

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS, LETRAS E ARTES
MESTRADO EM CIÊNCIAS SOCIAIS**

MIRIAM CRISTINA BENEDETI

**LIVROS DE AUTOAJUDA: OS MANUAIS DE CIVILIDADE. UMA PRÁTICA
CULTURAL HÍBRIDA E REFLEXIVA DA CONTEMPORANEIDADE.**

**MARINGÁ
2011**

MIRIAM CRISTINA BENEDETI

LIVROS DE AUTOAJUDA: OS MANUAIS DE CIVILIDADE. UMA PRÁTICA
CULTURAL HÍBRIDA E REFLEXIVA DA CONTEMPORANEIDADE.

Dissertação apresentada ao programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais do Departamento de Ciências Sociais, Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes da Universidade Estadual de Maringá, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Ciências Sociais.

Área de Concentração: Sociedade e práticas culturais.

Orientadora:
Prof.^a Dr.^a Zuleika de Paula Bueno

MARINGÁ
2011

MIRIAM CRISTINA BENEDETI

LIVROS DE AUTOAJUDA: OS MANUAIS DE CIVILIDADE. UMA PRÁTICA CULTURAL HÍBRIDA E REFLEXIVA DA CONTEMPORANEIDADE.

Dissertação apresentada ao programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais do Departamento de Ciências Sociais, Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes da Universidade Estadual de Maringá, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Ciências Sociais.

Área de Concentração: Sociedade e práticas culturais.

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a Dr.^a Zuleika de Paula Bueno

Prof.^a Dr.^a Simone Pereira da Costa Dourado

Prof.^a Dr.^a Ana Lúcia de Castro

A meus pais Altair e Joaquim Benedeti, que com amor, apoio, encorajamento, muita paciência e crença, têm me permitido seguir em frente apesar de todos os desafios e dificuldades. A minha avó Mercedes Ferraresi (in memorium), que sempre ajudou a mim e minha família, nos ensinando a lutar e a sonhar.

AGRADECIMENTOS

Aos meus ancestrais que chegaram nesta terra com muita esperança e crença no amor, na força de trabalho de cada um e em Deus.

À minha família nuclear (Joaquim e Altair, Marcia e meus dois sobrinhos João Felipe e Lucas), pelo suporte material e emocional ao longo de todo este processo. Não poderia deixar de lado, meu companheiro de “quatro patas” Rodin.

A todos os amigos e amigas que estimularam de diversas formas o desenrolar deste trabalho.

Aos diversos leitores de livros de autoajuda que contribuíram com opiniões, respostas, observações e credibilidade.

Ao professor José Henrique Rollo Gonçalves pela confiança, pelas conversas e muitos aprendizados.

À professora Solange Ramos de Andrade pelo apoio e acolhimento sincero desde a minha chegada nesta esta cidade.

À minha orientadora, professora Dr^a. Zuleika de Paula Bueno, pelo estímulo à autonomia, paciência, acolhimento e principalmente por ter me apresentado um universo novo de conhecimento.

Aos professores do programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais, pela competência, seriedade e estímulos à pesquisa.

Às professoras doutoras que participaram da banca de qualificação Solange Ramos de Andrade e Simone Pereira da Costa Dourado pelas excelentes contribuições.

Ao Junior, secretário do Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais, que com competência, gentileza facilita a adaptação a todas as demandas do curso.

A CAPES, pelo incentivo importante para concretização desse projeto pessoal.

Todo mundo quer ser bacana
Álbuns, fotos, dicas pro fim de semana
Filmes, sebos, modas, cabelos
Cabeça-feita, receitas perfeitas
Descobertas geniais
Todo mundo acha que é novo
Tribos, gírias, grifes, adornos
Ritmos exóticos, viagens experimentais
Pré-pós-tudo-bossa-band
Mente que sempre muito bem
Pré-pós-tudo-bossa-band
Gosto que me enrosco em quem?
Pré-pós-tudo-bossa-band
Não sei, mas tô dizendo amém

Todo mundo quer ser da hora
Tem nego sambando com o ego de fora
Caras, bocas, marcas estilos
O "ó" do bobó, o rei da cocada
A pedra fundamental
Todo mundo quer ser de novo o novo
O ovo de pé, o estouro
Ícones atlânticos
O dono da voz crucial

Pré-pós-tudo-bossa-band
Não vi, mas sinto que já vem
Pré-pós-tudo-bossa-band
Moderno, eu não te enxergo bem
Pré-pós-tudo-bossa-band
Tá cego, mas tá guiando alguém

Pré-pós-tudo-bossa-band

Zélia Duncan

Composição: Lenine e Zélia Duncan

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	11
CAPÍTULO 1 – APRESENTAÇÃO DO OBJETO	20
1.1 Considerações iniciais	20
1.2 Livros de autoajuda. Herdeiros dos manuais de conduta?	21
1.3 Uma questão anterior à construção do objeto	28
1.4 Livros de autoajuda. Em busca do conceito e da construção do objeto	29
1.5 Algumas considerações importantes	39
1.6 Panorama geral da produção e venda de livros de autoajuda no Brasil.....	41
1.7 Influências no gênero autoajuda.....	52
1.7.1 Novo Pensamento, Nova Era e Pós-modernidade.....	53
1.8 Objeto cultural produzido socialmente, que assume a função de suporte de civilidade	58
1.9 Considerações parciais	71
CAPÍTULO 2 – A INSERÇÃO SOCIAL DO LIVRO	74
2.1 Considerações iniciais	74
2.2 Caminhos e percursos: livro x leitura	74
2.3 O leitor, o autor e o editor	83
2.4 O poder do livro	89
2.5 O livro de autoajuda. Uma prática cultural híbrida e reflexiva de civilidade	95
2.6 Tudo em nome da civilização	102
2.7 Considerações parciais	112
CAPÍTULO 3 – A AUTOAJUDA E O CORPO	113
3.1 Livros de autoajuda. Espaços de representações e construções sobre o corpo	114

3.2 Autoajuda e a dualidade corpo/espírito ou corpo/alma.....	119
3.3 Corpo social: autoajuda e civilidade.....	124
3.4 Corpo, sensações e sentimentos.....	133
3.5 O domínio do corpo e o desenvolvimento do autocontrole	137
3.6 Autoajuda e uma diversidade de olhares.....	143
3.7 Autoajuda e as regras do corpo no mundo contemporâneo	147
3.8 Considerações parciais	157
CONSIDERAÇÕES FINAIS	162
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	168
BIBLIOGRAFIA DE APOIO TEÓRICO	172
1. LIVROS DE AUTOAJUDA.....	172
2. REVISTAS.....	178
3. TESES E ARTIGOS.....	178
4. SITES CONSULTADOS.....	180
ANEXOS	181

RESUMO

Esta tese tem como tema o livro de autoajuda. Os objetivos gerais que motivaram a pesquisa foram: compreender os pressupostos do gênero autoajuda; buscar interrelações entre os livros de autoajuda e os manuais de comportamento; demonstrar que os livros de autoajuda, mesmo com suas peculiaridades e diferenças em relação aos antigos manuais, desempenham papel normatizador em conformidade com o processo civilizador. A hipótese que sustenta este trabalho é que os livros de autoajuda, dentro de suas características de propor fórmulas e regras para a solução de problemas pessoais, podem ser vistos como herdeiros dos manuais de comportamento do início do século XIX. Para verificar esta hipótese, se utilizou como fundamentação teórica, os próprios livros de autoajuda, a discussão sobre o processo civilizador em Norbert Elias, a reflexividade do eu em Anthony Giddens e a inserção social do livro em Roger Chartier. Desenvolveu-se a temática corpo, saúde, beleza e estilo de vida, observando mais detalhadamente as regras do corpo contemporâneo. Percebeu-se que os livros de autoajuda podem ser vistos como herdeiros dos antigos manuais de conduta e que os padrões de comportamento, a construção de autoimagens e outros padrões estabelecidos estão diretamente relacionados com termos como: cortesia, civilidade e civilização. Observou-se ainda que, recuperar a autoestima passou a ser, antes de tudo, recuperar o próprio corpo, pois é no corpo que o sucesso e o fracasso são negociados na contemporaneidade.

Palavras-chave: Livro de autoajuda, manual de conduta, reflexividade e civilização.

ABSTRACT

This thesis has as subject the self-help book. The general objectives that had motivated the research had been: to understand the estimated ones of the self-help sort; to search inter-relations between books of self-help and manuals of behavior; to demonstrate that the self-help books, exactly with its peculiarities and differences in relation to old manuals, play normalized role in compliance with the civilizing process. The hypothesis that supports this work is that the self-help books, inside of its characteristics to consider formulas and rules for the solution of personal problems, can be seen as inheriting of manuals of behavior of the beginning of century XIX. To verify this hypothesis, if it used as theoretical recital, the proper books of self-help, the quarrel on the civilizing process in Norbert Elias, the reflectivity of I in Anthony Giddens and the social insertion of the book in Roger Chartier. It was developed more at great length thematic - body, health, beauty and style of life, observing, the rules of the body contemporary. It was perceived that the self-help books can be seen as inheriting of old manuals of behavior, that the standards of behavior, the established construction of auto-images and other standards, directly are related with terms as: courtesy, civility and civilization. It was still observed, that, to recoup self esteem started to be, before everything, to recoup the proper body, therefore, it is in the body that, the success and the failure are negotiated in the contemporariness.

Word-key: Book of self-help, manual of behavior, reflectivity and civilization.

INTRODUÇÃO

“As regras não governam aos homens, estes é que governam as regras”.

Mathias Aires

Esta investigação se insere na linha de pesquisa Sociedade e Práticas Culturais do Programa de Pós-graduação em Ciências Sociais da Universidade Estadual de Maringá (UEM). Desde o espaço acadêmico em que é construída, já se definem alguns pressupostos que nortearão as escolhas e os caminhos percorridos nesta tese. O espaço teórico é o das Ciências Sociais na compreensão das manifestações socioculturais. O discurso interdisciplinar se faz imprescindível para a compreensão do ser humano no mundo e suas manifestações. Especificamente, assumiu-se como objeto de estudo o livro de autoajuda, sob a perspectiva da sociologia e da antropologia cultural. Uma série de implicações se estabelece a partir dessa perspectiva somando-se a outras importantes contribuições de outras construções teóricas em torno das práticas culturais.

O título da tese: *Livros de autoajuda: os manuais de civilidade. Uma prática cultural híbrida e reflexiva da contemporaneidade*, pretende uma aproximação de tais livros com os códigos de condutas que surgiram no século XIX, tratando-os como possíveis herdeiros. É dessa possível herança dentro do processo civilizatório que se pretende tratar no presente estudo. Dentro dessa perspectiva, considera-se que o livro de autoajuda é uma idéia prática que se desenvolve no seio das experiências socializantes.

A constatação do crescimento de livros que se pretendem promotores de cura interior, autoconhecimento e autodesenvolvimento, notadamente após a década de 80 do século passado, fez com que se questionassem as razões de tal expansão. Obras que apresentam um suporte teórico dentro de saberes e conhecimentos diversos, por meio dos quais elas buscam legitimar-se. A classificação de material literário sob a expressão de autoajuda é amplo na sua diversidade de temas e formatos, mas mantendo sempre o caráter de como e o que fazer. São livros escritos para serem vividos. Regras, orientações, conselhos, fórmulas que implicam em uso e práticas diversas.

O instrumental de análise empregado nesta investigação não é o da teoria literária. O critério para avaliação do gênero da autoajuda não é o da qualidade literária ou valor artístico do material. Tampouco uma temática específica, mas sim a possibilidade de investigar essas obras sob o ponto de vista de guias, manuais, códigos de comportamentos como já existentes em outros momentos da sociedade. Sem, contudo, deixar de relevar as especificidades e características próprias destes - os livros de autoajuda e daqueles – os manuais de comportamentos ou códigos de *Bom-Tom*.

Desde a Revolução Industrial e o conseqüente crescimento dos centros urbanos, novos modos de vida foram criados e, com eles, novas concepções de homem, de grupo e também de relações humanas. Os modos de vida surgidos nesse período contribuíram para a valorização da esfera psíquica individual e o ser humano passou a ser reconhecido como dotado de emoções, sentimentos e anseios. O individualismo se fortalece e o reconhecimento da esfera subjetiva se impõe. Valorizada como nunca, a intimidade e todos os assuntos a ela atribuídos, tais como os cuidados de si, os desejos sexuais, os sentimentos e também as questões afetivas passam a reivindicar um espaço próprio, marcando as diferenças individuais ou mesmo as singularidades de um grupo – o espaço da privacidade. Assim, ao final do século XIX, já se reconhecia, de forma mais definida do que em períodos anteriores, a diferenciação entre os espaços público e privado. Ao mesmo tempo em que este reconhecimento se intensificava, passavam a ser estabelecidos, ainda, os tratamentos adequados às questões subjetivas dentro de cada um desses espaços.

Norbert Elias discute este processo, principalmente no livro *O Processo Civilizador (1993)*, analisando as transformações ocorridas entre o final da Idade Média e o século XIX, apontando como um de (muitos) seus efeitos o advento dos manuais da civilidade. Códigos de polidez e cortesia que definem as expressões e os gestos mais adequados para cada situação e ambiente. A partir do que, é possível observar a relação entre o surgimento do homem moderno, a difusão dos guias de comportamento e na contemporaneidade os livros de autoajuda – questão central deste estudo. Para uma reflexão sobre as questões apresentadas até aqui, buscamos como base, alguns pontos da análise que os autores Norbert Elias e Anthony Giddens desenvolvem sobre o assunto. Giddens analisa as configurações subjetivas da Modernidade e da contemporaneidade, desenvolvendo o que ele chama de projeto reflexivo do eu. O projeto reflexivo, conforme proposto por Giddens (2002), representa uma forma dos indivíduos se

posicionarem diante dos sucessivos processos de descontinuidade vividos na atualidade, proporcionando também ao indivíduo a sensação de domínio sobre a própria vida diluindo, ao mesmo tempo, a sensação de aprisionamento frente aos acontecimentos, bem como a passividade que esta sensação costuma gerar. O livro de autoajuda serve a esse propósito, na medida em que cada pessoa possa traçar, entre o passado e o futuro, um plano de desenvolvimento de si baseado na autorreflexão.

A reflexividade do eu se estende ao corpo, onde este é parte de um sistema de ação em vez de ser um mero objeto passivo. A observação dos processos corporais faz parte da atenção reflexiva contínua que o indivíduo é chamado a prestar a seu comportamento. A consciência do corpo é básica para “captar a plenitude do momento” (GIDDENS, 2002, p.76). A realidade do ‘corpo hoje’ é eleita enquanto um foco para o olhar, numa busca cada vez mais crescente, do que se define por boa-forma nas subjetividades contemporâneas. Há uma proliferação dos livros de autoajuda oferecendo um quadro bastante elucidativo sobre os variados aspectos que entram em jogo na cultura contemporânea - enfatizamos aqui o culto ao corpo e a crescente importância de cuidados com a beleza e saúde. Um corpo esbelto, esguio, maquiado e “bem vestido”, se tornou um novo ideal físico no mundo contemporâneo apontando para o surgimento do ideal de magreza e o surgimento das dietas como forma de perder peso e autorregular a saúde.

Essa reviravolta civilizacional que privilegia o cultivo do corpo e a autonomia individual, com o autodesenvolvimento, não é mais organizada pela forma disciplinar. É a diversificação, o *self-help* que organiza a vida no universo contemporâneo, e que, contraditoriamente, busca a unidade e a coesão social na desordem (GIDDENS, 2002). Em tempos atuais espera-se que pelo trabalho da corporeidade o caráter do indivíduo seja alterado, que seus dilemas pessoais, seu mal-estar diante da sociedade, sejam solucionados.

O livro de autoajuda pode ser visto como um conjunto de textos mediados de práticas por meio das quais as pessoas procuram descobrir, cultivar e empregar seus supostos recursos interiores e transformar sua subjetividade. Fundamenta-se no princípio de que cada um de nós pode conseguir o que quiser, pois temos em nosso interior todos os recursos para obter sucesso, felicidade, riqueza, bem-estar e plenitude. Vastamente produzidos na atualidade como estratégia de valorização do comportamento humano, os livros de autoajuda buscam atender a diferentes segmentos, dentro do

público-alvo com respostas às mais diversas expectativas e solicitações de grupos com graus culturais e aquisitivos diferentes. Um processo derivado de fontes heterogêneas onde, “[...] o tradicional e o moderno, o culto, o popular e o massivo não estão onde estamos habituados encontrá-los” (CANCLINI, 2003, p.19), mas sim na intersecção tornando possível a multiculturalidade. García Canclíni defende que a cultura de massas não dominou as outras, mas, junto com as culturas, popular e culta, criou uma nova linha híbrida, onde consideramos poder encontrar o livro de autoajuda. Híbrido na sua constituição e na relação que o leitor estabelece com a obra.

Acreditamos que os livros de autoajuda e os códigos de conduta que surgiram a partir do século XIX, se propõem a métodos para aprender isto ou aquilo, para o enfrentamento da vida prática, abarcando uma dimensão de concepção do mundo e outra da atitude prática. Com indicações minuciosas, os livros, como guias, procuram regulamentar e cercear os impulsos sempre em busca de uma adequação em relação a lugares, pessoas, objetivos, na direção de se conquistar e domar o mundo em que se vive. Os códigos de conduta propunham quase uma naturalização das diferenças sociais e dos costumes, “[...] a idéia de que a “sociedade tem sua gramática”, a qual é preciso estudar, do mesmo modo que se estudam leis e regras nada arbitrarias” (SCHWARCZ, 1997, p.21).

Diante do exposto, busca-se, neste trabalho, responder a duas questões que são referências primeiras de toda a investigação: 1) compreender como as premissas dos livros de autoajuda podem ser percebidas nos códigos de condutas do século XIX; e, 2) compreender qual papel os livros de autoajuda desempenham na contemporaneidade.

A hipótese que se busca demonstrar nesta dissertação é a de que, concebidos como meios de formação, esses manuais inscrevem-se dentre os múltiplos processos de constituição/subjetivação do sujeito moderno. O tema não é novo e tem uma história que remonta o século XVI, quando houve um intenso esforço de codificação e controle dos comportamentos, que os submete às normas de civilidade. Há uma proliferação de manuais de urbanidade ou de civilidade compostos de inúmeros conselhos, orientações, regras precisas, modelos a serem copiados, que visam transmitir e ensinar como cada indivíduo deve dirigir a si mesmo e aos outros, no espaço privado e público, de forma a estabelecer redes de sociabilidades, segundo os padrões de cada momento. Diante do exposto, pode-se dizer que estas obras foram ao longo do tempo, sofrendo

modificações, entrelaçando-se continuamente com o processo civilizador. Schwarcz (1997, p. 10) considera os manuais de boa conduta como a “escola do mundo”.

Como justificativa para esta pesquisa apontamos o que segue.

Os livros de autoajuda são considerados pela Câmara Brasileira de Livros um gênero em expansão¹. Considerados por muitos, como produto da cultura de massa, qualificados como gênero “marginal”, desenvolvidos por pessoas que com ou sem formação tratam dos mais diversos temas dentro do senso comum ou ainda com formulações “baratas”, se valendo de fórmulas simplistas, com o objetivo de solucionar problemas, alcançar progresso social e bem-estar pessoal. Presume-se que o leitor passará da leitura à ação após o contato com o material veiculado.

As críticas a tais obras são várias. São acusadas também de “explorar” certa ingenuidade dos leitores por se utilizarem de uma linguagem “pseudocientífica”, ou, pelo menos, por abusar da demanda da ingenuidade própria como condição humana, como diz Pedro Demo (2005, p.100-101), “[...] autoajuda não é coisa que se possa erradicar, assim como ingenuidade não se pode erradicar [...] Por nossa própria condição humana, precisamos de ajuda sempre”. São criticadas por promover o individualismo, no sentido pejorativo do termo, e ignorar o cotidiano ao venderem a ilusão de que as soluções dos conflitos da existência, oriundos em grande parte das contingências da realidade, da finitude e limitação humana, dependem apenas das pessoas.

A autoajuda teve início no século XVII, atrelada ao autoconhecimento a serviço da coletividade e de um bem maior. Foi somente no final do século XIX que o apelo à coletividade cedeu lugar à individualidade (RÜDIGER, 1996). O conceito de autoajuda passou a ser buscado pelo sucesso pessoal e pela aquisição de habilidades, tendo como foco o aprimoramento pessoal.

Os livros de autoajuda passaram a assumir na chamada “Nova Era” (MAGNANI, 2000) um caráter mais esotérico e subjetivo, mas sem perder a relação com as regras de conduta no mundo contemporâneo. Em finais da década de 80 do século XX, o gênero autoajuda reassumiu o enfoque do autoconhecimento,

¹ Ao longo deste trabalho apresentaremos tabelas e dados estatísticos de pesquisas realizadas pela Câmara Brasileira de Livros, que justificarão nossa afirmação inicial.

autorrealização imediata e valorização da autoestima. A preocupação com o desenvolvimento de habilidades passa a se aliar à busca por responder a demandas do contexto sociocultural.

Neste contexto pode-se observar muita semelhança entre os livros de autoajuda e os códigos de conduta do final do século XIX, especialmente na vertente “clássica” que associa sucesso a crescimento pessoal, atrelado à aquisição de bens simbólicos e concepção de um mundo utópico, partindo do pressuposto de que as pessoas não são responsáveis pelos males que lhes sobrevêm e da premissa de que cada um tem controle sobre as circunstâncias da vida.

Acreditamos ser no discurso de “vitimização” e realização, que passou a ser a resposta para a angústia da sociedade pós 1960, que os livros de autoajuda se promoveram mais e mais, cuja mensagem é a de cura interior, mas sempre a partir de determinadas regras. O princípio operacional da cura interior exige que se encontrem objetos externos à psique humana para culpabilização, sejam as pessoas, seja a história, sejam instituições ou objetos. O direito à felicidade se funda principalmente no discurso de autorização e no autoconhecimento como condição à realização do indivíduo. Estando relacionada diretamente ao conceito de autoestima. Quanto maior a autoestima, melhor será o desempenho da pessoa e mais feliz ela será (RÜDIGER, 1996).

Para compreender os deslocamentos do imaginário social evocados pelos livros de autoajuda questiona-se a relação entre tais obras, os códigos de conduta do século XIX e a contemporaneidade². Assim, se faz necessário compreender os pressupostos do gênero autoajuda; buscar interrelações entre os livros de autoajuda e os manuais de comportamento; demonstrar que os livros de autoajuda, mesmo com suas peculiaridades e diferenças em relação aos antigos manuais, desempenham papel normatizador em conformidade com o processo civilizador, ou seja, com o mundo contemporâneo, como um movimento contínuo de autodesenvolvimento regulado.

Esta pesquisa tem como objetivos gerais: compreender os pressupostos do gênero autoajuda; buscar interrelações entre os livros de autoajuda e os códigos de conduta do início do século XIX; demonstrar que os livros de autoajuda, em função de

² Tomada nesta pesquisa nas concepções de Modernidade discutida por Anthony Giddens.

suas características peculiares, desempenham papel normatizador de comportamento junto ao público a que se destina na Modernidade.

E, são seus objetivos específicos: recuperar o histórico da literatura de autoajuda e as influências que recebeu; verificar as inserções sociais que os livros de autoajuda promovem no mundo moderno; tornar mais evidente o caráter normatizador e de autocontrole veiculado pelos livros de autoajuda, tomando o corpo como tema central, por ser considerado fundamental para o homem na modernidade.

Como marcos teóricos principais para tais objetivos estão, os próprios livros de autoajuda, os fundamentos teóricos em Norbert Elias e o processo civilizador, Anthony Giddens e a questão da reflexividade do eu na Modernidade, Roger Chartier e a inserção social do livro e textos sobre os manuais de comportamento, sobre autoajuda com foco especial na discussão sobre o corpo

Quanto à metodologia, a pesquisa bibliográfica é a norteadora para a construção do referencial teórico que se apresenta nos três capítulos desta pesquisa, incluindo como fonte os próprios livros de autoajuda, apresentados ao longo dos capítulos dentro da pertinência da discussão. A organização da pesquisa, em função da metodologia adotada, obedeceu à divisão em três capítulos: I. Apresentação do objeto; II. A inserção social do livro; III. A autoajuda e o corpo.

No primeiro capítulo, busca-se caracterizar o livro de autoajuda e apontar suas principais influências sociológicas, antropológicas e psicológicas. Tais obras são aqui consideradas como de tarefa, de práticas e de usos, marcadas pela modernidade reflexiva. Para discutir as especificidades dos livros, foram utilizadas prioritariamente referências que versavam sobre autoajuda. Ainda, neste capítulo é discutido o conceito de livro de autoajuda, onde se mostra a polissemia da expressão, tendo como principal referência teórica Francisco Rüdiger.

A origem deste gênero discursivo, sua ligação inicial com a religião e a evolução do conceito de literatura de autoajuda também são abordados. Mostra-se um panorama geral da produção e venda dos livros de autoajuda no Brasil a partir de uma pesquisa feita em 2008 pela FIPE (Fundação de Pesquisas Econômicas). Apresenta-se interrelações possíveis entre os livros de autoajuda e os códigos de conduta do século XIX, resgatando o material teórico desenvolvido por Norbert Elias.

Também são apresentadas, ainda que muito basicamente, três influências recebidas pela literatura de autoajuda: os movimentos Novo Pensamento e Nova Era e a reflexividade da vida – práticas sociais que são constantemente examinadas e reformadas alterando assim constitutivamente seu caráter. Reações que passam a primar mais pela intimidade, mais expressividade, mais riscos e mais perigos. Para tratar do movimento Novo Pensamento, recupera-se a história do movimento e as pressuposições de seus principais representantes, assim como também do movimento Nova Era, dentro da pertinência ao objeto de estudo desta pesquisa. Neste capítulo também, tem início as reflexões de Anthony Giddens acerca da reflexividade na modernidade, como opção metodológica.

No segundo, é abordada a questão da inserção social do livro, fazendo um entrelaçamento específico com os livros de autoajuda. Trabalha-se com os textos de Roger Chartier como opção teórica que norteia toda a discussão, mas não única, pois algumas concepções de Anthony Giddens também estão presentes, assim como de Norbert Elias. As rupturas e transformações que aconteceram até os dias atuais nas práticas de leituras, provocaram a sua proliferação e popularização, bem como criaram novos “padrões de civilidade” na sociedade moderna. Padrões que dizem respeito à aparência, como se comportar, nos mais diferentes ambientes de interação, formas de comer, como se vestir, como e com quem se relacionar sexualmente e muitos outros. Os livros de autoajuda propõem respostas e saídas, estimulando estilos de vida aos quais se deve aspirar.

Na terceira parte desta pesquisa, faz-se a opção metodológica pelos textos de Anthony Giddens (principalmente), mas é importante que se esclareça que, por não ser objeto desta pesquisa definir os termos modernidade e pós-modernidade, utilizados por este e outros autores presentes neste trabalho, apresenta-se expressões como contemporâneo, modernidade, contemporaneidade, mundo atual, dias atuais, e outras, fazendo referência à Modernidade na visão de Anthony Giddens, mas sem desmerecer, muito pelo contrário, a complexidade e importância de tais termos e conceitos. A visão de Giddens, em termos da reflexividade do eu, facilita na compreensão do ser humano que busca os livros de autoajuda e a convivência com o imediatismo e o “pensar de si”, como marcos identificadores da atualidade. Discussão que é desenvolvida e ampliada tomando-se o corpo com o objetivo de observar mais detalhadamente, as regras do corpo contemporâneo e do autocontrole veiculadas pelos livros de autoajuda.

A título de considerações finais, recupera-se o percurso investigativo desenvolvido. Considera-se que a hipótese e objetivos foram alcançados e que os livros de autoajuda podem ser, também, tratados como herdeiros dos antigos códigos de conduta ou manuais de comportamento. Utiliza-se o termo *também*, pois, acredita-se existirem outras possibilidades interpretativas, que podem dar continuidade ao presente estudo. Pode-se considerar o livro de autoajuda como um veículo que recupera antigas formas de simbolização e codificação de comportamentos e procura por meio de seu discurso, transformá-las num sistema coeso de referencialidade, imbricado na reflexividade do mundo moderno. Cumpre salientar que questões relevantes (que certamente existem), não puderam ser desenvolvidas, por dificuldades em termos de mais conhecimento teórico, vindo eu de outra área das ciências humanas – a psicologia, por questão de tempo e espaço próprios do tipo de trabalho aqui elaborado.

1. APRESENTAÇÃO DO OBJETO

1.1. Considerações iniciais

Apresento neste capítulo um resgate histórico e um panorama geral sobre os antigos códigos de conduta que datam do início do século XIX. Resgate que se faz importante na medida em que busco construir a possibilidade de considerar os livros de autoajuda como herdeiros desses antigos códigos de comportamento. Na sequência proponho a construção do objeto, um panorama geral da produção e venda de livros de autoajuda no Brasil, finalizando com o desenvolvimento da análise onde considere que, embora os livros de autoajuda sejam anteriores à chamada pós-modernidade, eles encontram nos elementos desse momento histórico um espaço adequado e estimulador para seu crescimento. Apresento da mesma forma, dois outros momentos que influenciaram no surgimento e expansão da autoajuda - o momento denominado Novo Pensamento e o momento chamado de Nova Era (MAGNANI, 200). Para a construção do objeto busquei elementos sobre os sentidos de ‘autoajuda’ em seus múltiplos conceitos (ao contrário do que apregoa o senso comum, não se pode falar em livro de autoajuda tendo como referência um único conceito), notas para o histórico do gênero e apresentei algumas obras. Deixo claro que apresentei um histórico sumário e reconhecidamente incompleto, mas suficiente para mostrar ao leitor seus “discursos primeiros”, na época vitoriana, até sua fase atual, iniciada há mais ou menos 20 anos, mas influenciada por certos eventos das décadas de 1960 e de uma mudança global iniciada por volta de 1973, fase que vem avançando, em busca de consolidação, a partir de mais ou menos a metade de 1990. No panorama geral busquei alguns dados relevantes em pesquisas e outras fontes bibliográficas.

Tomei conhecimento de boa parte dos estudos sobre livros de autoajuda aqui arrolados apenas depois de elaborar o projeto de pesquisa e alguns só li quando a

pesquisa ia já avançada. Não entrei em polêmica com os pressupostos teóricos e práticos desses outros estudos, nem tenho aqui a pretensão de abordar a totalidade do fenômeno, apenas seguirei cumprindo com os objetivos desta pesquisa. Existem hoje no Brasil e fora dele, alguns estudos sobre livros de autoajuda que têm natureza sociológica, psicológica, terapêutica e outros como do campo dos estudos culturais, área onde se desenvolve esta pesquisa.

Apesar da polissemia apresentada pelas temáticas dessas obras, acredito que a vertente mais enfática é a de livros promotores do sucesso, que a meu ver são manuais de “como fazer” que recebem uma roupagem de fórmulas mágicas, destinadas a todos que queiram viver em “plenitude”. No entanto, apesar desta observação, não delimitarei esta pesquisa dentro desta temática, pois considereirei que o leitor tem uma possibilidade elevada de escolha. Nesse contexto a multiplicidade dos temas, o uso feito por cada um e o fato de muitos compartilharem com outras pessoas o que leu, faz com que apresente aqui apenas alguns autores e títulos que forem mais pertinentes a esta pesquisa, não traduzindo nem se aproximando da diversidade de livros de autoajuda lançados no mercado brasileiro e muito menos no mercado mundial. Trata-se de uma amostra do que foi possível fazer até agora com um material que não apresenta uma divisão clara no mercado editorial. Livros que parecem atender a diferentes segmentos, dentro do público-alvo com respostas às mais diversas expectativas e solicitações de grupos com graus culturais e aquisitivos diferentes.

1.2. Livros de autoajuda. Herdeiros dos manuais de conduta?

A história das boas maneiras está diretamente relacionada às regras de comportamento social. Essa história envolve não somente a questão da etiqueta, mas também diz respeito à moral, à ética, ao valor interno dos indivíduos e aos aspectos externos que se revelam nas suas relações com os outros.

Todas as sociedades ao longo da história criam preceitos com o objetivo de nortear as relações entre grupos e pessoas. Apesar de nem sempre emanarem do Estado,

alguns desses princípios impõem regras que se não fossem seguidas, implicariam em sanções, que iam da exclusão a desaprovação daqueles que não as respeitassem.

Tanto é assim que, antes mesmo do uso da imprensa na Europa, já havia manuscritos latinos, franceses, ingleses, italianos, entre outros, que descreviam, em versos fáceis de memorizar, as boas maneiras. Nesse tempo ainda não se falava de civilidade ou em decoro, mas em cortesia. Cortesia, segundo Norbert Elias (1993), refere-se às formas de comportamento das grandes cortes feudais. Mas, ainda durante a Idade Média o conceito foi perdendo sua limitação e passou também a se referir aos comportamentos dos círculos burgueses. Com a lenta extinção da nobreza guerreira e a formação de uma nova aristocracia ao longo dos séculos XVI e XVII, “o conceito de civilidade elevou-se lentamente à categoria de comportamento social aceitável”. A partir do século XVII, com a consolidação da monarquia absolutista na França, o conceito de cortesia caiu em desuso. Da mesma maneira, ao longo do século XVIII, o conceito de civilidade, com o lento aburguesamento da sociedade de corte, caiu de moda, perdendo espaço para civilização.

O conceito de civilização, afirma-se, na França, na segunda metade do século XVIII. De acordo com Elias (1993), o termo civilização surge em forma de crítica social num reflexo do movimento iluminista, marcando a compreensão das ideias dos fisiocratas, de que os fatos sociais e os naturais são partes de um processo ordenado, transparecendo de civilizado para civilização. Conforme Elias, duas ideias se fundem no conceito de civilização. De um lado se opõe ao conceito de barbárie, outro estágio da sociedade, de outro encontra sua expressão em termos de civilidade na aristocracia cortesã.

Elias afirma que não há como se empreender uma pesquisa sobre a civilização das condutas sem antes compreender a formação do Estado (1994). Na sociedade feudal as relações entre os homens se davam sem a clara presença de um poder estável que se estendesse por toda uma região. Os cavaleiros conheciam apenas uma forma de sustento: a espada. A partir do século XII, com a decadência do setor agrário, dentro de um lento e longo processo contínuo, se deu o “surgimento de novas unidades de integração (e de governo)”. Mudaram as estruturas, a modelação das condutas, as paixões e a personalidade.

O processo ‘civilizador’ visto a partir dos aspectos dos padrões de conduta e de controle de pulsões é a mesma tendência que, se

considerada do ponto de vista das relações humanas, aparece como um processo de integração em andamento, um aumento na diferenciação de funções sociais e na interdependência e como a formação de unidades ainda maiores de integração, de cuja evolução e fortuna, o indivíduo depende, saiba ele ou não (ELIAS, 1993, p.83).

Em resumo, para Elias (1993, p.23) nada há que não possa ser feito de forma ‘civilizada’ ou ‘incivilizada’. Daí reconhecer a dificuldade de se estabelecer um conceito fechado do que seja civilização. Por outro lado, liga o conceito de civilização à própria consciência que o Ocidente tem de si mesmo, considerando que “[...] a sociedade ocidental, dos últimos dois ou três séculos se julga superior a sociedades mais antigas [...], se orgulha do nível de sua tecnologia, da natureza de suas maneiras, visão de mundo e muito mais”.

Em meio a isso tudo os indivíduos aprendem desde muito cedo a controlar suas paixões de acordo com um código de conduta relacionado a uma determinada estrutura social, moldes de conduta que mudaram ao longo do ‘processo civilizador’. Padrões de comportamento que mudaram e continuam mudando. Estes padrões são uma agência de controle social. Mas os indivíduos sofrem, além desse controle social, um controle real, que é aquele que o sujeito exerce sobre si mesmo, é o autocontrole, que se dá mais ou menos forte de acordo com as “possíveis consequências de seus atos no jogo das atividades entrelaçadas, que contribuíram para lhe modelar o comportamento em criança. [...] mediante precaução ou reflexão” (ELIAS, 1993, p.210).

No século XIX completou-se uma fase importante do processo civilizador, aquele em que o Ocidente tomou consciência de sua civilização, “a consciência de sua superioridade, de seu próprio comportamento e sua corporificação na ciência, tecnologia ou arte [...]” (ELIAS, 1993, p.64). A partir de então, as nações ocidentais passaram a encarar o processo civilizatório como algo terminado, e consideraram importante levar a outros povos essa civilização. O passado com resquícios bárbaros devia ser esquecido, por isso, nas sociedades democráticas que agora se consolidam, ainda é tão importante refinar as maneiras e os comportamentos.

Refinar as maneiras, controlar gestos, dominar as pulsões são atitudes diretamente ligadas aos desejos da diferenciação e da distinção social ainda nas sociedades chamadas igualitárias. Pois segundo Elias (1993), as regras de boas maneiras têm como principal função tornar o homem distinto, elas se referem a um determinado

lugar na sociedade. Como diziam em outras épocas: “é assim como as pessoas se comportam na corte”, e, como bem se pode dizer atualmente, “é assim que as pessoas se comportam nas altas esferas da sociedade”. A ideologia do mundo ocidental nesse período estava impregnada de uma crença sincera no progresso – um mito baseado no significado de aperfeiçoamento, principalmente para os elementos das elites que se beneficiavam diretamente dos efeitos da modernização.

Essas novas formas de pensar que permearam o mundo do século XIX tinham suas bases no movimento iluminista da segunda metade do século XVIII, que trouxeram a ideia de progresso ligada a de desenvolvimento das ciências. Segundo tal corrente filosófica, os avanços científicos se dariam cumprindo etapas sucessivas, e é dessa forma que o progresso se relacionaria à ideia de processo civilizatório. Daí se extrai um conceito de civilização ligado à tecnologia, ao crescimento do conjunto de informações científicas em geral, à evolução dos costumes, e por que não dizer, das “boas maneiras”.

Outro aspecto do progresso, ligado irremediavelmente à civilização, seria o cuidado com as condições morais e espirituais do homem. Sendo uma das metas do progresso a perfeição da natureza humana, seria preciso priorizar os relacionamentos ensinando a humanidade a conviver em sociedade. E isso se faria num primeiro momento mediante a aprendizagem do controle dos instintos, como diria Elias, das “boas maneiras”, e, num segundo momento, num âmbito maior, por meio da organização e da intervenção do Estado e suas exigências legais.

Assim, para viver nessa sociedade urbana e socialmente complexa, num tecido social formado por interdependências entre seus componentes, sentiu-se a necessidade da reorganização das maneiras. Nesse sentido é importante resgatar o pensamento de Elias, quando coloca que:

Toda essa reorganização dos relacionamentos humanos se fez acompanhar de correspondentes mudanças nas maneiras, na estrutura da personalidade do homem, cujo resultado provisório é nossa forma de conduta e de sentimentos ‘civilizados’ (ELIAS, 1993, p.195).

Desse modo, implementa-se todo um aparato de regras de “boa educação”, um código que deve ser seguido pelas classes que desempenham as funções sociais mais importantes. Esses preceitos de conduta social podem ser em determinadas fases do processo civilizador, além de elementos diferenciadores, instrumentos de poder.

A elite francesa passou a determinar novas formas de comportamento ao final do século XVIII, “[...] adotou algumas regras e padrões à mesa, assim como regulou condutas e posturas para os locais públicos e, sobretudo de grande convivência social, [...] dos grandes aos pequenos detalhes da vida cotidiana” (SCHWARCZ, 1997, p.7).

Como mostra Norbert Elias em *O Processo Civilizador*, a partir de finais do século XVIII, mas, sobretudo durante o século XIX percebe-se na Europa que toma força um novo conceito de boas maneiras, que passam a ser disseminados a partir de manuais de civilidade e etiqueta descrevendo como devem ocorrer as atividades do viver em sociedade. Os manuais de condutas emergem da necessidade de sistematizar os comportamentos advindos de uma nova rede de sociabilidade introduzida pela sociedade do século XIX.

Aos poucos os novos hábitos, que a princípio surgiram na corte francesa, foram se propagando nacional e internacionalmente. “Mas, se a voga partia da corte, ela serve de modelo para outras classes e países, sendo difundida e assimilada de formas diferentes, conforme o local onde se insere” (SCHWARCZ, 1997, p. 10). Trata-se de um código de civilidade, de convenções de linguagem e comportamento que transformam as relações de âmbito privado em relações regradas pelo espaço público.

Os manuais, que tiveram seu modelo constituído na França, espalharam-se pelo mundo, inserindo os conjuntos de práticas de civilidade em diferentes países. No Brasil, numerosos manuais de civilidade e etiqueta já no final do século XIX, foram editados e divulgados, principalmente quando a elite agrária brasileira se mudava para as cidades e uma nova burguesia ocupava espaços. O mais famoso, publicado em Portugal, pela primeira vez, no ano de 1845 - *Código do bom-tom ou Regras da civilidade e de bem viver no século XIX*, pode ser considerado o mais famoso e provavelmente o mais antigo manual de regras de civilidade e bem viver no século XIX. Escrito pelo Cônego português J. I. Roquette, o manual introduz normas de como cumprimentar e se comportar em festas, bailes, jantares e eventos da sociedade, procurando normatizar os rituais do Brasil Imperial se tornando leitura obrigatória para aqueles que almejavam ser bem sucedidos na sociedade. Ao longo de sua trajetória foi reeditado e sofreu alguns acréscimos, passando a ser lido em vários países europeus e nas principais cidades do Império brasileiro, com destaque para a Corte do Rio de Janeiro, tornando-se leitura obrigatória de uma aristocracia brasileira (SCHWARCZ, 1997).

A civilidade é, ainda hoje, distintiva e fonte para se compreender uma diversidade de relações formais entre diferentes elementos que ordena a vida em sociedade, em um conjunto de conselhos de como se portar, como indica CHARTIER:

Sempre enunciada como modo de dever ser, a civilidade visa transformar em esquemas incorporados, reguladores, automáticos e não expressos das condutas, as disciplinas e censuras que ela enumera e unifica numa mesma categoria (2004, p.48).

Destaca-se que esses manuais serviam como veiculadores de idéias, de incorporação de certos comportamentos, de valores morais e éticos, contribuindo para normatização de condutas e a formação do caráter. Atuando na transformação das sensibilidades, participava da construção de um repertório de atos plausíveis desde formular uma emoção e exprimir um desejo, saber se sentar para ler e escrever corretamente uma carta. Eram considerados indispensáveis para o signo de refinamento, produzindo experiências do que é civilizado, educado, polido, agradável. Segundo Elias (1993), funcionam como portadores e difusores de uma determinada concepção de mundo e de vida, de crenças e de valores.

Em pleno século XXI, noções de civilidade e de etiqueta continuam a ganhar espaço nas publicações de livros sobre boas maneiras, cortesia, regras de etiqueta, a correção dos modos, como ter sucesso e ser feliz. Livros voltados para a propagação de boas maneiras e a partir dos quais é possível aprender e ensinar o que é ou o que deve ser *civilizado*. Produções como *Cultura e Elegância* (PINSKY, 2005)³; *Frases para todas as ocasiões* (TOFFOLO, 2004)⁴, *Peço a Palavra* (CONSELHEIRO, s/d)⁵ que

³ “O que se deve fazer e o que é preciso conhecer para ser uma pessoa culta e elegante” é o subtítulo da obra, que se divide em três seções: conhecer as artes (o que você precisa ler, o que você precisa ouvir, o que você precisa ver); conhecer o mundo (grandes destinos que você precisa visitar, pequenos lugares inesquecíveis que você precisa descobrir, museus imperdíveis para você desfrutar); conhecer as regras sociais (como se comportar, como receber, como se vestir). Os capítulos são escritos por especialistas de destaque: Moacyr Scliar, Júlio Medaglia, Dala Achcar, e outros. Lançado em 2005, o livro encontra-se na 3ª edição tendo como objetivo principal - “há aqui uma rara oportunidade para descobriremos um modelo” (2005, p.13).

⁴ O livro de Martha Toffolo (2004) é uma coletânea de frases sugestivas para expressar desejos e sentimentos para as mais diversas situações do dia-a-dia. Em linguagem comercial, formal ou coloquial, as dicas abrangem desde mensagens de felicitação e declarações de amor até cartas comerciais e telegramas de pesar.

⁵ A obra contempla: casamentos, batizados, aniversários, festas escolares, formaturas, recepções inaugurações, datas cívicas, sepultamentos e outros, isto é, discursos para diferentes ocasiões públicas (aniversário de fundação de uma cidade, inauguração de um busto em praça pública, fundação de uma biblioteca, inauguração de um liceu, criação de uma praça de esportes, saudação ao professor no “dia do mestre”, etc.). Cada discurso é apresentado em vários exemplos, de acordo com situações variadas,

voltam a ocupar um lugar central nas estratégias profissionais e sociais de hoje, postulando que os bons comportamentos podem ser ensinados e aprendidos de maneira útil para todos.

Entre tantos ensinamentos encontrados nesses livros⁶, as lições que privilegiam os bons modos, a aparência nas maneiras de ser, uma conduta moral irrepreensível, a suavidade expressa em gestos, como se portar diante de pessoas e de diferentes maneiras em lugares específicos, as formas de cumprimentar autoridades e cidadãos comuns, os hábitos de asseio pessoal, as práticas de leitura autorizadas, a escrita protocolar de cartas, constituíram-se e se enraizaram, a partir das primeiras décadas do século XX, como modelos de nossos comportamentos mais instintivos e naturais nos tempos atuais.

Nesse sentido, procura-se compreender que esse material é portador de valores que se modificam ao longo dos tempos, mas que estão sempre relacionados com projetos de formação de sociedade. Além disso, que influenciam na produção de um conjunto de valores e de um consenso cultural, pois no processo de inculcação de modos de pensar, há a aquisição de saberes e de hábitos mentais.

Guardando suas características pessoais, é possível enxergar os atuais livros de autoajuda como herdeiros dos antigos manuais de conduta, “[...] na verdade, até os dias atuais [...], sabe-se que os velhos manuais de conduta, com seu estilo explícito e direto, são parentes mais velhos de nossos livros de moda, etiqueta, receitas e autoajuda” (SCHWARCZ, 1997, p.31).

O presente estudo analisa manuais destinados a orientar discursos a serem proferidos em diferentes ocasiões ou rituais sociais, produzindo uma determinada experiência do que é polido, agradável, adequado, civilizado, enfim, educado na arte de agradar e das aparências e que serão tratados aqui como livros de autoajuda. Livros que são escritos para serem vividos, cujas prescrições implicam em usos e práticas variadas. Estes livros ou manuais apresentam na forma contemporânea, especificidades e diversidades muito amplas, abordando os assuntos mais variados, mas mantendo o seu

conforme indicação do sumário, ao final da obra, o que facilita o usuário do manual em selecionar o que melhor lhe convém.

⁶ Refiro-me aqui a livros como: o de etiqueta de autoria da jornalista Danuza Leão - *Na sala com Danuza*, um outro muito conhecido – *Código do Bom Tom*; *O problema do casamento - Arte de escolher esposa e arte de escolher marido* e inúmeras obras que delimitam regras e ‘bem viver’, todo o processo de conduta humana nas principais situações da vida social, de convívio, elementares e sutis das relações humanas.

projeto original de educação e intervenção nos corpos e mentes, como apresentado acima tomando como exemplo o *Código do bom-tom*.

Os livros de autoajuda têm sido vastamente produzidos na atualidade como estratégia de valorização do comportamento humano em todos os níveis e situações traduzindo uma busca pela virtude individual. Tais publicações apresentam uma diversidade de títulos e temas dentro de uma ampliação do mercado editorial e do mercado consumidor desses bens simbólicos, dirigidos para homens, mulheres, crianças, jovens, profissionais dos mais diferentes setores.

Atualmente há uma proliferação de manuais de urbanidade ou de civilidade compostos de inúmeros conselhos, orientações, regras precisas, modelos a serem copiados, que visam transmitir e ensinar como cada indivíduo deve dirigir a si mesmo e aos outros, no espaço privado e público, de forma a estabelecer redes de sociabilidades, segundo os padrões de cada momento. Schwarcz (1997, p.10) considera os manuais de boa conduta como a “escola do mundo”.

Guardando suas características pessoais, é possível enxergar os atuais livros de autoajuda como herdeiros dos antigos manuais de conduta, “[...] na verdade, até os dias atuais [...], sabe-se que os velhos manuais de conduta, com seu estilo explícito e direto, são parentes mais velhos de nossos livros de moda, etiqueta, receitas e autoajuda” (SCHWARCZ, 1997, p.31).

Partindo do material acima descrito pretende-se sustentar que o tema não é novo, tem uma história que remonta o século XVI e que os livros de autoajuda atuais podem ser considerados herdeiros dos manuais de conduta, reservando as especificidades de cada um, o que se pretende apresentar no decorrer deste capítulo, tomando-os como objeto desta pesquisa. Esta discussão será retomada em outros momentos ao longo do texto.

1.3. Uma questão anterior à construção do objeto

Apresenta-se a seguir o objeto desta pesquisa, considerando-se importante, inicialmente, esclarecer que, apesar dos livros de autoajuda serem escritos para usos e múltiplas práticas (especificidade do objeto), apresentam uma diversidade de títulos e temas dentro de um mercado editorial farto. O termo autoajuda trata-se de um conceito

complexo, de difícil delimitação porque sua origem se acha ligada a iniciativas que tomam os sujeitos como agentes, agindo em favor de seus interesses específicos (o fazer-se a 'si mesmo'). O "bem viver", a autoeducação, a reflexão sobre a própria condição do sujeito, e o "como fazer e o que fazer", são temas próprios ao termo.

Seria possível dizer que existem os livros de autoajuda e aqueles construídos como sendo de autoajuda a partir das representações sociais sobre tal gênero? Apresenta-se aqui um levantamento de "tipos" de livros de autoajuda cuja definição do termo envolve toda e qualquer obra que busque dotar o leitor de algum saber, prático ou não, seja da perspectiva do especialista ou de alguém que alega ter passado pelas experiências cujo "enfrentamento" eficaz pretende transmitir.

1.4. Livros de autoajuda. Em busca do conceito e da construção do objeto

É muito interessante observar a forma como as pessoas declaram ter tomado contato com os livros de autoajuda; alguém emprestou pra uma ou um colega, um conhecido contou ter lido, ganhou e deu uma olhada. Outras pessoas ainda, dizem apenas ter dado uma folheada, tantas outras negam, apesar de lerem assiduamente. Outras lêem assiduamente e atestam que são obras muito importantes para suas vidas. Interessante também é pensarmos que a leitura é um ato individual, a princípio, não que não possa ser feita por um grupo ao mesmo tempo, mas é quase uma regra que ela aconteça individualmente, segundo Chartier, no entanto, neste movimento de emprestar para outra pessoa, comentar com colegas, cria-se uma rede, um grupo, um coletivo que tem o livro como ponto de união comum, mas que diverge na maneira em que cada um toma o que leu como uso ou prática (CHARTIER, 2001).

Os primórdios da autoajuda, segundo Francisco Rüdiger devem ser atribuídos ao médico e publicista escocês Samuel Smiles, que em 1859 escreveu um livro de sucesso estrondoso intitulado *Self-Help*. O livro apresentava um formato de tratado que sistematizava uma série de palestras que o autor proferiu para um grupo de trabalhadores que por conta própria, reuniram-se para aprender a ler, escrever e ensinarem-se mutuamente (RÜDIGER, 1996).

Samuel pretendia mostrar aos leitores, o que cada um de nós,

“pode em maior ou menor escala, fazer para si próprio”, e provar porque “a felicidade e o bem-estar individuais no decurso da vida dependem principalmente e necessariamente de nós, da cultura diligente e da disciplina de si mesmo, mas sobretudo, do cumprimento exato do dever individual, em que consiste a glória de um caráter” (SMILES, 1859 apud RÜDIGER, 1996, p.33).

Autoajuda, então, nos termos pensados por Smiles, orienta as pessoas para a autonomia. Confiar em si mesmo é moral e economicamente correto, além de ser expressão de caráter individual. Em seu manual destinado a orientar o cidadão comum no seu dia a dia (economia doméstica), Smiles afirma que o exercício das virtudes é essencial para a construção de um bom caráter (RÜDIGER, 1996).

O autor considera que o sucesso pessoal é medido pelo cultivo dos traços de um bom caráter, sendo indispensável para isto, o trabalho. “A riqueza pública e particular tem a mesma origem. São adquiridas com o trabalho, conservadas com a economia e acumulação [...] sem o trabalho a vida não tem merecimento e torna-se um mero estado de letargia moral” (SMILES, 1859, p.12 apud RÜDIGER, 1996, p.38).

Smiles considera que as qualidades de caráter que permitiram o sucesso de alguns, são acessíveis ao conjunto da sociedade e ao conjunto dos trabalhadores. Os conselhos morais, que condenam os vícios, a preguiça, o desperdício e a utilização imprópria dos bens, servem tanto ao trabalhador comum quanto ao homem de posses. Ao trabalhador seria recomendado o cultivo das virtudes e aos bens sucedidos a responsabilidade social. Ele defende a idéia do cumprimento do dever e ao mesmo tempo a defesa dos seres humanos com respeito a tudo o que lhes ameace a individualidade. (RÜDIGER, 1996).

O ponto de partida das obras do autor é a certeza de que:

[...] os homens devem ser necessariamente, os agentes ativos de seu próprio bem estar e do seu êxito no mundo [...]. O homem vivo é um fruto desenvolvido e amadurecido pela cultura de todos os séculos precedentes. Gerações sem conta, cuja origem se perde em uma noite de mais de seis mil anos, concatenam-se atrás de nós, cada uma com as mãos postas sobre os ombros da que lhe sucedeu, e a geração viva

continua a receber e a transmitir a corrente magnética destinada a ligar, por uma série não interrompida de ações e exemplos, o passado mais remoto à posteridade mais longínqua. Não morrem completamente os homens de ato algum; seu corpo pode resolver-se em ar e pó, mas as suas boas ou más ações continuarão a dar frutos segundo a sua espécie, e a exercerem influência sobre as gerações humanas em todos os tempos por vir: é neste fato grave e solene que consiste o maior perigo e a grande responsabilidade da existência humana (SMILES, 1865, p.400 *apud* RÜDIGER, 1996, p.38).

Rüdiger afirma que, Smiles mantinha a crença de que, o conhecimento das histórias de vida de homens bem sucedidos poderia proporcionar um estímulo para que outros alcançassem patamares de sucesso, o autor buscava nas biografias de homens de caráter, uma estratégia para mobilizar e repassar seus aconselhamentos aos trabalhadores. Ao que consta, Smiles proferia palestras divulgando suas ideias sobre o desenvolvimento do caráter pelo cultivo do hábito, da autoajuda, do valor da educação pelo trabalho e da importância das biografias como modelos a serem seguidos. Em sua concepção, competia ao homem a autonomia de condução de sua vida.

Para o autor, homens de bom caráter não possuem uma hierarquia social. Tanto o operário quanto um senador podiam, na opinião de Smiles, apresentarem-se como exemplos a serem imitados. Ele faz uso de parábolas bíblicas para enaltecer os seus argumentos, recorrendo principalmente às palavras de Salomão e São Paulo. Desta forma, o movimento da autoajuda desencadeado por Smiles parte da crença no potencial realizador do indivíduo relacionado ao desenvolvimento de um caráter pautado na moralidade, funcionando como condicionantes para o progresso individual. O sujeito individual encontra definição na sociedade e na história, mas nem por isso deixa de ser agente beneficiário do progresso. Por conseguinte, o autor defende a posse de recursos financeiros como recompensa pelos serviços prestados à comunidade, unindo o pessoal e o coletivo (RÜDIGER, 1996).

Neste sentido, o termo autoajuda está diretamente ligado à formação de um caráter individual que tem, no entanto, cunho comunitário. Está igualmente ligado ao sentido de autoeducação para o desempenho dos mais diversos ofícios, origem dos manuais de jardinagem, de criação de filhos, de aprimoramento profissional, de etiqueta

(destinado à ascensão social), bem como dos cursos por correspondência, de modo geral profissionalizantes.

Ao longo dos anos, a expressão autoajuda passou a designar uma tendência de comportamento dependente de um novo gênero de literatura de massa – a literatura de autoajuda. O “homem que ajuda a si mesmo” profetizado algumas décadas antes começou a se tornar realidade, se consagrando dentro do princípio de que assim como dizia-se: “*conhece-te a ti mesmo*”, hoje diz-se: “*ajuda-te a ti mesmo*”, para nos valermos das palavras de um contemporâneo (MARDEN, 1895, p.117 *apud* RÜDIGER,1996,p.34). Ao refletir sobre sua vida, o indivíduo busca entendê-la e, assim, obter subsídios para transformá-la para melhor ou fazer seu próprio “acerto de contas”.

Os livros de autoajuda que no seu princípio enfatizavam as qualidades do caráter passam a considerar mais fortemente os aspectos relacionados à personalidade, indicando a inclusão de uma perspectiva terapêutica. Poderíamos dizer que essa tendência revela que a sociedade constitui um corpo de profissionais destinado a gerenciar os diversos aspectos do ser humano. A indústria da saúde mental e profissionais da assistência difunde uma ideologia do bem estar, sublinhando o prazer, saúde emocional e relações interpessoais complacentes (LASCH, 1991). Há uma visão terapêutica de mundo e a criação de instituições e variados programas de assistência respondem a essa necessidade. Há um progressivo direcionamento para o interior e a busca da satisfação na privacidade.

Se os primórdios dessa visão terapêutica de mundo fundam-se na expansão das sociedades de massas, os anos 1960-1970 veem essa tendência consolidada. Nesse período os EUA são inundados com a autoajuda de caráter psicológico. A “*pop psychology*” (BOSCO, 2001).

A valorização da interioridade dos indivíduos, ou, dito de outra forma, a fuga para o espaço privado, confirma uma sociedade marcada pelo *ethos*⁷ terapêutico. Os

⁷ Segundo o filósofo Henrique Vaz (1988) o termo *ethos* possui dois sentidos, variando de acordo com o vocábulo grego a ser usado para escrevê-lo. Em um primeiro sentido, *ethos* designa a morada do homem, sua casa. “O homem habita sobre a terra acolhendo-se ao recesso seguro do ‘*ethos*’” (VAZ, 1988, p. 12-13). Nesse sentido, o *ethos* não é dado, é construído pelo homem. É ele o espaço humano onde irão inscrever-se “[...] os costumes, os hábitos, as normas, os valores e as ações” (VAZ, 1988, p. 13). A segunda acepção do *ethos* diz respeito “[...] ao comportamento que resulta de um constante repetir-se dos mesmos atos”. Quando dizemos aqui de um *ethos* terapêutico, falamos justamente da relação entre as

livros de autoajuda do século XX incorporam essa visão, como se ocorresse uma migração da racionalidade para o mundo interior em busca de respostas e soluções para questões que passam a ter um caráter de conflito pessoal. Nos clássicos manuais de autoajuda, a autoridade fundava-se em valores morais (Smiles e suas regras para o trabalho); mas numa sociedade atravessada pela visão terapêutica, a autoridade advém da competência técnica. A esfera psíquica se configura como um dos objetivos preferenciais dos livros de autoajuda. Segundo Rüdiger (1996), tal preocupação não é recente, pode ser percebida desde o século XVIII com Jean Jacques Rousseau, para quem a expressão dos sentimentos era crucial a qualquer desenvolvimento moral e espiritual. A valorização excessiva da subjetividade revela-se o principal problema da sociedade, deixando os indivíduos cada vez mais com a sensação de inadequação e incapacidade, ou ainda, sem coragem de tomar decisões ou assumir um discurso próprio (RÜDIGER, 1996).

Anthony Giddens (2002) refere-se ao planejamento da vida contemporânea como um ethos da ‘descoberta de si mesmo’ que mobiliza o *self (self-made man)*⁸ a uma ‘formação de si’, onde a referência passa a ser interna. Desta forma para as resoluções dos conflitos geradores de stress, por exemplo, é recomendado um questionamento contínuo sobre si próprio, a manutenção de um diário, uma espécie de escrita de si, onde se vê espelhado o percurso do indivíduo num processo de interrogar-se ‘a si’, um diálogo com o tempo, um “tomar conta da sua vida”. As determinações sociais tornam-se alvo de uma elaboração pessoal cunhada por um processo de individualização, como se os indivíduos tivessem que construir as suas biografias.

O sujeito da autoajuda se constrói independente e tem como alvo a busca pelo sucesso, ainda que, para isso, precise lançar-se em competições exacerbadas e em jogos de poder. Rüdiger mostra que, ao valorizar a capacidade humana de superar as circunstâncias relacionadas ao viver humano e fazer a apologia a um sujeito sobre-humano, os livros de autoajuda constroem um protótipo de sujeito: alguém cada vez

duas concepções, cuja circularidade se dá na existência de certos costumes e na ação do homem sobre os mesmos através de sua vontade, de seu hábito, sendo tal ação permeada por certos valores e normas, também gerados pelo próprio homem e pela sociedade.

⁸ Na modernidade o conceito de “self-made man”, ou seja, aquele que consegue subir na vida às custas do próprio esforço, é cada vez mais difundido. Segundo essa idéia, para se ter êxito em todos os aspectos da vida basta confiar em si mesmo e ir à luta. Por meio de argumentos como esses, os livros de autoajuda conquistam adeptos e se expandem cada vez mais no Brasil e no mundo (RÜDIGER, 1996).

mais semelhante a outros e cada vez menos interessado no outro, como se percebe pelo trecho a seguir:

O livro de autoajuda revela-se, por tudo isso, portador de um projeto que se, por um lado, veicula as técnicas de governo compatíveis com uma sociedade de indivíduos livres e iguais, elevada à escala de massas, é movido, por outro, por uma vontade de conferir um *ethos* à figura do sujeito egoísta (narcisista, se quisermos) produzido por nossa civilização. Em outros termos, a exemplo dos esforços no sentido de construir um fundamento moral para a personalidade livre criada pelos modernos, ele se estrutura como uma tentativa de solucionar com um enfoque terapêutico, os problemas resultantes de sua posição em nossa sociedade (RÜDIGER, 1996, p. 128).

Assim como considerado por Rüdiger, parece correto considerar que as tendências da autoajuda têm a ver com uma forma de conciliar os valores hedonistas com as demandas profissionais do sistema empresarial. Todos são poderosos, capazes e, ao mesmo tempo, frágeis, doentes, necessitando se conhecer.

Livros como *Os 100 segredos das pessoas de sucesso* do autor David Niven (2002) apresentam, por meio de histórias e conselhos, alguns originais e outros conhecidos, como devemos conduzir nossa vida diária para sermos felizes e prósperos diante de um mundo que está de cabeça para baixo, segundo o autor. Ensina como devemos nos portar para melhor nos colocarmos no mundo. No livro *Curando a si mesmo*, o autor Ryuho Okawa (2010) se propõe a revelar as verdadeiras causas das doenças e a busca da cura para as mesmas encontrando o caminho do bem estar. Okawa oferece conselhos espirituais e de natureza prática para a promoção de mudanças na vida e a descoberta da verdade sobre a mente e o corpo. Alguns apresentam propostas de sucesso nos relacionamentos de forma a “traçar perfis” dos gêneros homem e mulher, o que faz parte do universo masculino em termos de personalidade e o que faz parte do universo feminino, por exemplo: *Homens são de marte, mulheres são de Vênus* do autor John Gray (1992). O autor afirma ter dado uma nova visão às concepções dos papéis do homem e da mulher contemporâneos.

Para Giddens (2002), dentre o aparato técnico oferecido pelo mundo contemporâneo está a interação do indivíduo com um psicoterapeuta ou a procura de modos e formas de manipular pessoalmente os recursos dessa espécie de terapia. Ambas

demonstram, na visão do autor programas de efetivar a terapia em termos de autorrealização. No livro *Você pode curar sua vida*, a autora Louise Hay (2007), a partir de suas experiências pessoais, aponta como caminhos para a cura, o resgate pessoal e interior, o amor que cada um deve ter por si e a dissipação da culpa, processo que segundo ela, deve ser feito com a ajuda de outra pessoa, quer seja um profissional da saúde mental ou por meio de ensinamentos que a leitura nos traz. Para a autora as doenças são produtos do nosso estado de espírito e o dinheiro é apenas o caminho da prosperidade, não a fonte.

É importante salientar que os livros de autoajuda direta ou indiretamente referem-se a um indivíduo desequilibrado pela vida moderna e passível de “correção”, desde que uma tácita crença na técnica atue em favor dele. Um discurso que se constrói em torno da certeza, da afirmação, rejeitando qualquer manifestação de dúvida, na intenção de se buscar um homem confiante e seguro de si. Sendo assim, só é possível realizar os sonhos acreditando-se capaz. Aqueles que duvidam dessa capacidade individual ilimitada de conquistar sonhos, realmente não conseguem nada. A prática da autoajuda deixou de ter relação com a formação do caráter, passando a relacionar-se com a transformação espiritual e psicológica do indivíduo em pessoa de sucesso. Passou a ter como objetivo fazer com que qualquer um consiga tudo o que deseja da vida. O principal modelo e fonte desse tipo de livro é amplamente marcado pelo tema do sucesso pessoal, a conquista material e ascensão social. Para Rüdiger tal prática constitui uma mediação popular da problematização do indivíduo pelo próprio indivíduo. A modernidade transformou a categoria do indivíduo em valor, permitindo que os homens se separassem das comunidades naturais e se diferenciasssem entre si. A responsabilidade pela condução do próprio destino e as contradições que dilaceram a vida moderna, todavia são uma carga que poucos conseguem suportar sem conflito consigo mesmo ou sem algum tipo de ajuda, que, segundo os critérios da autoajuda, precisa provir de dentro do próprio indivíduo. Diz o autor:

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 (RÜDIGER, 1996, p.14).

Sendo assim, os autores de livros de autoajuda prezam pelo bem estar social privilegiando a expressão individual, atuando no sentido de reafirmar a crença na autonomia da individualidade. Em sua grande maioria, se utilizam de conceitos e teorias que encontram na filosofia, na psicologia, no esoterismo, nos escritos religiosos, na medicina, enfim, se utilizam de fundamentos teóricos que tem um status científico o que dá a estes “manuais”, maior possibilidade de legitimação. Profissionalmente, os autores pertencem a diversas áreas do conhecimento especializado e, ancorados em sua especialidade oferecem sua contribuição para que o homem comum racionalize-se interiormente.

Desta forma, pode-se observar que, os textos de autoajuda são marcados por enunciados com verbos na sua forma afirmativa “camuflando” o sujeito que anuncia e a origem do que está sendo dito, fazendo com que a afirmação tenha efeito de verdade e de conhecimento geral. Os livros também podem se apresentar no formato de romance, de drama baseado numa história real ou contando a história de vida de outra pessoa ou ainda um conjunto de histórias que trazem ensinamentos para a vida diária. Alguns são compostos claramente por regras, fórmulas, conselhos, provérbios e muitas vezes fazem alusão a animais, como por exemplo: *Homem cobra*, *Mulher polvo* do autor Içami Tiba (2004), *O Vôo do Cisne* de José Luiz Tejon Megido (2002) e outros fazem analogias entre características dos animais e aspectos da personalidade humana.

O leitor parece acolher as lições, as fórmulas, sugestões ou conselhos como se estivesse diante de alguém que se pretende conhecedor do caminho a seguir e por mais distantes que muitas vezes possam parecer em relação aos processos de emancipação social, têm muito a ver com a utilidade que as pessoas dão a eles, utilidade essa que se mescla também com a magia e o fetiche. São livros que trazem em seu interior símbolos, marcas, signos verbais e visuais constituindo textos que se transformam continuamente se adaptando a diversas formas de ver e de dizer, implicando numa prática, num uso e/ou numa reflexão ou também em nada disso, pois acreditamos que muitos que adquirem ou ganham estes livros os abandonam no fundo de uma gaveta ou em uma estante sem nada ter mudado em sua vida (FERREIRA, 2010).

O pensamento positivo, a flexibilidade, versatilidade e o dinamismo são formas de comportamentos muito difundidos pelos livros de autoajuda, capacitando cada vez mais o sujeito para modificar coisas ao seu redor e na sua personalidade. Explorando

uma grande quantidade de fontes e de gêneros: ilustrações, esquemas, testes, citações das mais distintas origens (que vão da Bíblia a Shakespeare), os livros de autoajuda utilizam uma variabilidade de recursos que se sucedem com frequência, com o intuito de reforçar o que está sendo dito.

A palavra *poder* é uma das mais encontradas nos livros de autoajuda, afirmando que o sujeito é responsável pelo próprio destino, tendo o poder e a capacidade de atrair coisas boas ou ruins para sua vida, transformando aspectos da vida com os quais não esteja satisfeito: todo indivíduo é capaz, se quiser, se tiver fé, se acreditar, de mudar a própria vida e realizar seus sonhos.

Considera-se que os livros de autoajuda são compostos por textos que implicam em uso e prática diferentes, que podem ser lidos de formas muito diversificadas e por leitores que também não dispõem das mesmas ferramentas intelectuais. Apresentam-se com formatos, cores e capas muito ilustrativas e que além de chamar a atenção do leitor, muitas vezes as imagens contidas na capa já traduzem boa parte da temática do livro. Muitas trazem na própria capa o número de exemplares vendidos de forma a chamar a atenção do consumidor. Textos curtos e simples trazendo mensagens universais muitas vezes mesclados por imagens de pessoas felizes ou campos floridos.

Convencionalmente, os livros de autoajuda, não trazem em sua estrutura a construção de uma hierarquia ficcional, com personagens e enredos, ainda que autores como Og Mandino, Augusto Cury, Willian Young e outros, possam se utilizar desse artifício construindo tal estrutura para passar suas mensagens. No entanto, de forma geral, são livros com caráter mais funcional e utilitário, trazendo com frequência, enunciados impessoais, além de outros em primeira pessoa, algumas vezes no singular e outras no plural.

Mantendo o formato de regras e fórmulas, alguns livros são muito utilizados no universo das organizações, inclusive em algumas empresas ler livros ou assistir a palestras de autoajuda representa uma iniciativa que visa à qualificação para os trabalhadores. O livro *O Campeão de vendas pode ser você*, lançado pela Fênix Editora na 19ª Bienal Internacional do Livro em São Paulo pode ser um exemplo. O autor Devanir Arantes (2005) apresenta basicamente cinco passos para se tornar um campeão

de vendas⁹ e ter sucesso. Outros livros apresentam textos que trazem conceitos e teorias desenvolvidas e aplicadas na medicina, por exemplo, mas que se mesclam com parábolas bíblicas, como o livro *A dieta de Jesus e seus discípulos*, onde o autor Donald Colbert (2006) propõe uma dieta balanceada para cuidar do corpo e adequar o comportamento, inspirada na forma que Jesus se alimentava. Os livros em forma de romance que se propõem a discutir um tema, por exemplo: *A Ditadura da beleza e a revolução das mulheres* do autor Augusto Cury (2005), também são procurados pelos leitores de autoajuda, assim como aqueles que trazem relatos de histórias pessoais propondo aprendizados ao leitor. Para alguns autores poderiam ser divididos em *psicológicos e esotéricos*, para outros em *objetivos e subjetivos* e as editoras são livres para classificar seus subsectores, sendo um deles obras gerais e dentro deste estariam os livros de autoajuda.

Torna-se importante observar, assim como considera Rüdiger (1996), que a delimitação do gênero autoajuda exige cuidado, pelo seu caráter ambivalente ou híbrido¹⁰ impulsionado pela contemporaneidade. Encontra-se em uma posição ambígua: precisa se aproximar de utopias, ou do desconhecido, sem negar, contudo o conhecido, instituindo saberes e formas de agir.

A incessante produção de textos que prometem novos caminhos para o indivíduo enfrentar as incertezas de sua vida e ao mesmo tempo o constante retorno a métodos tradicionais já consagrados, reafirma o caráter híbrido, de intersecções dos textos de autoajuda. A produção de alguns livros, muitas vezes, são reproduções de outras obras na íntegra ou com partes do texto retiradas de outros livros. Pode-se observar este aspecto em livros de caráter mistificatório ou mágico, mas também em outros. Por exemplo: na década de 1970 foi lançado um livro pela Editora Civilização Brasileira; *Sebastiana Quebra-Galho: Guia prático das donas de casa*, reeditado pela Record em 1998. Em 2010, a editora Universo dos Livros lançou uma coleção que já contava com três volumes intitulada - *Coleção dona de casa do século XXI* cuja proposta era a mesma do livro lançado em 1970: oferecer à dona de casa dicas e truques essenciais

⁹ Os cinco passos do projeto pessoal para se tornar um campeão de vendas: PASSO 1 - Autoavaliação; PASSO 2 - Aprimoramento e reciclagem constante; PASSO 3 - Automotivação; PASSO 4 - Comportamentos positivos; PASSO 5 - Excelente atendimento ao cliente.

¹⁰ Híbrido aqui é tomado como a fusão de universos diversos, entre os quais o sujeito da linguagem se situa mediante um contexto ideológico, social e histórico. Segundo Canclini, a hibridação tem por finalidade nomear algo cuja formação é mista, derivada de fontes heterogêneas, articulando as nuances culturais. Uma possibilidade de analisar as manifestações que não cabem no culto ou no popular, que brotam de seus cruzamentos ou em suas margens.

para o seu dia a dia, em conformidade com o “perfil” da mulher moderna. Diz a autora: “Se você cuida da casa, dos filhos, trabalha fora e ainda arruma tempo para se manter linda e atraente, parabéns, você é definitivamente uma mulher moderna” (GORZONI, 2010, p. 23).

Diante do exposto, acredita-se que os livros de autoajuda são formados por textos compostos por um conjunto de práticas por meio das quais as pessoas procuram descobrir, cultivar e empregar seus supostos recursos interiores e transformar sua subjetividade, visando conseguir uma determinada posição individual supra ou intramundana. Seu princípio fundamental é que cada um de nós tem em seu interior todos os recursos necessários para obter sucesso, a concretização de seus objetivos, felicidade e qualquer outra coisa necessária para desfrutar de uma vida completa. O indivíduo que se faz por si mesmo, que deve descobrir seus potenciais e cultivá-los. Com um discurso, em geral, prescritivo e aconselhador; algumas vezes toma forma de uma conversa entre narrador e leitor, o primeiro aconselha o segundo; outras vezes apresentam-se como verdadeiros provérbios, em afirmações universais que se pretendem aplicadas a diversos contextos e situações, como um manual de conduta de boas maneiras para a convivência social. Propõe-se a levar o indivíduo à reflexão sobre a subjetividade mediando, a relação do homem com sua necessidade de construção do eu, mas também é um produto mercadológico que se propõe a “normatização” de regras de comportamento.

1.5. Algumas considerações importantes

Alguns autores sustentam que o gênero autoajuda é pós-moderno, por promover o individualismo, responder a questões urgentes, desconsiderar o futuro, oferecer respostas prontas para uma geração que tem a informação como valor supremo. Entretanto, embora este gênero tenha se expandido na chamada pós-modernidade, e, especialmente após os anos de 1980, não é essa a origem de tais obras. A busca por uma literatura que possibilitasse o autoconhecimento como estratégia para superar dificuldades e obter êxito nas tarefas tem origem no século XVII e se relaciona, proximamente com a religião. Starker a considera um novo oráculo, que aponta a verdade e deve ser consultada diante de qualquer dilema (PEREIRA, 2005).

Visando atender a um número cada vez maior de pessoas, os livros de autoajuda têm se expandido graças ao baixo custo, à facilidade para aquisição, à privacidade que enfatiza e também ao sentido de pertença que instaura. As raízes desse gênero estão com os protestantes norte-americanos em final do século XVII. Esse grupo possuía um imenso desejo de aprender como conduzir suas vidas a fim de agradarem a Deus e surgiram obras com tais orientações, como um guia moral.

No século XVIII essas obras deixam de ser consideradas apenas como guia moral, se voltando para a resolução de questões práticas orientando sobre o aprimoramento pessoal. O conteúdo sofre alterações, o discurso torna-se menos prescritivo, mais informativo e mais aberto a preocupações práticas (RÜDIGER, 1996).

Na primeira metade do século XIX passam a prometer riquezas, mas ainda mantêm um conteúdo moralista, atrelando sucesso e virtude, como o livro de Smiles de 1859, onde o autor mostra o que cada um poderia fazer por si em direção à conquista da felicidade e bem estar. O autor sustenta a concepção de que é na ajuda a si que se possibilita a ajuda a outros e que o caráter só pode ser formado por meio de práticas de bons hábitos, resultado de uma vida ativa e do trabalho, seja ele no governo da casa, na criação mecânica ou artística, na produção dos meios de subsistência. Francisco Rüdiger (1996) considera Smiles o pioneiro do gênero autoajuda.

No final do século XIX e início do século XX, o pensamento calcado na religião, que sustentava a autoajuda, experimenta uma mudança. Passa a se cultuar o poder da mente e valoriza-se o ensino sobre como comunicar os desejos a Deus. No entanto, não é o Deus bíblico de que se fala, e, sim, de uma força capaz de mudar o mundo. O otimismo, o ensino de pensamentos positivos é expandido e uma das premissas desse movimento é a possibilidade de mudar o mundo com o poder da mente. A partir do século XX a preocupação com a vida interior assume proeminência, preocupações morais ou responsabilidades se tornam preteridas em detrimento do autoconhecimento (RÜDIGER, 1996).

Nas décadas de 1960 e 1970, os livros de autoajuda se centram no narcisismo e em respostas a todas as perguntas que as pessoas se fazem. Respostas para problemas emocionais, empresariais, físicos, relacionais e outros. Nos anos de 1980, a preocupação com o interior cede lugar à preocupação com a estética e com a economia. Os cuidados corporais e econômicos assumem proeminência. Livros sobre alimentação saudável,

cuidados com a aparência, sucesso no mercado de trabalho, desenvolvimento pessoal e busca constante de aperfeiçoamento se proliferam (BOSCO, 2001).

A publicação dessas obras no Brasil começou em final do século XIX, com a tradução do livro, *Self-help*, de Samuel Smiles, se populariza na década de 1940 com o lançamento das obras de Napoleon Hill e Dale Carnegie e começa a se fazer mais valorizada a partir da era JK, quando cerca de cinco milhões de exemplares de autores norte-americanos de autoajuda são vendidos no país (RÜDIGER, 1996).

O livro de autoajuda pode ser entendido de várias maneiras: como um conjunto de reflexões e sugestões para o “bem viver”, que concilia o individualismo pragmático e os princípios da religião em termos de caráter dos seres humanos (sem destacar a individualidade); como um conjunto de reflexões em que essa mesma linha destaca a individualidade, mas como base de certas ações coletivas (ainda que o plano do coletivo não seja a sociedade ou a história, mas algum indefinido plano íntimo-cósmico em que todos os que aderem a esse discurso são iguais); em termos de “como fazer”, que é bem geral, abarcando desde como comprar uma camisa a técnicas sexuais, passando pela criação de filhos e outros; como designação genérica, tanto da parte de editores e livreiros como do público e da imprensa, de todo e qualquer livro que traga alguma espécie de reflexão pessoal, sugestão profissional, conselho – religioso ou não – o que acaba por incluir obras com temas pretensamente humanizadores ou místicos, e holísticos, bem como os mais diversos tipos de reflexão e propostas advindas de áreas como cromoterapia, aromaterapia, vários esoterismos, espiritismo, curas milagrosas por meio de cristais, obras psicografadas e outras, ou seja, praticamente todo e qualquer livro não classificável em categorias tradicionais de designação de livros: didáticos, técnicos, literários, de treinamentos, práticos e outros.

1.6. Panorama geral da produção e venda de livros de autoajuda no Brasil

Segundo Rüdiger, os livros de autoajuda no Brasil ganham destaque no mercado de livros a partir de 1990, calcados numa estratégia comercial bem sucedida. Devemos observar que os livros com este gênero discursivo também estavam presentes no Brasil em décadas anteriores tanto com autores norte-americanos quanto com autores

brasileiros, Lauro Trevisan e Lair Ribeiro são os de maior destaque. Os autores reforçam a idéia básica professada pelos sistemas de autoajuda, o indivíduo como centro da ação e responsável pelo seu próprio destino pessoal e social. Um vocabulário básico para esse indivíduo incluiria os termos: autoestima, autoconhecimento, autoaperfeiçoamento, autorrealização, sucesso e felicidade (RÜDIGER, 1996).

É importante ressaltar que não se trata de uma descoberta editorial da década, e sim publicações já tradicionais dentro do mercado do livro, que passam a receber especial atenção dos editores num momento de maturação da indústria do livro, sobretudo dentro de progressiva segmentação e especialização deste mercado. Fato que emerge a partir da contínua expansão dentro da produção editorial, fundamenta-se nas exigências orientadas pelo mercado e em ampla segmentação dos produtos industrializados.

No caso brasileiro, os manuais de civilidade foram difundidos em meados do século XIX com a chegada da livraria francesa à corte do Rio de Janeiro e que muitos dos manuais que circulavam no Brasil eram franceses. Assim, até a segunda metade do século, restava à população brasileira apenas assimilar as regras, por imitação, do comportamento parisiense. O objetivo dos manuais era fazer com que, ao consultá-los, os leitores apreendessem os modos de distinção social, pois os guias estabeleciam regras de convivência destinadas a regular a vida, além de aumentar os padrões de vergonha e pudor.

Nas décadas entre 1930 e 1960, manuais de civilidade e etiqueta começam a figurar com bastante frequência nas estantes de bibliotecas das Escolas Normais. Na maior parte das vezes estes livros compunham o material didático utilizado em aulas de variadas disciplinas, como Educação Moral e Cívica, Economia Doméstica, Higiene, Literatura e Didática que eram ministradas como parte dos currículos oficiais para a formação de professoras e professores do chamado Ensino Primário (INÁCIO, 2008). Assim, inculcar formas civilizadas de conduta pessoal e moral era ação realizada como um saber escolar, e como tal, preocupavam-se em definir regras para o controle e a contenção de sentimentos e sensações e, ao mesmo tempo, investir na formação de sensibilidades recatadas, *civilizadas*, consideradas indispensáveis como signos de refinamento. Este período se caracteriza pela emergência de variados discursos e produções escritas provenientes de diferentes campos como a Igreja, a Escola, a Medicina, a Imprensa; todos preocupados com aspectos ligados à higiene, à moral e à

construção de homens e mulheres *saudáveis e civilizados(as)*, base necessária para o fortalecimento do Estado e para a construção de novas sensibilidades que vão se definindo com a urbanização crescente. Podia-se observar uma difusão de livros, manuais de boas maneiras que constituíam uma verdadeira pedagogia do comportamento, implicando também em conversão pela leitura das técnicas de controle e autocontrole. Guias ou manuais de etiqueta cujo propósito era o de imprimir ideias e valores como suporte de civilidade (BASTOS, 2010).

O crescimento dessa vertente editorial no Brasil a partir dos anos de 1980 pode ser visto também como uma tentativa articulada pelo mercado do livro para manter seu crescimento em vista de problemas muito característicos desse mercado. Marcadamente, a partir do início de 1990, o mercado do livro no Brasil, conhece o êxito comercial das publicações designadas pelo público, autores e editores pelo título de livros de autoajuda (RÜDIGER, 1996).

Essa vertente tem seus bem sucedidos autores no Brasil, mais voltados para a temática do sucesso profissional, alguns deles traduzidos para outras línguas. Por exemplo, de acordo com o Jornal Valor Econômico (2005):

Nunca os livros de autoajuda no Brasil estiveram tão e alta quanto nos últimos anos. Segundo dados da Câmara Brasileira do Livro (CBL), em 2004 foram produzidos 3,5 milhões de títulos do gênero no país; hoje cada vez mais ganham espaço livros voltados para carreira e negócios. “Os executivos descobriram que não dá mais para pensar no emprego eterno. As empresas estão inseridas em um cenário dinâmico e mutável, exigindo mais de seus executivos e gerando maior competitividade”, analisa Marcos Hashimoto, professor da Business School São Paulo e especialista em empreendimentos. “Por esta razão, os livros de desenvolvimento profissional passaram a ser tão procurados”.

A visibilidade desse nicho do mercado editorial tornou-se evidente pelos periódicos da imprensa (as revistas *Veja* e *Istoé*, são as que estão em maior evidência) em suas frequentes listas de *best-seller*, status dado a esse tipo de livro pelas sucessivas reedições de alguns autores, pela concentração da publicidade, pelas atividades de promoção. Os órgãos oficiais dos editores não desenvolveram ainda, a despeito da

maturidade do mercado editorial, uma metodologia de coleta de dados confiável que revele com mais exatidão a expansão dessas publicações.

Outro ponto é a falta de público leitor que consome fora da obrigatoriedade do ensino escolar e o momento econômico inflacionário, as editoras investem em outras fatias de mercado. Dados da Câmara Brasileira do Livro (CBL) mostram que no ano 2000 o segmento das “obras gerais”, no qual se inserem os livros de autoajuda, cresceu 7%. Entre 1997 e 1998, as vendas desse segmento dobraram, passando de 1,1 milhão para 2,1 milhões de exemplares vendidos. Em 1994, elas não ultrapassavam a 411,9 mil exemplares¹¹. Outro dado importante é que um livro de autoajuda custa em média 20% a 25% menos que um título de literatura. Em meados dos anos 90 (1990) no Brasil, um livro de muito sucesso no gênero vendia algo como 80.000 cópias. Há uma década, quando a rede francesa FNAC chegou ao país, tinha 15.000 títulos de autoajuda em suas prateleiras, atualmente esse número saltou para 50.000.¹²

Uma pesquisa realizada pela FIPE (Fundação Instituto de Pesquisas Econômicas) em conformidade com o acordo de cooperação técnica estabelecido entre essa instituição, a CBL (Câmara Brasileira de Livros) e o SNEL (Sindicato Nacional de Editores de Livros), apresentou o desempenho do Mercado Editorial Brasileiro no ano de 2009. Os resultados foram estimados a partir dos dados coletados por meio de um questionário eletrônico distribuído a 693 editoras constantes de um cadastro organizado pela FIPE a partir dos cadastros da CBL, do SNEL e da ASEC (Associação de Editores Cristãos).¹³

Tal pesquisa foi dividida em 04 subsetores¹⁴: livros didáticos, obras gerais (aqui se encontra também os livros de autoajuda), religiosos e científicos, técnicos e

¹¹ Dados retirados de pesquisas feitas pela Câmara Brasileira de Livros e que podem ser lidos no endereço eletrônico: <http://www.cbl.org.br/>

¹² Revista Veja edição 2141 02/12/2009. Nesta mesma edição a revista apresentou uma lista dos 20 livros mais vendidos nas categorias (ficção, não ficção e autoajuda/esoterismo) no ano de 2010 até o mês de junho, tendo como fonte as mais importantes redes de livrarias espalhadas pelo país. Lançou uma nova tabela em 23/02/2011 no mesmo formato. Na parte de anexos desta pesquisa pode-se ter acesso às referidas tabelas.

¹³ Dados fornecidos pela Câmara Brasileira de Livros aos quais se pode ter acesso pelo endereço eletrônico: <http://www.cbl.org.br/>

¹⁴ A classificação da editora em um determinado subsetor é feita pela própria editora, ou seja, trata-se de uma autoclassificação. A primeira pergunta do questionário versa justamente sobre qual é o subsetor onde predominantemente se dá a atividade da editora.

profissionais (CTP)¹⁵ e um dos muitos resultados apresentados foi: os livros didáticos detêm a maior participação, contribuindo com quase 50% dos exemplares produzidos. Depois deles, encontramos, em termos de importância, a literatura, já que, somados seus três segmentos (infantil, juvenil e adulta), chegamos a quase 20%. Em seguida temos os religiosos, com cerca de 11% e os livros de autoajuda (3,3%)¹⁶ ocupando o 4º lugar dentro de 24 áreas temáticas.

O Instituto Pró-Livro, uma organização social civil de interesse público – uma OSCIP – criada por três das principais entidades do livro no Brasil: (CBL) Câmara Brasileira de Livros, (SNEL) Sindicato Nacional de Editores de Livros e (ABRELIVROS) Associação Brasileira de Editores de Livros realizou em 2007/2008, juntamente com a Imprensa Oficial uma pesquisa intitulada: Retratos do Brasil ¹⁷ cujo objetivo foi diagnosticar e medir o comportamento leitor da população, especialmente com relação aos livros, e levantar junto aos entrevistados suas opiniões relacionadas à leitura. Entre os dados apresentados encontramos alguns bem significativos sobre os livros de autoajuda. Em uma parte da pesquisa sobre a preferência dos leitores pode-se ver que 10% dos homens optam pela leitura de autoajuda contrapondo-se com 15% das mulheres. Outros dados importantes: 13% (da população estudada)¹⁸ - 12.545.588 leitores preferem livros de autoajuda sendo que, 48% lê com frequência e 52% ocasionalmente, 29% tem o ensino superior, 23% tem idade entre 40 e 49 anos¹⁹.

¹⁵ A pesquisa pode ser vista na íntegra no endereço eletrônico da CBL na área de downloads: <http://www.cbl.org.br/>

¹⁶ Dados retirados de duas tabelas específicas da pesquisa apresentada. Anexos: TABELA 2.13 / Produção por área temática 2009 e TABELA 2.14 / Produção por área temática – Total de Exemplares Produzidos (1ª edição + reedição) – 2009.

¹⁷ Considero importante apresentar como nota de rodapé alguns dados sobre as alegações para ausência de leitura. Tais informações parecem configurar um ambiente em que a leitura não é socialmente valorizada, em que o livro não tem um lugar assegurado. Tanto é que 86% dos não-leitores nunca foram apresentados com livros na infância, enquanto no universo dos considerados leitores esse índice cai para 48%. Outra informação importante diz respeito às práticas familiares de leitura. Nos lares dos não-leitores, 55% nunca viram os pais lendo. Se considerarmos que a maior influência para a formação da leitura vem dos pais (principalmente das mães). No entanto, dado o quadro de que os pais dos entrevistados não têm instrução alguma (23 %), cursaram até a 4ª série do ensino fundamental (23%) ou têm fundamental incompleto (15%), enquanto as mães sem qualquer escolaridade são 26%, 22% fizeram até a 4ª série e 16% têm fundamental incompleto, torna-se muito difícil a inculcação pela família do valor da leitura.

¹⁸ 172.731.959 pessoas a partir de 05 anos de idade. Fonte: Pesquisa Nacional por Amostras por Domicílio (PNAD) 2006, que traz uma população de 187.227.792 (inclui crianças de 0 a 04 anos, que não fazem parte do universo estudado).

¹⁹ A pesquisa na íntegra pode ser acessada pelo endereço eletrônico da CBL: <http://www.cbl.org.br/> e neste trabalho apresentamos como anexo as tabelas referentes à preferência dos leitores.

Em uma reportagem do jornal Brasil Econômico de 13/01/2010, Vitor Tavares, presidente da ANL (Associação Nacional de Livros), afirma:

Nos meses de março, abril, maio e junho; tivemos quedas nas vendas, mas sentimos uma retomada a partir do meio do ano. Entre os temas que apresentaram maior crescimento em 2009 estão: infanto-juvenil; ficção; ciências humanas e sociais; literatura e religião. A venda de livros de autoajuda ocupou a sexta posição, enquanto a de livros didáticos de língua espanhola apareceu na nona posição em crescimento de vendas.

Tavares apontou também um crescimento nos lançamentos e no consumo de livros de autoajuda na categoria corpo/saúde na 21ª Bienal Internacional do Livro de São Paulo realizada em 08/2010. “Só na última Bienal do Livro, diz ele, foram lançados pelo menos 700 títulos sobre saúde e mais 200 sobre beleza, todos na base do "como fazer". Títulos como: *A dieta de Jesus; Coma e seja feliz; Manual do Proprietário; Mulheres, comida & Deus; Estilo saudável; Dr. Cabelo* e outros foram muito procurados durante a referida feira de livros. (Jornal Brasil Econômico, 31/08/2010).²⁰

Em 2009, o gênero autoajuda representava 5,44% do total de livros produzidos no Brasil, de acordo com informações da Câmara Brasileira de Livros. Hoje no Brasil a editora que apresenta a melhor medida do consumo dos brasileiros por esse tipo de leitura é editora Sextante. A empresa foi criada, em 1998, já com o intuito de ser referência em autoajuda. A editora foi fundada por Geraldo Jordão e seus dois filhos Tomás e Marcos Pereira, que já havia percebido o apelo do tema em meados dos anos 90, quando ainda estava no comando da editora Salamandra e lançou no país títulos de Brian Weiss, psiquiatra americano que trabalha com a terapia de vidas passadas. Escritos para um público que extrapolava os limites religiosos, seus livros começaram a atingir a média de 80.000 exemplares vendidos por ano.²¹

²⁰ Reportagem produzida pelo jornal Brasil Econômico em 13/01/2010 e 31/08/2010, podendo ser lida na íntegra no endereço eletrônico: <http://www.cultura.gov.br>.

²¹ As revistas consultadas para esta dissertação, muitas vezes, não traziam a(s) fonte(s) de sua(s) pesquisa(s) e quando traziam eram das principais livrarias do Brasil. No entanto, ainda assim nos utilizamos do material apresentado pelas mesmas por dois motivos principais: mostrar ao leitor uma das formas em que os dados de produção e vendagem são fornecidos ao consumidor por este tipo de mídia e também para corroborar uma informação apresentada acima de que, os órgãos oficiais dos editores não desenvolveram ainda uma metodologia de coleta de dados confiável que revele com mais exatidão a

Em uma reportagem sobre livros de autoajuda, a revista Veja edição 2130 informa que, quando fundou a Sextante, Geraldo Jordão levou o autor Brian Weiss para o catálogo, bem como uma mistura eclética que, logo de início, reuniu Dalai-Lama, o líder espiritual tibetano e o médium James van Praagh, produtor executivo da série de televisão *Ghost Whisperer*. A editora estabeleceu como critério a abrangência de temas, mantendo a espiritualidade como foco central, mas sem o caráter dogmático religioso. A editora classifica os livros de autoajuda como uma categoria subdividindo-a em: *Coleção Autoestima*, *Coleção na Vida como no Esporte*, *Coleção Você SA*, *Coleção 1001 e 501*, *Comportamento/Relacionamentos*, *Coleção de Bolso*, *Espiritualidade* e outros temas dentro da diversidade do gênero autoajuda. Podemos tomar este como um exemplo das muitas possibilidades temáticas dos livros de autoajuda lançados no mercado e de como a editora arbitrariamente classifica tais obras.

Atualmente, o filão da autoajuda espiritual e emocional responde por 75% do negócio da editora Sextante, o que representa quarenta lançamentos por ano e quatro milhões de exemplares vendidos no mesmo período. Títulos como: *O Monge e o Executivo de James Hunter* e *A Cabana*, do canadense William Young, são exemplares de publicações de êxito da editora Sextante.

Livros como: *O Segredo* (2007) e *A Cabana* (2008), o primeiro da autora Rhonda Byrne editado pela Ediouro e o segundo do autor Willian Young lançado no Brasil pela editora Sextante, são livros que a princípio são classificados como ficção, mas que na maioria das vezes são encontrados nas prateleiras das livrarias nas estantes de livros de autoajuda e tratados pelos leitores como livros que transitam entre o religioso dogmático e a espiritualidade mistificatória, com respostas para suas aflições.

A editora Paulinas, acreditando num público consumidor de livros de autoajuda em grande parte feminino, firmou um acordo em 2005, com a marca de cosméticos Avon, para vender por meio de seu catálogo uma coleção de autoajuda, com títulos como: *Preocupe-se Menos... E Viva Mais!* (2004) *Desenvolva Sua Inteligência Emocional* e *Tenha Sucesso na Vida* (2007). Pouco mais de 170.000 exemplares foram vendidos pelas vias normais. Já a parceria com a Avon comercializou 1,1 milhão de

expansão dessas publicações. A mídia é imprescindível, para que autores e obras sejam conhecidos fazendo com que diversas pessoas comprem livros, leiam artigos, manuais, entre outros, visando que a obra caia no “gosto” do público, visto que toda ação comunicativa é dirigida a um fim. Destaco poder ser este o objeto de outra pesquisa a ser desenvolvida.

cópias. A editora afirma que houve uma mudança em relação ao seu público, antes consumidores de livros religiosos, mas que atualmente procuram por livros que tragam respostas para os dilemas do cotidiano. Apesar de gerar opiniões das mais conflitantes, entre aspectos positivos e negativos, muitos brasileiros hoje depositam nessa vertente editorial o amparo e a inspiração para enfrentarem momentos difíceis.²²

Fábio Herz, da rede de livrarias Cultura, observa que cada vez mais o interesse dos seus clientes vai em direção aos livros de autoajuda. E, nesse território, vê-se que impera a simplicidade: amar, aceitar, ter paciência, cultivar a alegria, desprender-se das miudezas do cotidiano, trabalhar por um mundo melhor para si e para os outros são os conselhos que estão no fundo de cada um dos novos best-sellers. Conselhos antigos e que, apesar de já terem sido oferecidos de graça muitas vezes antes, continuam valendo ouro.

A escritora Zíbia Gasparetto, com editora própria, rompeu há vários anos com o movimento espírita institucional, por contrariar o tabu que, interdita ao médium auferir lucros pessoais com os próprios escritos. Segundo uma reportagem da revista *Época* edição 261, a escritora inaugurou uma tendência mais composta com uma visão positiva do mercado e do lucro, ao mesmo tempo em que sua cosmovisão aproxima-se gradualmente da autoajuda com produções de romances espiritualistas, desenvolvimento pessoal e metafísica moderna.

A família Gasparetto, se dedica à produção de livros esotéricos, espíritas e de autoajuda, que são textos “psicografados” por membros da família, na medida em que pela doutrina espírita, incorporam espíritos que transmitem as mensagens. Com textos simples que aconselham e uma linguagem adaptada para quem não é iniciado no espiritismo, a autora juntamente com seus quatro filhos, parece ter descoberto uma “fórmula” editorial bastante eficaz e lucrativa.

Autores como Augusto Cury, Roberto Shinyashiki, Içami Tiba e Lair Ribeiro têm se destacado muito no Brasil²³. Augusto Cury desenvolveu a teoria da inteligência multifocal, abordando o processo de construção do pensamento e a formação de

²² As informações apresentadas aqui, novamente foram retiradas de uma das edições da revista VEJA, assim também as que seguem no parágrafo sobre a rede de livrarias Cultura. Vide edição e ano em referências bibliográficas.

²³ As informações sobre os autores Augusto Cury, Roberto Shinyashiki, Içami Tiba e Lair Ribeiro apresentadas aqui, foram retiradas dos respectivos sites de cada um dos escritores. Endereços eletrônicos fornecidos nas referências bibliográficas.

pensadores. Realiza palestras e workshop na área de qualidade de vida e desenvolvimento da inteligência, abordando a natureza, a construção e a dinâmica da emoção e dos pensamentos. É escritor, psicoterapeuta e médico psiquiatra.

O escritor de livros de autoajuda é membro de honra da Academia de Sobredotados do Instituto da Inteligência, da cidade do Porto/Portugal e diretor da Academia de Inteligência, instituto que promove o treinamento de psicólogos, educadores e outros profissionais. Desenvolveu o projeto Escola de Inteligência que tem como principal objetivo a formação de pensadores através do ensino das funções intelectuais e emocionais mais importantes para crianças e adolescentes.

A família Cury fundou no ano de 2000 a Editora Academia de Inteligência que foi recentemente incorporada à Editora Planeta do Brasil – que pertence ao sexto maior grupo de comunicação do mundo, o Grupo Planeta. Os livros de autoajuda do autor Augusto Cury são mais focados no desenvolvimento da mente e no controle das emoções (*Mentes brilhantes, Mentes treinadas (2010); Treinando a emoção para ser feliz (2007); O vendedor de sonhos. O chamado (2009); são alguns exemplos*), são produzidos em forma de romance ou ficção e sempre calcados na idéia de que cada um pode ser e ter aquilo que quiser.

Os livros do autor Roberto Shinyashiki, médico psiquiatra e psicoterapeuta mantêm um discurso com o sujeito indefinido, apresentando provérbios, parábolas e frases de grande efeito e impacto. Também acredita que o correto manuseio da personalidade é um dos elementos que compõe o caminho da realização profissional. Sua formação também na área administrativa faz com que seus livros estejam mais voltados para o universo das organizações. Trabalha principalmente dentro da proposta de *humanização das organizações*, vertente que atualmente está presente principalmente na psicologia do trabalho, na pedagogia e na administração. O ponto mais importante é considerar as organizações como “seres orgânicos, vivos e dinâmicos”. Suas temáticas principais são: amor, como ser um vencedor, não temer os desafios da vida e seguir em frente sempre. Alguns títulos deste autor: *Os donos do futuro (2000); O sucesso é ser feliz (1997); Sempre em frente (2008); Tudo ou nada (2006); Sem medo de vencer (1993); A carícia essencial (2005); Amar pode dar certo (2006).*

Içami Tiba, escritor, médico psiquiatra, psicoterapeuta e educador. Seus livros estão mais voltados para a educação e se baseiam no trabalho clínico dirigido mais ao universo dos adolescentes. São de sua autoria: *Quem ama educa! Formando cidadãos éticos* (2005); *Juventude & drogas: Anjos caídos* (2007); *Disciplina. Limite na medida certa: Novos Paradigmas* (2006); *Ensinar aprendendo: Novos paradigmas na educação* (2006) e outros.

Lair Ribeiro passou a ser conhecido como escritor no Brasil, depois de dois anos do lançamento de seu primeiro livro, pela Editora Objetiva, em março de 1992: *O sucesso não ocorre por acaso*, que em pouco tempo, tornou-se muito conhecido. Utilizando técnicas surpreendentes e fascinantes de como implicar os outros naquilo que “eu” desejo e como fazer com que os outros pensem e se comportem da maneira que “eu” quero, seu discurso baseia-se na programação neurolinguística, mantendo um foco principal na capacidade de comunicação do homem contemporâneo para conquistar o que deseja. Seus livros de autoajuda são essencialmente focados nas organizações e na comunicação, investindo no ‘poder da comunicação’ que cada um de nós possui para o desenvolvimento pessoal. *A magia da comunicação* (2002); *Inteligência aplicada* (2003); *Comunicação global* (2002); *Gerar lucro* (2005) entre outros, são alguns de seus livros.

Lançado em 1998, o livro *Os Sete Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes*, do administrador de empresas americano Stephen Covey, esteve na lista de best-sellers dos Estados Unidos durante oito anos consecutivos. Os conselhos de Covey:²⁴ Dale Carnegie propõe uma “personalidade vendável”, como resultado da expansão das classes de administradores profissionais. Um corpo técnico de profissionais que surge com a ideia da administração científica – conselheiros, psicólogos, assistentes sociais e outros. Uma das obras pioneiras deste autor neste gênero é: *Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas*, lançada em 1937 e até hoje é usada em cursos de treinamento profissional de executivos.²⁵

²⁴ Seja proativo. Faça mais do que esperam de você;
Tenha sempre um objetivo em mente. Persiga metas;
Estabeleça prioridades para tudo;
Adote comportamentos que tragam benefícios para todas as pessoas à sua volta e não apenas para você;
Aprenda a ouvir. Compreenda o outro antes de ser compreendido;
Crie sinergias. Invista nas relações pessoais. Agregue as pessoas;
Busque o equilíbrio na vida: cuide de você nos aspectos físicos, mentais, espirituais e emocionais.
Revista Veja 2152 – 17/02/2010

²⁵ Seja receptivo a idéias – isso o torna mais simpático e mostra que a opinião dos outros importa para você;
Admita seus erros – é uma maneira eficiente de convencer os outros a mudar de comportamento e de mostrar que você é igual a eles;
Seja um bom ouvinte – incentive as pessoas a falar sobre elas mesmas;
Elogie – é a melhor maneira de potencializar a capacidade das pessoas;
Prometa apenas o que possa cumprir – não atender às expectativas diminui a confiança que os outros têm em você;

O teólogo, psicólogo e escritor, Mark Baker defende a tese de que, não existe conflito entre o conhecimento científico e a fé em Deus. Seu livro: *Jesus, o maior psicólogo que já existiu (2005)*, reúne uma série de lições que trazem exemplos práticos de como a mensagem de Cristo é perfeitamente compatível com a psicologia em termos de saúde emocional, bem estar e crescimento pessoal.

A produção do escritor e reverendo Norman Peale tem como componente principal a religião unida ao conceito de cura através da mente e conceitos da psicologia. As histórias relatadas por Peale têm como desfecho a adequação final do indivíduo às expectativas sociais. A felicidade pessoal e o sucesso são efeitos de uma disciplina interior e a religião enfatiza a idéia de adequação social:

Para se ter eficiência é preciso aprender a arte de orar. É um erro pensar que as leis da eficiência não se aplicam à oração [...]. Não é razoável supor que não seja necessário ter habilidade para ativar a maior força de todas [...] é importante estudar as regras e a técnica de tudo que se queira dominar, mas em última análise aprende-se uma coisa fazendo. (PEALE, 1963, pp.107-108)

Outro elemento nos escritos de Peale é a noção de que as conquistas do mundo contemporâneo são possíveis agentes do desequilíbrio individual. Segundo o autor, o equilíbrio advém da prática de técnicas que podem ser médicas, psicológicas, espirituais ou a soma das três.

Em 19/08/2009, o então ministro da cultura Juca Ferreira deu uma entrevista a jornalistas da Folha de São Paulo sobre as mudanças que ele defendia na Lei Rouanet e entre os pontos levantados durante a entrevista os livros de autoajuda também estiveram presentes. Assim disse o ministro:

[...] Nem sempre a literatura mais sofisticada é a que contribui mais para a vida intelectual das pessoas. [...] A autoajuda, muitas vezes, é a única referência que estabelece uma paz subjetiva para muitos

Memorize o nome das pessoas – esquecer ou trocar o nome de uma pessoa sinaliza que ela não significa nada para você;

Sorria sempre – isso mostra que você é uma pessoa agradável;

Evite mostrar que está irritado – não controlar os impulsos causa má impressão em todo mundo;

Não critique ninguém na frente de outros – a pessoa se sentirá menosprezada e ficará magoada com você;

Respeite a opinião alheia – nem sempre as pessoas pensam como você, e isso não significa que estão necessariamente erradas;

brasileiros, que não têm nenhum atendimento escolar, que não têm nenhum atendimento de política pública capaz de sinalizar essa crise civilizatória que a gente vive. Que cotidianamente veem signo de todas as formas. As pessoas que buscam o sucesso na autoajuda, têm uma razão de ser. Eu acho que seria cruel, se a gente discriminasse esse gênero de literatura. Porque é um gênero de literatura que se afirma de uma maneira contundente, não só no Brasil. As pessoas estão submetidas a uma crise sem perspectiva. [...] A literatura de autoajuda é um segmento dessa crise. Não adianta tratar de forma discriminatória e repressiva. Vamos aparatar a nossa sociedade, de maneira tal, para que todos possam pensar e se sentirem confortáveis para viver no Século XXI. Essa é a grande missão da cultura.²⁶

A autoajuda tem sido um ponto de discussão bastante polêmico gerando controvérsias entre pessoas dos mais diversos segmentos intelectuais e culturais, formadores de opinião ou não. Entre aqueles que são absolutamente contra os livros de autoajuda e aqueles que os consideram de extrema importância, estão todos os demais que já leram algum, ouviram dizer, não tem uma opinião formada, não têm o menor interesse em tais livros, outros que leem, mas, não contam pra ninguém, compram mas não leem e por aí vai. Nossa proposição nesta pesquisa é de buscar uma possibilidade interpretativa para o livro de autoajuda que sem dúvida alguma tem uma razão de ser, tem uma inserção sociocultural e se afirma cada vez mais tanto no Brasil quanto no mundo todo, assim como os códigos de conduta desde o século XIX.

1.7. Influências no gênero autoajuda

Antes de entrar especificamente na questão central do desenvolvimento da análise cuja proposta, tratar o livro de autoajuda como, objeto cultural produzido socialmente, que assume a função de suporte de civilidade, abordarei três movimentos que influenciaram o gênero autoajuda: Novo Pensamento, Nova Era e Pós-modernidade. A relação entre os livros de autoajuda e esses movimentos ou momentos interessa a este

²⁶ Esta entrevista pode ser lida na íntegra no endereço eletrônico do Ministério da Cultura referido na bibliografia.

trabalho, porque busca compreender a expansão desse gênero e sua relação com os códigos de conduta.

1.7.1 Novo Pensamento, Nova Era e Pós-modernidade.

O gênero autoajuda se apropriou, principalmente, mas não somente, de idéias do Novo Pensamento (movimento que surgiu no século XIX), de proposições da chamada Nova Era/*New Age* (início do século XX) e de princípios da pós-modernidade²⁷.

No Novo Pensamento defende-se um Deus menos pessoal e mais próximo do conceito de Mente. Deus é a mente suprema, a consciência universal, fonte de saúde, poder e riqueza. Essa idéia se fará presente também na Nova Era; o pressuposto básico de que as pessoas podem estar fisicamente saudáveis e felizes pela força do pensamento. O pensamento é visto como força atrativa de sucesso, capaz de transformar a realidade, desde que cada um se conscientize de seu poder e exercite a fé em uma esfera metafísica. A satisfação dos desejos assume relevância e se nega a infelicidade. Essa negação é expressa por meio do pensamento positivo, no uso de frases assertivas e no imperativo.

O livro de autoajuda entre os anos de 1880 a 1910 teve o pensamento positivo como sua principal influência. Esta é retomada entre os anos de 1980 a 1990 ao incorporar uma forma de psicologia e uma espiritualidade híbrida, o que possibilita não apenas o trabalho com o passado, mas também vislumbrar o futuro. Defende não apenas o poder da fé, como mostra recursos para alcançá-la, valendo-se de técnicas como mentalização, relaxamento, confissão positiva ou sugestão.

Muitas crenças do Novo Pensamento se assemelham a crenças da Nova Era. Magnani (2000) defende que o novo pensamento sustenta a Nova Era, movimento de contracultura norte-americana dos anos de 1950, que enfatiza a filosofia e os valores orientais e se caracteriza pela busca de renovação espiritual e redirecionamento de vida. A presença de Deus nestas obras é de forma imanente, é encontrado em toda parte e o

²⁷ Não é nosso objetivo nesta pesquisa a conceitualização ou discussão em torno da existência ou não da pós-modernidade, tão pouco adentrar na discussão sobre a terminologia. Ao longo desta pesquisa tomarei como aporte teórico a discussão de Giddens. O autor opta pelos termos modernidade tardia e alta modernidade para designar o momento da pós-modernidade.

ser humano o busca em suas energias mais instintivas, a espiritualidade prevalece, assim como conceitos da religiosidade oriental e do esoterismo. A valorização do poder pessoal e das dimensões afetiva e emocional, a afirmação de que soluções para os problemas humanos e sociais são simples e que a felicidade não somente é possível, mas pode ser mantida, são algumas das características da Nova Era. Por assim dizer, uma nova cosmovisão, marcada pela consciência integral, ecológica e holística, regida pela intuição, experiência, espontaneidade, romantismo e união entre Deus e o mundo. Enfatiza a necessidade de se superar limites para novas experiências e para a busca da plenitude. Afirma que mente e corpo são indissociáveis, que o mundo espiritual domina o mundo físico e que é o método místico e, não mais o analítico que caracteriza a ciência, o que possibilita melhor compreensão do mundo (MAGNANI, 2000).

A Nova Era surgiu em final do século XIX, a partir de uma desilusão com a ciência e a religião, e, em meados do século XX, ela ressurgiu nos Estados Unidos tendo como fortes aliados, a religiosidade e o pensamento oriental. A mudança astrológica da constelação de peixes para a de aquário, inaugura essa nova era, em que solidariedade, felicidade, harmonia são palavras-chave. Neste período os livros de autoajuda promovem a sociabilidade, vida comunitária, busca por sentido para a vida e desenvolvimento dos planos mental, corporal e espiritual. As ideias são transmitidas em linguagem simples com os autores primando pelo ecletismo em relação à concepção de espiritualidade, difundindo uma religiosidade alternativa (MAGNANI, 2000).

No Novo Pensamento, a crítica institucional não é marcante e se buscam alternativas de cura para responder ao fracasso do sistema, especialmente o médico, e atender aos que estão à margem. A ênfase no poder da mente visa libertar as pessoas para expressarem seu potencial e se curarem. No momento, Nova Era, a cura também faz parte do processo, mas também se enfatizam elementos preventivos ao adoecimento, seja ele, físico, emocional, mental ou espiritual. Essa prevenção se manifesta na ênfase holística desse modo de pensar e na valorização do potencial humano, uma vez que nada é mais importante do que o *self* individual. As pessoas são compreendidas como um todo que precisa funcionar em harmonia: mente, corpo e espírito integrados. Fazem parte do movimento, críticas ao modo de vida da sociedade industrial e ao sistema religioso que promove culpa (RÜDIGER, 1996).

O Novo Pensamento, por vezes é assumido pelo movimento, Nova Era e ambos se fazem presentes nos livros de autoajuda. O primeiro, destacando o potencial humano para transformar a vida pessoal e o segundo, ressaltando uma compreensão holística da vida para transformar a si e ao mundo.

Embora, como já mencionado, essas obras sejam anterior à chamada pós-modernidade, elas encontram nos elementos desse momento histórico um espaço adequado e estimulador a seu crescimento, como verificaremos a seguir.

Há vários termos que traduzem esse momento, como: modernidade tardia ou modernidade radical, pós-modernidade, hiper-modernidade ou simplesmente modernidade. A terminologia reflete uma das seguintes concepções em torno do sentido desse momento histórico: ruptura e continuidade, contraface da modernidade ou sua suplantadora (RÜDIGER, 1996). Existem muitas discussões entre inúmeros estudiosos em torno dessa terminologia, incluindo alguns teóricos que defendem que a modernidade não terminou, assim sendo, a pós-modernidade não existe. O que houve foi uma exacerbação de características desse momento histórico, como o individualismo. Por se tratar de termo amplo, vasto de discussões na sua complexidade e ultrapassar em muito os limites desta investigação, se fundamentou essa discussão, nas concepções de Anthony Giddens, por se fazerem pertinentes à proposição desta pesquisa.

A pós-modernidade como ruptura se refere à compreensão desse momento histórico como novo momento ou rompimento de laços com o momento anterior, que é a Modernidade, [...] “estilo, costume de vida ou organização social que emergiram na Europa a partir do século XVII e que ulteriormente se tornaram mais ou menos mundiais em sua influência” (GIDDENS, 1990, p.11).

Na pós-modernidade, haveria a aniquilação do indivíduo, ou, como apresenta Giddens (1990), esta é reflexo do distanciamento entre tempo e espaço e aponta para a interrelação entre eventos e relacionamentos sociais distantes com comunidades locais. O autor define como características fundamentais da modernidade: o descolamento das instituições sociais dos contextos locais, a reflexividade e a separação entre tempo e espaço (GIDDENS, 2002).

Giddens cunhou o termo modernidade tardia, por compreender que nesse momento ocorre uma exacerbação da modernidade e não uma ruptura, mas rupturas e descontinuidades. Valores da modernidade como o hedonismo e o consumismo, bem como o apego à tecnociência se tornam primordiais após a década de 1960. O autor critica o termo pós-modernidade, porque este aponta para o fim da história: “Falar da pós-modernidade como suplantando a modernidade parece invocar aquilo mesmo que é (agora) declarado impossível: dar alguma coerência à história e situar nosso lugar nela” (GIDDENS, 1990, pp.53-45). Convive-se com perda de fundamentos, rapidez de mudança, capitalismo como principal força do mundo, separação entre tempo e espaço, história sujeita a interpretações constantes e a reflexividade da vida, que “consiste no fato de que as práticas sociais são constantemente examinadas e reformadas à luz de informação renovada sobre estas próprias práticas, alterando assim constitutivamente seu caráter”.

Em Giddens (2002), pode-se ver em destaque que esse período traz mudanças importantes nas relações sociais, que passam a primar pela busca de mais intimidade, mais expressividade, mais riscos e, conseqüentemente, mais perigos. Diante de uma multiplicidade de possibilidades identitárias, o sujeito pós-moderno vive uma crise de identidade, se mostra fragmentado e, por vezes, assume identidades contraditórias e temporárias. A dificuldade em definir-se ou construir-se identitariamente é também apontada por Giddens, que defende como principal característica da modernidade, a interconexão entre influências globalizantes e disposições gerais, promovendo novos mecanismos de autoidentidade: “[...] ao forjar suas autoidentidades [...] os indivíduos contribuem para (e promovem diretamente) as influências sociais que são globais em suas conseqüências e implicações” (GIDDENS, 2002, p.09).

Por autoidentidade, Giddens (2002) compreende a construção de uma identidade que passa pela contínua reflexividade do eu e demanda narrativas, apropriação do passado e planejamento de futuro, controle do tempo com o estabelecimento do tempo pessoal, consciência corporal, equilíbrio entre oportunidade e risco, autenticidade, percepção da vida como uma série de passagens, integridade pessoal. O termo reflexividade do eu se refere, para Giddens, à capacidade de fazer revisões acerca da “maioria dos aspectos da atividade social, e das relações materiais com a natureza” (2002, p.26) a partir de um novo conhecimento ou informação. As pessoas, mesmo de

forma crítica, se deixam influenciar por valores midiáticos ou de mercado, que promovem o individualismo, relacionamentos utilitários e consumismo.

O consumo é um valor propagado e disseminado nos veículos de comunicação de massa. A cultura mostrada e defendida na mídia elabora e propaga uma visão de mundo, valores, um senso identitário individual e grupal e um sentido de vida para as pessoas. Como é através da cultura de consumo que as pessoas se percebem e ao mundo, e, para atender tais exigências, deve-se possuir determinadas capacidades ou habilidades interpessoais, é importante suprir a ausência de tais atributos a fim de ser aceito socialmente, o que justificaria, portanto, a procura pelos livros de autoajuda que contribuiria para aquisição das capacidades e habilidades prezadas pelo mercado e pela sociedade, se pensada dentro do processo de civilização tratado por Elias (1993), como movimento contínuo de transformação dos comportamentos, das emoções individuais e da vida coletiva.

Contando com o apoio da mídia que reforça a sensação de desamparo e vulnerabilidade, o livro de autoajuda se apresenta como capaz de fornecer respostas diante de uma ausência ou impermanência delas. A autoajuda é também um reflexo de um discurso terapêutico que se insere no social, manifestando-se como uma prática discursiva que colabora para a sensação constante de inadequação e incapacidade ou ainda, sem coragem de tomar decisões ou assumir um discurso próprio (RÜDIGER, 1996).

Na impossibilidade de decidir sozinho, uma vez que o isolamento é incentivado pelo discurso pós-moderno, o indivíduo dessa era encontra, nos livros de autoajuda, a possibilidade de conhecer-se e de descobrir repostas que amenizem sua sensação de vulnerabilidade. Essas obras não apenas orientam as pessoas diante de um mundo instável e inseguro, como também as capacitam a encontrarem em seu mundo imaginário, em seu interior, forças para se autoajudarem num processo reflexivo de mercantilização da vida;

 Não só os estilos de vida, mas também a autorrealização é empacotada e distribuída segundo critérios de mercado. Livros de autoajuda [...] ficam numa posição precária em relação à produção mercantilizada da autorrealização. De certa maneira, tais obras se afastam do consumo padronizado e empacotado. Mas quando são colocadas no mercado

como teoremas pré-empacotados sobre como 'seguir em frente' na vida, são aprisionadas no próprio processo a que nominalmente se opõem (GIDDENS, 2002, p.184).

No vocabulário da autoajuda, o conceito de indivíduo (marcado pelo desejo de liberdade pessoal, mas também influenciado pela liberdade coletiva) é substituído pelo conceito de sujeito (desejoso de diferenciação) e capaz de conduzir-se como único senhor de suas ações, com a capacidade de refletir sobre si mesmo e representar plenamente a realidade para si. Os livros de autoajuda por adotarem um discurso prescritivo, propondo regras de conduta e fornecendo conselhos, contribui para reforçar o argumento de que cada um é responsável por seu futuro e por sua estabilidade, seja emocional, física, intelectual, econômica espiritual.

A seguir desenvolve-se a análise resgatando um pouco das proposições teóricas sobre leitura e escrita, observando a expansão dos livros de autoajuda e seu entrelaçamento com o processo de reflexividade do eu, em busca de analogias com os códigos de conduta e civilidade.

1.8. Objeto cultural produzido socialmente, que assume a função de suporte de civilidade.

A prática da leitura e da escrita vista como prática cultural, embasada nos estudos de Roger Chartier e Michel De Certeau, pode ser entendida de forma, histórica, cultural e cotidiana. Assim, "[...] a história cultural tal como a entendemos, tem por principal objecto identificar o modo como em diferentes lugares e momentos uma determinada realidade social é construída, pensada, dada a ler" (CHARTIER, 2001, p.16).

A cultura escrita abriga pensamentos complexos de épocas e sujeitos distintos, cujas idéias prendem-se a dimensões políticas, históricas, religiosas e filosóficas. O livro existe desde a Antiguidade, mas de formas diferentes, acontecendo o mesmo com a categoria de leitura; ler silenciosamente, na solidão, embora seja um espaço público

nem sempre foi uma prática compartilhada. A categoria de autor também merece considerações específicas, pois um texto literário identifica-se primeiro com um nome próprio, mas este não é o caso para todos os textos. O editor também ocupa papel importante nesse contexto e reflexões precisam ser feitas a seu respeito.

Há contrastes, igualmente, entre as normas e as convenções de leitura que definem, para cada comunidade de leitores, os usos legítimos do livro, as maneiras de ler, os instrumentos e procedimentos da interpretação. Contrastes, enfim, encontramos entre os diversos interesses e expectativas com os quais os diferentes grupos de leitores investem a prática da leitura. Dessas determinações que governam as práticas dependem as maneiras pelas quais os textos podem ser lidos – e lidos diferentemente por leitores que não dispõem das mesmas ferramentas intelectuais, e que não mantêm uma mesma relação com o escrito (CHARTIER, 2001).

Segundo Roger Chartier (2001), as situações de leitura são historicamente variadas de acordo com os textos que nos damos a ler, e pela capacidade de leitura dos indivíduos leitores diante dos textos. Dessa forma, coloca:

Creio, por exemplo, que nos meios urbanos, entre os séculos XVII e XVIII, existe todo um outro conjunto de relações com os textos que passa pelas leituras coletivas, leituras que manipulam o texto, decifrado por uns para outros, por vezes elaborado em comum, o que põe em jogo alguma coisa que ultrapassa a capacidade individual de leitura (CHARTIER, 2001, p.233).

O aprendizado da leitura permite ao leitor, a realização de práticas coletivas e individuais. Assim, a leitura que normalmente era feita em voz alta por quem melhor sabia ler nos espaços da casa para a família, da igreja, entre outros, poderia passar a ser uma prática também individual aos que dominassem a leitura.

A leitura atua, portanto, nos diversos níveis da privatização. É uma das práticas constitutivas da intimidade individual, remetendo o leitor a si mesmo, a seus pensamentos ou a suas emoções, na solidão e no recolhimento. Mas também está no centro da vida dos "grupos de convívio" que por opção ou por acaso, em caráter duradouro ou por algum tempo, permitem "evitar o tédio da solidão e o peso da multidão". No século XVIII, são abundantes as representações dessas sociedades unidas pelo livro lido em voz alta (CHARTIER, 2004, p.150). A prática da leitura em voz alta

para grupos de pessoas era uma atividade comum em diferentes situações e lugares como nas ruas, no trabalho, com a família e / ou com amigos.

Sendo assim, as práticas podem ser muitas, realizadas todos os dias pelas pessoas em diversos espaços como aponta o autor:

As práticas são inumeráveis. Cada um de nós realiza em um dia de vida profissional ou privada milhares de práticas cotidianas, ordinárias. É impossível recolher ou dar uma representação adequada a essas práticas múltiplas porque há uma situação muito difícil para a análise. Para uma história da leitura, por exemplo, é necessário organizar modelos de leitura que correspondam a uma dada configuração histórica em uma comunidade particular de interpretação. Não se consegue reconstruir a leitura, mas descrever as condições compartilhadas que a definem, e a partir das quais o leitor pode produzir a criação de sentido sempre presente em cada leitura (CHARTIER, 2001, p.32-33).

Os livros de auto-ajuda podem ser tratados como um conjunto de regras, de relatos, de fórmulas, de textos, que se propõe a ensinar, aconselhar, orientar as pessoas sobre diferentes aspectos conflituosos em suas vidas. Exercitar a sexualidade, ter sucesso profissional, atingir a riqueza, conquistar um grande amor, aprender a relacionar-se com as pessoas e outros. Poderia elencar mais uma diversidade de temas, inclusive os de caráter religiosos com aspectos mais dogmáticos. Esse gênero discursivo pressupõe uma prática ou um conjunto delas, cabendo aos leitores fazerem um uso apropriado das prescrições tratadas pelo autor.

Nesse contexto o elevado número de possibilidades de escolha que a atualidade apresenta ao sujeito é motivo para a internalização de uma crise, fazendo com que ele busque, por conta da urgência de uma nova escolha momentânea, uma personalidade que melhor se adapte ao momento vivido. Ao perceber-se como “refém” no seu próprio tempo e do seu próprio mundo, cada indivíduo passa a ter a sensação de tornar-se um prisioneiro (GIDDENS, 2002).

Esta ideia de busca por uma nova personalidade parece remeter a uma idealização de persona, de personagem, de papéis a serem construídos para figurarem na

vida cotidiana. Uma personalidade idealizada e não personalidades diversas. Como se para cada situação conflitante na vida pessoal do indivíduo existisse uma forma adequada, correta de dramatizar ‘a cena’ da vida. Como se existissem ‘máscaras’ para serem usadas momentaneamente em cada uma das situações de ‘crise interna’. Não se trata de uma identidade, mas de algo que seja plástico, deslizante com múltiplas possibilidades que podem ser indicadas por alguém que saiba como lidar com tantas incertezas, angústias e perguntas sem respostas. Podemos encontrar neste lugar um *mestre, um guia, um guru, um manual, regras, fórmulas, um corpo técnico ou um terapeuta*, enfim alguém em quem se possa confiar. Giddens afirma que, “quando o indivíduo sente-se ultrapassado por uma sensação de impotência nos principais campos de seu mundo fenomênico, [...] sente-se assolado por forças implacáveis que lhe roubam toda autonomia de ação” (GIDDENS, 2002, p.179).

O que deveria ser um sentimento de segurança, de certezas, torna-se um risco, fazendo com que “sensações de inquietude, pressentimentos e desespero podem se misturar na experiência individual com a crença na confiabilidade de certas formas do referencial social e técnico” (GIDDENS, 2002, p.168) e assim, como parte do movimento reflexivo da modernidade, a informação especializada passa a ser constantemente buscada e incorporada às narrativas biográficas para constituição da autoidentidade. A descontinuidade do mundo contemporâneo, a imposição dos sistemas abstratos e a interpenetração do local com o global, apontam para um mundo internamente referencial, conduzindo a um *ethos* de autodescoberta (GIDDENS, 1993).

Esta informação especializada, no caso dos livros de autoajuda, constitui-se em saberes que se entrelaçam, se *hibridizam*, resgatando Canclini. O híbrido (termo que passa a ser empregado fortemente nos estudos da cultura a partir dos deslocamentos e migrações acentuadas do século XX) tem por finalidade nomear algo ou alguém cuja formação é mista, derivada de fontes heterogêneas. O híbrido constitui a identidade do duplo, dinâmica, flexível em contraposição à concepção hierárquica da identidade pura, única, autêntica e uniforme. Canclini ressalta a falta de uma política cultural moderna que organize o sistema de hibridismo cultural instaurado para se ter um posicionamento próprio diante das contínuas ofertas internacionais (CANCLINI, 2003).

Em Canclini (2003), pode-se ver que a ocorrência do hibridismo cultural permite que o ‘novo’ entre no mundo inscrito pelas forças hegemônicas e o modifique e,

sobretudo, passa a ser uma condição necessária a essas comunidades contemporâneas, construídas dentre os impasses de perdas e ganhos culturais e históricos.

Acredita-se que apesar do homem contemporâneo ser constantemente ‘assolado’ por diversos signos e símbolos e muitas vezes sem ter um referencial de sentido para a própria vida, não podemos supor, considerando aqui Michel de Certeau (1998), que o homem na sua vida cotidiana ao consumir idéias, valores e produtos o faça de uma forma passiva, uniforme, feita de puro conformismo às imposições do mercado e dos poderes sociais.

Canclini afirma que, deve-se considerar que os sujeitos no mundo contemporâneo, mantêm uma forte percepção que muitas de suas perguntas como, por exemplo, aquelas relacionadas à questão de pertencimento têm suas respostas localizadas no consumo privado de bens e nos meios de comunicação de massa. Consumo que deve ser considerado, para além de um cenário de gastos inúteis, estando presente enquanto espaço que serve para pensar e, no qual, se organiza grande parte da racionalidade econômica, sociopolítica e psicológica nas sociedades. Hoje, afirma o autor, “os objetos perderam sua relação de fidelidade com os territórios originários. A cultura é um processo de montagem multinacional, uma articulação flexível de partes.” Vivemos, hoje em dia, num tempo de fraturas e heterogeneidade, de segmentações e comunicações fluidas dentro de cada nação. Mas, em meio a essa heterogeneidade os seres humanos encontram códigos que os unificam. O que se vê são comunidades internacionais de consumidores (CANCLINI, 2008, p. 34).

Os autores procurados pelos leitores de autoajuda são tão diversificados quanto às temáticas tratadas por eles. Não importa de onde vem o conhecimento descrito, mas sim o que apresentam como verdades, sem o atravessamento de dúvidas e a confiabilidade depositada em quem escreve. O uso também nos remete para um leque de possibilidades, inclusive o de se transformar num oráculo ou amuleto para o leitor. Essa variedade de opções do mundo contemporâneo impõe-se ao novo sujeito como um universo de problemas a serem considerados e “solucionados”. As diversas técnicas para a disciplina interior que os autores apresentam não entram em conflito com a finalidade almejada pelos mesmos, de uma ligação com um aspecto superior da existência. Os autores percebem que um dos emblemas de nossa contemporaneidade é a valorização da autorrealização, no limite, a autogratificação (GIDDENS, 2002).

O autor do livro *Jesus, o Maior psicólogo que já existiu* (2005), Mark W. Baker propõe uma compreensão psicológica dos ensinamentos de Jesus criando pontos de

concordância entre a psicologia e a teologia, dois saberes distintos. A cada capítulo do livro Baker concentra-se em um conceito da psicanálise buscando entrelaçamentos com parábolas e ensinamentos de Jesus. Utilizando-se de exemplos trazidos de sua própria experiência como psicólogo, traz ao longo do livro uma composição de várias histórias que, por motivos confidenciais, não representa ninguém em particular.

Ao final do livro, Mark Baker faz referências em notas para os leitores que quiserem ler textos psicanalíticos técnicos mais elaborados. “Esforcei-me para traduzir esses conceitos complicados em termos simples, sem sacrificar a integridade do seu significado” (BAKER, 2005, p. 187)

No livro *28 Dias de prazer. O tantra passo a passo para os casais (2009)*, os autores Pala Copeland e Al Link, reproduzem de forma descritiva as posições conhecidas no livro do *Kama Sutra*, um antigo texto (com muitas imagens) indiano sobre o comportamento sexual humano, considerado um trabalho sobre o amor na literatura sânscrita. Os autores demonstram como obter o êxtase por meio do sexo tântrico, apresentando imagens e descrições claras sobre as posições que podem promover tal estado, como uma reprodução do antigo livro indiano, mas com adaptações para a vida cotidiana contemporânea.

Como podemos verificar, a partir de Jerusa Ferreira (2010), o conjunto desses textos, ainda que muito mistificatórios e equívocos, tenta corresponder ao suprimento de alguma coesão perdida, desempenhar o papel de sucedâneo de antigas práticas ou até propiciar a continuação delas. Vai também oferecer normas práticas para o enfrentamento de um novo espaço social, em seus desafios permanentes. A modernidade como novo espaço social e sob a perspectiva da sociabilidade, tem por marca a imposição de códigos reguladores das relações de convívio. Por um lado essa modernidade emancipa; por outro lado, ela controla – como já destacou Giddens (2002).

A civilidade estrutura-se como estratégia de formação; e, portanto, como fator de coesão e persuasão social. A civilidade – reportando-se, ainda que indiretamente às acepções de polidez, urbanidade e cortesia - agrega valor a conhecimentos que ilustram parâmetros de conduta. O processo civilizador, por definição, abranda costumes, com vistas a interagir com hábitos sociais existentes e recomendados ou prescritos e desejados. Os antigos manuais consistem, como observa Elias, num conjunto de regras e normas que regulam o comportamento à mesa, o sono, a vida sexual, o autocontrole das emoções e outros, a fim de servir como um indicativo de refinamento e civilidade.

Existe nos livros de autoajuda o mistificado, o fragmentado, o mistério, o tradicional, saberes que se entrelaçam dando um suporte para a explicação temerária e audaciosa do mundo. O mundo urbano onde em espaços não consagrados, se desenrola toda uma cultura que absorve e é absorvida, criando regiões em regime de movimento e descoberta dentro de uma diversidade de parâmetros.

Tais livros são compostos por um conjunto de textos, ao que nos parece, regidos por alguns componentes básicos: existe um método ou técnica para o sucesso material, isto é, riqueza e poder; em seguida, uma ideia de realização e satisfação pessoais e os meios para atingi-la; e também, uma dimensão transcendente ligando a realização individual à ordem moral do universo. Fundamentam-se no princípio de que você tem em seu interior todos os recursos necessários para obter sucesso ou no mínimo que, na maioria das vezes, o desenvolvimento de tais capacidades, depende da crença no próprio eu e logo em seguida, na crença de que existe alguém que pode ajudá-lo a desenvolver estas capacidades. Segundo Rüdiger (1996), indícios dos mecanismos do autocultivo, baseado na concepção de técnicas para os indivíduos refletirem sobre suas condutas e até modificarem o modo de ser, podiam ser percebidos já no período da Antigüidade, assim a cultura de refletir sobre si mesmo, não representa acontecimento recente. Lauro Trevisan, um dos autores brasileiros de livros de autoajuda alimenta a ideia de que,

A felicidade, em si, só depende de você mesmo [...]. Não faça nunca depender a tua felicidade de algo que não dependa de ti [...]. Como se trata de ato intrínseco tem a ver apenas com você [...]. Treine para sentir-se bem consigo mesmo, com a humanidade, com o universo e com Deus, aconteça o que acontecer. (Trevisan, 1997, p.3)

A existência de uma variedade de livros de auto-ajuda que apresentam múltiplas promessas, desperta sentidos e influenciam seus leitores para algumas atividades específicas, nas quais se empenham dia a dia e com o maior interesse na aplicação das sugestões e técnicas. Esta variedade é de difícil classificação e na ausência de uma definição mais precisa, Tania Salem (1992) prefere designá-la por meio de duas vertentes: vertente psicológica e vertente esotérica ou mística. Para a referida autora, a vertente psicológica diz respeito ao tipo de livros de autoajuda que utiliza conceitos da psicologia ou (e) da psicanálise; a esotérica ou mística se refere àqueles que tratam das potencialidades mentais.

Na minha forma de olhar, penso que podem ser organizados basicamente dentro de duas frentes temáticas ou categorias: os que ensinam a desenvolver as capacidades objetivas - ter sucesso nos negócios, conservar o casamento, por exemplo, e aqueles que ensinam a desenvolver as práticas subjetivas - como vencer a depressão, saber envelhecer, encontrar a felicidade e muitos outros exemplos que poderiam ser dados. Na primeira estão os livros que acentuam o desenvolvimento das capacidades objetivas necessárias para a aquisição, manutenção e expansão dos sucessos nos negócios, da comunicação e da influência sobre pessoas próximas, da conservação de cônjuges e outras habilidades para o desempenho social. Em outras palavras, essa primeira categoria leva em conta as práticas ligadas ao contexto social, pois considera que a constituição do “eu” se dá na relação social com os outros, compreendendo as “narrativas estruturadas por uma perspectiva de vida ou um modelo de subjetivação, comprometidos [...] com o desenvolvimento da carismática individual do *ethos da personalidade*” (RÜDIGER, 1996, p.145). Poderíamos dizer que essa categoria diz respeito à manipulação de uns sobre os outros, a ponto das pessoas influenciadas realizarem as vontades do “manipulador”, mais do que simplesmente o estimarem, em todos os campos da vida pública ou até mesmo da vida privada. Esse conjunto de práticas consiste em reverter a realidade a favor do indivíduo e não permitir que ela funcione contra ele, e o caminho proposto é o “crescimento pessoal e a prática do pensamento positivo” (RÜDIGER, 1996, p.152).

A segunda categoria destaca as capacidades subjetivas, necessárias para aumentar a estima a si mesmo, conseguir e saber envelhecer com serenidade, vencer a depressão e até viver em plenitude, podem ser denominadas de terapêuticas ou místicas terapêuticas. As obras listadas nesta frente temática da autoajuda identificam o sucesso pessoal com o conceito de autorrealização. O sucesso é entendido, como a capacidade individual de conduzir-se no mundo como “uma personalidade bem sucedida” e por isso está muito mais ligado ao bem-estar psicológico do que à questão financeira ou de status. Por fim, “uma filosofia mentalista, por colocar o sujeito na dependência total de uma crença no poder da mente individual” (RÜDIGER, 1996, p.152).

Percebe-se que existe, entretanto, uma intersecção entre as duas frentes temáticas ou categorias, já que ambas se utilizam de um conjunto de técnicas semelhantes, subjugam a subjetividade e a singularidade ao racionalismo e dependem profundamente da crença do indivíduo nele mesmo. Como apresentado anteriormente,

observa-se a influência tanto do movimento Novo Pensamento, onde o pensamento é visto como força atrativa de sucesso, capaz de transformar a realidade desde que cada um se conscientize de seu poder, quanto do momento Nova Era, que busca a renovação espiritual e redirecionamento de vida. No entanto, assim como as temáticas discutidas acima se inter-relacionam e se influenciam, os dois momentos ou movimentos apontados nesta discussão, também mantêm o pressuposto básico de que, as pessoas podem estar fisicamente saudáveis e felizes pela força do pensamento. Pode-se considerar que um sustenta o outro. Os livros de autoajuda podem ser tomados também como sinal de que novos comportamentos humanos tomam forma no mundo em associação com o avanço da subjetividade individualista onde cada um deve construir laboriosa e terapeuticamente “a si mesmo”. Nesse sentido o comportamento pode ser captado numa estrutura pessoal de fusão do eu com a vida, e de outro, a sublimação do eu numa estrutura suprapessoal de natureza cosmogônica (RÜDIGER, 1996). Como apontado por Giddens (1990), a modernidade é marcada por novos costumes de vida ou organização social que se tornaram mais ou menos mundiais em sua influência. Mudanças que passam a primar, entre outras coisas, pela busca de mais intimidade, mais riscos e mais perigos, trazendo dificuldades para o sujeito pós-moderno em definir-se ou construir-se.

Pensando na frente temática focada no desenvolvimento das capacidades objetivas, pode-se eleger alguns representantes dentro de um número bem significativo de autores. Stephen Covey, Dale Carnegie, Devanir Arantes (*O Campeão de vendas*), Paul Pearsall (*O seu último livro de autoajuda*), Lair Ribeiro são alguns deles. Seus livros que trazem um foco em cima de aptidões, habilidades e capacidades que precisam ser otimizadas, melhor utilizadas e ampliadas para se destacar, principalmente “no mundo dos negócios”, na conquista de melhores oportunidades de trabalho e conseqüentemente a aquisição de poder, dinheiro, riquezas materiais.

Autores como Augusto Cury, Louise Hay, Deepak Chopra, Roberto Shinyashiki, Mark Baker e o reverendo Norman Vincent Peale, podem servir de exemplos da frente temática das práticas subjetivas, pois trabalham muito com a filosofia, conceitos da psicologia/psicanálise, escritos teológicos e esotéricos/místicos.

O fato é que tal diversidade de articulações textuais nos livros de autoajuda torna sua descrição exaustiva, escapando a toda tentativa de totalização. Suas pretensões de

validade se estendem desde o terreno do sucesso e da saúde pessoal até o relacionamento sexual e o desenvolvimento da personalidade. São verdadeiros sistemas de autoajuda, tratados de crescimento pessoal que procuram responder de maneira sistêmica às demandas por meio da autorrealização instiladas no indivíduo pelo mundo contemporâneo.

Para além de pensarmos algumas possíveis frentes temáticas, temos que considerar também os diversos leitores sociais possíveis, entendendo-se aí a leitura como um processo através do qual os significados se organizam em um sentido. Nesse contexto, não se pode considerar os membros de cada sociedade como elementos de uma cultura homogênea. Se existem relações entre os diversos textos produzidos, existem relações entre os diversos leitores que os lêem e os usos que fazem disso. Certeau reconhece o lugar do leitor na leitura e na criação do texto, e o compara a um inventor. O leitor, diz ele:

[...] não toma o lugar do autor nem um lugar de autor. Inventar nos textos outra coisa que não aquilo que era a “intenção” deles. Destaca-os de sua origem (perdida ou acessória). Combina os seus fragmentos e cria algo não-sabido no espaço organizado por sua capacidade de permitir uma pluralidade indefinida de significações (CERTEAU, 1994; pp. 264-265).

Pode-se afirmar que o livro de auto-ajuda é um *palimpsesto*, um *mosaico de representações*, onde estão inscritos traços culturais das diferentes classes e de diferentes épocas. A interrelação entre as várias culturas e os diversos segmentos sociais se dá na forma híbrida. O hibridismo constitui-se de uma mistura das culturas urbanas e rurais; populares e das elites; arcaicas e modernas; locais, regionais, nacionais e transnacionais. Mais que um objeto, um fato social, esse hibridismo traz imbricado em si um novo modo de perceber, narrar, contar e dar conta da realidade.

Retomando neste ponto um pouco dos argumentos de Giddens (2002) apresentados até agora, compreendemos que na cultura globalizada da contemporaneidade existe uma dificuldade de elaboração de uma identidade unificada e indivisa a partir de uma realidade fragmentada. Essa dificuldade gera uma crise de identidade que leva o sujeito à procura de elementos que possam auxiliá-lo na racionalização e no entendimento de si mesmo enquanto “eu” perante a realidade de seu contexto.

Para o autor o conhecimento técnico na forma de conjuntos de informações traduzidas para a linguagem leiga, o aparato conceitual e técnico desenvolvido pelos especialistas, constitui um instrumento pessoalmente mais conveniente, já que socialmente mais difundido e manipulado, pois, como lembra o autor, uma resposta à crise do sujeito e à elaboração da autoidentidade, para ser “apropriada” ou “aceitável”, precisa de um “referencial compartilhado – não-demonstrado e indemonstrável – da realidade” (GIDDENS, 2002, p.40).

A experiência canalizada pelos meios de comunicação, desde a primeira experiência escrita, tem influenciado tanto a autoidentidade quanto a organização das relações sociais. Com o desenvolvimento da comunicação de massa a interpenetração do autodesenvolvimento e do desenvolvimento dos sistemas sociais, chegando até aos sistemas globais, se torna cada vez mais pronunciada [...] na vida social contemporânea, a noção de estilo de vida assume um significado particular (GIDDENS, 2002, p.12).

Com a pluralização dos contextos de ação e a diversidade de influências que o indivíduo contemporâneo sofre, a escolha de estilo de vida é cada vez mais importante na constituição de um *eu personalizado* (grifo meu). O indivíduo sente-se dominado por forças externas invasoras a que é incapaz de resistir ou transcender. “Sente-se assolado por forças implacáveis que lhe roubam toda autonomia de ação, ou então preso numa voragem de eventos em que rodopia de maneira descontrolada” (GIDDENS, 2002, p.179) e que pode conduzir em sistemas de supercontrole do corpo e da vida, mas esta fragmentação estimula o indivíduo a buscar a construção de uma narrativa coesa para sua identidade individual.

A busca por um estilo de vida, um conjunto de práticas que o indivíduo escolhe pra si não só para preencher necessidades utilitárias, mas principalmente porque dão forma material a uma narrativa particular, se tornou no mundo contemporâneo uma exigência, uma obrigação. Rotinas incorporadas em hábitos de vestir, comer, modos de agir, como conduzir-se no trabalho, com quem sair e outras. Cada uma dessas pequenas decisões tomadas por uma pessoa todos os dias, são decisões não só sobre como agir, mas também sobre quem ser, seu fazer e refazer.

Agir num mundo de escolhas plurais, envolver-se com ele, é optar por alternativas. Alguém pode decidir, por exemplo, optar por uma dieta rica em gorduras e

doces deixando de lado outra rica em frutas, pouco açúcar, fisicamente benéfica e cientificamente indicada para reduzir o risco de contrair doenças. Como as alternativas são múltiplas, um mesmo indivíduo pode ter modos de ação (fazer determinadas escolhas) num contexto e em outro as escolhas podem ser diferentes. Um ponto muito importante que determina os modos de ação é a necessidade do indivíduo se sentir com uma aparência normal. “Uma aparência normal significa que é seguro continuar com a atividade corrente com atenção periférica à avaliação da estabilidade do ambiente”. (GIDDENS, 2002, p.59). Como todos os aspectos da interação na vida cotidiana, as aparências normais devem ser manejadas com imenso cuidado.

Os valores culturais vêm sofrendo influência de várias formas ao longo de sua formação e de sua história influenciando assim nas imposições de modelos, valorizações de padrões, moldes e símbolos dos corpos e costumes nos mais diferentes níveis para toda a sociedade.

Pode-se observar que ao longo do século XX, a conquista de um corpo saudável e belo passa a ser entendida como um objetivo individual a ser atingido por meio de um exercício intencional de autocontrole, envolvendo força de vontade, restrição e vigilância constantes. A imagem do que é ser saudável e belo sofre um deslocamento em relação aos conceitos conhecidos até então. Os corpos são cultuados e tornam-se capazes de expressar, aliviar e anular as constantes pretensões políticas camufladas pelo poder. Poder este que, através da educação e das diversas práticas corporais, determina o desenvolvimento da civilização e incorpora a educação do corpo como garantia de uma nova ordem para a sociedade. Esses corpos encontram-se na educação, resultando também nos mais diferentes modelos. Cada indivíduo, inserido na sociedade, em cada cultura, possui a sua própria imagem corporal, repleta de características e modelos impostos pelos valores vigentes em cada época historicamente situada.

O corpo não é apenas um meio localizado de ação, como afirma Giddens. “É um organismo físico que deve ser cuidado por seu possuidor; é sexuado; e é uma fonte de prazer e de dor” (2002, p.62). É o espaço físico onde está circunscrito o homem contemporâneo e é construído historicamente. O meio social vê no corpo a imagem que ele transmite e, através dos seus códigos culturais, identifica, classifica e até estigmatiza a forma que ele possui. Curioso é perceber que o corpo em si é universal, todos os animais possuem uma entidade orgânica que os caracterizam. Mas a percepção ou

interpretação do que seja o corpo é bem subjetiva ou individual e com respostas bem localizadas culturalmente.

O corpo percebe o mundo, e estabelece uma “*rede de interdependências*” (ELIAS, 2001), entre história, corpo, cultura e natureza, ou seja, dos momentos de (des)sabores emocionais de cada dia. Inscrita tanto na objetividade quanto na subjetividade do corpo do animal humano, emoções e sociabilidades dizem respeito à própria constituição da cultura.

Considerados indispensáveis como signos de refinamento, os manuais de etiqueta e civilidade, personificados também em romances de formação, livros de culinária, álbuns de recordações, apresentavam e definiam regras para o controle e a contenção de sentimentos e de manifestações de sensações produzindo o que era considerado civilizado, agradável, educado. Assim como os manuais, os livros de autoajuda são portadores e difusores de uma determinada concepção de mundo e de vida, de crenças e de valores. Como coloca Giddens, o que distingue a contemporaneidade é o investimento institucional à reflexividade como determinante da existência das pessoas. A autoajuda é problematizada no bojo desta tradição: como incremento e índice do sucesso dos processos de individuação próprios à modernidade e como mediação terapêutica que visa, através de artifícios de responsabilização, tornar acessíveis ao leitor, determinados recursos subjetivos que podem lhe servir de base para solucionar dramas pessoais. As ações cotidianas de um indivíduo podem se repercutir nos demais. Pode ser apreendida e aprendida. Essa aprendizagem de mim mesmo, quando me olho na imagem espelhada das representações dos demais, permite recuperar essa coisa estranha que sou para mim mesmo só pelo simples fato de o ser para os demais.

Os manuais colocavam à disposição conselhos e regras que visariam transmitir cuidados que deveriam ser seguidos nos espaços públicos e privados e procuravam internalizar, pela leitura (tanto obrigatória como de lazer) normas e preceitos de controle social tanto pela gestão de corpos e *almas* como por um conjunto de regras como portar-se com dignidade, cortesia e elegância, próprias de uma existência civilizada (ELIAS, 1993). Os livros de autoajuda mantêm esta proposta de forma “atualizada”, conectada com a vida contemporânea e mais focada na “qualidade de vida”, saúde, lazer, prazer e principalmente na questão das “superações”.

Os livros de autoajuda assim como os manuais de conduta, contêm mapas para um percurso (materializados em índices por assuntos, páginas numeradas, desenhos ilustrativos, exemplos edificantes) pretendem enraizar-se numa cultura do gesto e do agir e podem valer como preciosos elementos de auxílio para o entendimento de práticas culturais que contribuíram para a constituição do indivíduo moderno.

Polissêmicos em seus usos, plurais na sua composição, com prescrições para vários aspectos da vida em sociedade, os manuais são livros difíceis de classificar convencionalmente: nem totalmente práticos, nem somente literários, mas sempre com determinações e objetivos para “o como e o que fazer”.

Revela-se, assim, o valor desta forma de produção para as mais diferentes épocas numa confluência híbrida para também diversas culturas. Textos que na sua forma impressa atravessam salões, livrarias, confeitarias, cafés, editoras, jornais, escolas, circulando individual e coletivamente, apresentando regras, caminhos, soluções para questões sempre pertinentes à “civildade”, direcionando comportamentos. São estes os dispositivos centrais divulgados nos manuais de civildade, códigos de conduta e livros de autoajuda – compêndios utilizados com fins à propagação das regras de conduta percebidas como fundamentais para possibilitar a conformação das normas construtoras de sensibilidades na sociedade moderna. Os ditames da boa educação incutidos à ideia de autocontrole como preceito da civildade. Neste sentido, segundo Elias, “o controle mais complexo e estável da conduta passou a ser cada vez mais instilado no indivíduo desde seus primeiros anos, como uma espécie de automatismo, uma autocompulsão à qual ele não poderia resistir, mesmo que desejasse” (ELIAS, 1993, p.193).

Concebidos como guias, códigos ou livros de autoajuda, a questão central é que, são construídos socialmente com a finalidade primeira de orientar o bom desempenho da vida social, baseando-se nas formas de apresentação de si aos olhos dos seus iguais e diante de necessidades sociais, culturais e econômicas emergentes diante de novos pressupostos e novas práticas.

No Brasil, a partir do início do século XX, os livros de autoajuda e/ou códigos de conduta, na medida de suas circularidades, criaram possibilidades de circulação de práticas de urbanidade e propiciaram uma forma de educação pela leitura, enfatizando questões sobre a higienização, aparência pessoal e codificação minuciosa de rituais de sociabilidade urbana. Em princípio direcionavam conselhos para a família (espaço privado) e posteriormente foram inseridas no âmbito das leituras escolarizadas,

utilizando o espaço escolar (público) como meio de propagação das normas de conduta, principalmente a partir de 1930, por meio das Escolas Normais no Brasil. Assim, estes livros colaboraram, e ainda colaboram na criação de novos hábitos e costumes, embora não seja possível julgar tais conteúdos como apreendidos na sua totalidade, já que a leitura destes textos é, sempre, atravessada pelas práticas que possibilitam sua recepção.

1.9. Considerações parciais

Como aponta Elias, o século XVI foi marcado pela difusão de livros, manuais de boas maneiras que constituíam uma verdadeira pedagogia do comportamento. Esta difusão se deu no Brasil a partir do início do século XIX e se expandiu por volta de meados do século XX. Ressalta-se que as tradições cerimoniais e as etiquetas constituíam instrumentos de dominação, distribuição de poder, modelos de autocontrole e diferenciação social. Os indivíduos se encontravam ligados por redes de interdependência que limitavam sua liberdade de ação e de escolha, os tornando dependentes uns dos outros, como se andassem atados pelos pés por fios invisíveis (ELIAS, 1998). Em tempos de modernidade reflexiva, também existem ordens normativas que continuam a se refletir nos atos comunicativos da vida cotidiana incorporados em muitos provérbios de orientação normativa que podem ser encontrados nos livros de autoajuda. As convenções sociais reproduzidas no dia a dia estão penderes de um controle reflexivo por parte dos indivíduos que estão sujeitos ao peso dessas convenções. Apesar de se viver numa sociedade de livre-arbítrio, as convenções ainda pesam. Um indivíduo que teime em ser “diferente” de todos os demais, não tem possibilidades de desenvolver reflexivamente uma identidade coerente do seu “eu” (Giddens, 2002). No entanto, a afirmação do eu não significa apenas um conhecimento de si próprio, mas um reconhecimento de si por parte dos outros. São os outros que falam de mim sem que eu o saiba, que me objetivam encerrando-me numa imagem que é mais real do que a realidade de quem sou. Padrões de hábitos e comportamento que se modificam de sociedade pra sociedade apresentando divergências entre maneiras boas e más, o sentido do corpo, as atitudes da alma e da condição espiritual.

Os livros possuem uma função de guia, pois quem os difunde, imprime ideias e valores, decide o que é permitido e o que é proibido. O livro é um objeto intelectual

produzido socialmente e, em um determinado momento da história, assumiu a função de suporte da civilidade como manuais de etiqueta. Ele não se fecha em si mesmo, está aberto a múltiplas leituras e se transforma quando os receptores se apropriam dele. Ganha sentidos diversificados, novos significados e se desdobra em novas práticas e ações. Da mesma forma podem ser considerados os livros de autoajuda; seus leitores também inventam suas próprias formas de atribuir sentido à leitura, multiplicando os diferentes olhares que se pode lançar sobre uma obra, que prima pela conquista de uma vida saudável e plena. Sucesso, amor, felicidade, riqueza, paz, harmonia, vida saudável, são *desejos projetados* (grifo meu) pela modernidade (não menos pelas ideias advindas do movimento Novo Pensamento e Nova Era) a serem alcançados por todos aqueles que descobrirem em si a capacidade para conquistá-los.

Os livros de autoajuda, assim como os manuais de comportamento procuram passar a possibilidade de atuação de maneira prática, métodos para aprender isto ou aquilo, para o enfrentamento da vida cotidiana. Com indicações minuciosas, os livros, como guias, procuram regulamentar e cercear os impulsos sempre em busca de uma adequação em relação a lugares, pessoas, objetivos, na direção de se conquistar e domar o mundo em que se vive.

Discussões sobre o livro e o corpo, consecutivamente, assumem destaque nesta pesquisa nos dois capítulos a seguir. Ao longo do capítulo II a inserção social do livro será desenvolvida dentro da pertinência do objeto desta pesquisa, sem a pretensão de esgotar a temática. A pertinência está em ampliar a discussão sobre o livro, considerando que seu aparecimento representou um grande acontecimento que mudou definitivamente a face do mundo; transformando-se em um dos mais poderosos instrumentos de penetração, irradiação e domínio. Quando passa a ter um formato que pode ser manuseado, trocado, transportado torna-se um eficaz meio de comunicação e de difusão de ideias.

No capítulo III o corpo passa a ser o mote, mas dentro da discussão dos livros de autoajuda. Buscou-se tratar desta temática pela ênfase dada a ela na modernidade. A preocupação com um corpo saudável, com a beleza, saúde, dietas e regimes se torna cada vez mais evidente. Tudo em nome do bem-viver, do bem-estar. Na 21ª Bienal Internacional do Livro de São Paulo em 2010, foi lançado um número considerável de livros de autoajuda, cuja temática gira em torno de tais temas. Livros escritos por médicos, nutricionistas, educadores físicos e/ou atletas, instrutores de yoga entre outros.

A preocupação com o corpo é recorrente ao nosso tempo, transformando-o em atributo físico, com valor estético e sexual, desvinculando as virtudes morais da beleza.

Se existem controvérsias a respeito dos livros de autoajuda, em relação aos que se propõem à temática corpo/saúde/beleza a situação torna-se um pouco mais complicada, pois as opiniões divergem entre os profissionais da saúde e os consumidores.

2. A INSERÇÃO SOCIAL DO LIVRO

2.1. Considerações iniciais

Os livros de autoajuda, assim como os códigos de conduta ou livros de ‘boas maneiras’ descritos por Norbert Elias, tratam do comportamento de pessoas em sociedade e também do decoro corporal externo, tornando o homem distinto, pertencendo a um determinado lugar na sociedade. Os ‘manuais de civilidade’ se difundiram pela Europa chegando ao Brasil por volta do século XIX, período em que a imprensa e as editoras brasileiras iniciaram sua trajetória dentro deste mercado. O manual que se tornou amplamente conhecido no Brasil foi: *Código do bom-tom: ou regras da civilidade e de bem viver no século XIX*, publicado em Portugal pela primeira em 1845, contendo moderníssimos preceitos de civilidade, polidez, conduta e maneiras para todas as circunstâncias da vida. Os livros de autoajuda encontram nos elementos dos movimentos Novo Pensamento e Nova Era e na pós-modernidade, um espaço adequado e estimulador para seu crescimento, evidenciando a necessidade do sujeito conhecer-se, treinar sua mente, despertar o seu lado positivo e, através de *receitas* de convivência social, garantir a felicidade, o sucesso e até o lucro. Segundo Chartier, “os

livros são objetos cujas formas comandam, se não a imposição de um sentido ao texto que carregam, ao menos os usos de que podem ser investidos e as apropriações às quais são suscetíveis” (CHARTIER, 1999, p. 08). Isto significa que suportes diferentes geram práticas de leituras também diferentes. As rupturas e transformações que aconteceram até os dias atuais nas práticas de leituras, provocaram a sua proliferação e popularização, bem como criaram novos “padrões de civilidade” na sociedade moderna. Padrões que dizem respeito à aparência, como se comportar, nos mais diferentes ambientes de interação, formas de comer, como se vestir, como e com quem se relacionar sexualmente e muitos outros. Os livros de autoajuda propõem respostas e saídas, estimulando estilos de vida aos quais se deve aspirar.

2.2. Caminhos e percursos: livro x leitura

No cenário contemporâneo das ciências humanas e sociais, Roger Chartier, um pensador chave, no campo da história da escrita, do livro e da leitura, com rigorosas investigações que faz dos textos escritos desde o papiro, aos manuscritos do Antigo Regime na França e da Revolução Francesa, ao texto eletrônico do mundo digital da contemporaneidade, para entender os significados das rupturas na história dos livros e dos leitores (CHARTIER, 2001).

O surgimento da escrita proporcionou alterações significativas nas sociedades humanas, no passado, principalmente por se constituírem pelas tradições orais. Os discursos orais eram memorizados e recitados, características determinadas pelo gênero, pela função de preservação da memória, pela forma de recepção e pelos destinatários. O início da história da escrita foi marcado pela superfície de uma tábua de argila ou madeira, ou a superfície polida de uma pedra. Posteriormente, tais superfícies foram substituídas pelo rolo de papiro ou pergaminho.

Com a descoberta do códice, o espaço de escrita passou a ser a superfície delimitada de uma página, evoluindo do papiro até a superfície branca da folha de papel. Tanto na argila quanto no rolo, os textos não podiam ser longos; já com a página tornou-se possível escrever longos textos favorecendo o manuseio, a releitura e a retomada de textos. Com a invenção da imprensa por Gutenberg ocorre uma ampliação do “público leitor/consumidor” e com a evolução das técnicas de imprimir pode-se observar um incremento das produções científicas e literárias em virtude da rapidez de impressão e circulação das informações.

Contudo, apontado por Chartier (2001), mesmo com a invenção da técnica da impressão por Gutenberg, a escrita era fortemente marcada pela oralidade, através da leitura em voz alta ou pelos processos de memorização. Porém, foi possível estabelecer uma relação com o texto diferente daquela estabelecida com o manuscrito. Os textos impressos e manuscritos se baseiam nas mesmas estruturas, como o formato do livro e a sucessão dos cadernos, além de caracteres que permitem sua identificação como paginação, índices e sumários. No entanto, os livros impressos apresentavam um formato menor que permitia que o mesmo fosse levado para diferentes lugares, propiciando uma leitura individual e silenciosa.

É importante que ressaltemos que o livro não foi modificado pela invenção de Gutenberg. Pelo menos até mais ou menos 1530, o livro impresso continuava muito dependente do manuscrito: imitava-lhe as paginações, escritas, aparências; acima de tudo, exigia-se que o acabamento do livro fosse obra da mão do iluminador que pinta letras iniciais adornadas ou historiadas e miniaturas; a mão do corretor, que acrescenta sinais de pontuação, rubricas e títulos; a mão do leitor, que inscreve na página notas e indicações marginais.

Depois como antes de Gutenberg, o livro é um objeto composto de folhas dobradas, reunidas em cadernos, os quais, por sua vez, são encadernados. Nesse sentido, a revolução da imprensa não é, de forma alguma, o *aparecimento do livro*. Doze ou treze séculos antes da nova técnica, o livro ocidental já encontrara a forma que permaneceria idêntica na cultura do impresso. O livro impresso tem sido, até hoje, o herdeiro do manuscrito: quanto à organização em cadernos, à hierarquia dos formatos e também, aos subsídios à leitura.

O livro e a leitura sempre foram temas de estudos, debates, pesquisas, terreno fértil para discussões fecundas e permeadas de sentidos plurissignificativos. Roger Chartier ao discutir a história da leitura, o papel do leitor, do livro, as práticas de leitura, chama atenção para o que vai chamar de “as revoluções da leitura”, afirmando que a leitura ao se afirmar se estabelece no mundo das escolas, das universidades, tornando-se uma prática intelectual.

Na referência de Chartier, os textos não existem fora de uma materialidade que lhes dá existência, podendo ser um objeto, um manuscrito, um impresso ou formas de transmissão vinculadas à oralidade. A produção de sentido se dá dentro destes elementos materiais, corporais ou físicos, assim como o papel do leitor neste ato de produção cultural. Da mesma forma a leitura pode ser vista como resultado da interação

entre texto e leitor. O livro também faz parte desta construção de sentidos, como um objeto impresso que não contém unicamente o texto, mas tem uma materialidade, um formato, uma capa, imagens, uma distribuição; enfim, elementos que importam neste processo de construção. A materialidade do livro pressupõe um formato definitivo, passando por um processo que envolve operários, técnicos e trabalhadores das artes tipográficas que interfere na sua apresentação final.

A prática, comum na Antiguidade, da leitura em voz alta, para os outros e para si mesmo, não deve ser atribuída à falta de domínio da leitura com os olhos apenas (essa é provavelmente praticada no mundo grego desde o século VI a.C.), mas a uma convenção cultural que associa fortemente o texto e a voz, a leitura, a declamação e a escuta (CHARTIER, 2004). Tal traço subsiste, aliás, na época moderna entre os séculos XVI e XVIII, quando ler em silêncio tornou-se uma prática comum dos leitores letrados. A leitura em voz alta permanece, então, como fundamento das diversas formas de sociabilidade: familiares, eruditas, públicas, mundanas, e o leitor visado por grande número de gêneros literários é um leitor que lê para outros ou um leitor que *ouve ler*.

Chartier (2004) considera dois momentos na história da leitura como fornecedores de elementos essenciais de análise para “as revoluções da leitura”. O primeiro dá ênfase a uma transformação da modalidade física, corporal do ato de leitura e insiste na importância decisiva da passagem de uma leitura necessariamente oralizada, indispensável ao leitor para a compreensão do sentido, a uma leitura possivelmente silenciosa e visual. Tal revolução diz respeito à Idade Média, já que a leitura silenciosa, inicialmente restrita aos monásticos, entre os séculos VII e XI, chega às escolas e às universidades no século XII e, depois, às aristocracias legais, dois séculos mais tarde. Sua condição é a introdução, pelos escribas irlandeses e anglo-saxônicos da Alta Idade Média, da separação entre as palavras; seus efeitos são verdadeiramente consideráveis, abrindo-se a possibilidade de ler com mais rapidez e, portanto, de ler mais textos e textos mais complexos.

No século XII, se atribui ao escrito não apenas uma função de conservação e memorização, já que, é composto e copiado com vistas a uma leitura, entendida como um trabalho intelectual. A um modelo monástico da escrita sucede, nas escolas e universidades, um modelo escolástico. Surge, então, nos séculos XII e XIII, uma técnica ou método de leitura, que vai do deciframento da palavra e compreensão do sentido do texto à compreensão da doutrina. A leitura *monástica* mantinha um ritual de leitura em

voz alta, de forma atenta, corpo disciplinado, controlado e vigilante recebendo a palavra sagrada por meio da leitura vinculada à prece, enquanto que a leitura do mundo *escolástico* é por sua vez uma leitura que busca decifrar a compreensão (CHARTIER, 2001).

No mosteiro, o livro não é copiado para ser lido, ele enriquece o saber como um bem patrimonial da comunidade e veicula usos antes de tudo religiosos: o texto é verdadeiramente incorporado pelo fiel, a meditação, a oração. Com o aparecimento das escolas urbanas, tudo muda: o lugar de produção do livro, as formas do livro, com a multiplicação das abreviaturas e indicações, enfim o próprio método de leitura. As conquistas da leitura silenciosa não podem, portanto, ser separadas da mutação maior que transforma a própria função da escrita (op.cit.).

Do século XVI ao XVII os livros eram poucos, na grande maioria, caros e de difícil acesso, a leitura era restrita, reiterada e concentrada, feita com frequência em voz alta “subsistem as leituras em voz alta, na taberna ou na carruagem, no salão ou no café, na sociedade seleta ou na reunião doméstica” (CHARTIER, 1990, p.124). A leitura silenciosa era considerada perigosa, pois permitia a cada um desenvolver seus próprios pensamentos a partir dos textos recebidos, sem possibilidade de controle por parte da comunidade ou da autoridade, é o que hoje se pode discutir como *autonomia do leitor*.

Alguns livros eram lidos com mais frequência, a Bíblia era um deles por ser o livro sagrado; os livros de devoção (uma forma da igreja, pregar o seu dogmatismo e manter a doutrina dos fiéis), incluindo os livros das Horas (principalmente do povo agrícola), uma espécie de leitura litúrgica para determinados horários do dia, considerado entre os manuscritos, os mais belos e ricamente ilustrados da Idade Média, contém uma coleção de salmos e orações acompanhadas de ilustrações apropriadas para fazer a referência à devoção cristã; os livros de cordel (Biblioteca azul) “[...] é uma fórmula editorial, inventada no século XVII, que faz circular pelo reino livros de baixo preço, impressos em grande número e divulgados através de venda ambulante, [...]” (CHARTIER, 1988, p.153).

As técnicas mudam e, com ela, os protagonistas da fabricação do livro, mas permanece o fato de que o texto do autor não pode chegar a seu leitor senão quando as muitas decisões e operações lhe deram forma de livro. Não dá pra esquecer isto ao lê-lo. (CHARTIER, 2001, p.10)

Nos séculos XVII e XVIII, se multiplicam na Inglaterra e na Espanha, os pequenos livros de grande circulação, na Espanha esses livros encontram sua forma clássica, livros de uma ou duas folhas. A leitura da Bíblia, dos livros de devoção e livros das Horas, era feita várias vezes e em voz alta. Lia-se na maioria das vezes para outras pessoas que não detinham o conhecimento da leitura. O índice de pessoas alfabetizadas era baixíssimo, assim a leitura uma vez compartilhada, passa a ser uma prática socializadora, representando uma oportunidade única de grande parte da população, entrar em contato com textos, principalmente os religiosos.

Chartier tenta nos mostrar que, os caminhos da leitura passam não só pelas práticas de recepção dos textos, mas também pelos dispositivos que tentam normalizar, modelar e controlar, sendo necessário também considerar que as formas produzem sentido. Para o autor: “A leitura é sempre apropriação, invenção, produção de significados. (...) Toda história da leitura supõe, em seu princípio, esta liberdade do leitor que desloca e subverte aquilo que o livro lhe pretende impor” (CHARTIER, 1999, p.77).

Algumas questões são fundamentais para se pensar a leitura. Em primeiro lugar, a questão da variação na forma de ler dos indivíduos, ou dos grupos sociais. Em segundo lugar, a questão da procura de significados no mundo que o cerca e no interior de si mesmo é uma necessidade que motiva o ser humano à leitura e à representação de novos significados. Estes, quase sempre, dispostos igualmente para a leitura. Por último, a possibilidade de, ao compreender como os indivíduos do passado liam, compreender como eles pensavam questões as mais variadas sobre a vida.

[...] A leitura que Lutero fez de Paulo, a leitura que Marx fez de Hegel, a leitura que Mao fez de Marx. Esses pontos se sobressaem em um processo muito mais profundo, muito mais vasto - o esforço eterno do homem para encontrar significado no mundo que o cerca e no interior de si mesmo. Se pudéssemos compreender como ele tem lido, nos aproximaríamos de um entendimento de como ele compreende a vida; e dessa maneira, poderíamos até satisfazer nossa própria ânsia de significado (DARNTON, 1992, p.234).

Não há um saber ler único e exclusivo que sirva de parâmetro para avaliar a correção ou a incorreção dos diferenciados processos de leitura que podem ser desenvolvidos. Leríamos diferentemente se em nossas experiências de leitura estivessem implicadas outras condições sociohistóricas de produção de leitura, assim como lemos diferentemente um mesmo texto de acordo com o contexto em que a leitura acontece. A leitura envolve-se, pois, com a nossa própria constituição, como sujeitos sociohistóricos. Ao mesmo tempo em que somos influenciados por toda a herança de práticas de leitura que recebemos, à medida que as exercitamos, podemos estabelecer novas formas de ler que nascem da composição entre aquilo que já sabemos fazer em relação à leitura e aquilo que demanda o contexto em que ela é realizada, isto é, a leitura não é recriação, mas produção de sentidos, em que estão implicados aspectos sociohistóricos e um trabalho singular de construção de significados.

Neste sentido, podemos aqui tratar os livros de autoajuda como um processo híbrido entre a relação do leitor com o livro. Por serem textos compostos por regras, normas de conduta e/ou orientações para o autodesenvolvimento, implicam em práticas que serão atuadas ou não de acordo com o leitor, existindo uma distância constante, como apontam as discussões de Chartier, entre a norma e a vivência, a injunção e a prática, o sentido pretendido e o sentido produzido.

No mundo dos textos lidos e apreendidos na escola ou fora dela, apropriações dessas leituras podem reverberar em usos, distorções e outras compreensões – como procurou definir Elias em relação aos códigos de conduta, que funcionariam principalmente para a regulação dos impulsos ou o abrandamento das pulsões. Direcionadas inicialmente para aconselhar a família sobre práticas de bom comportamento em sociedade, os códigos de conduta, posteriormente, foram inseridos no âmbito das leituras escolarizadas, ao utilizar o espaço escolar como meio de propagação das normas de conduta, através do ensinamento de teorias disciplinares, ampliando a propagação de regras que auxiliariam na conformação da organização social.

Para Chartier (2004, p.376), “a primeira constatação que devemos fazer do uso desses tratados é a importância atribuída aos objetos escritos por todos aqueles que pretendem regular as condutas e moldar os espíritos”. Daí o caráter educativo, disciplinador e aculturador atribuído aos códigos de conduta e também aos livros de autoajuda que apesar de modificações sofridas nesses textos ao longo dos tempos, estes

mantêm o foco no desenvolvimento humano como um contínuo processo de “possibilidades de si mesmo”, de utilizações diversas.

Em se falando da utilização dos livros e no caso do objeto desta pesquisa, os livros de autoajuda, torna-se relevante observar as variadas formas, considerações e atitudes com que este tipo de texto é tratado. Muitas vezes com descaso, como algo menor e às vezes lido às escondidas, o livro de autoajuda tem se infiltrado cada vez mais em todos os meios, inclusive acadêmicos, onde é considerado, muitas vezes, “um corpo estranho”. O encanto desses livros, para muitos leitores, decorre também do prazer que proporciona sua leitura. O prazer que surge da reiteração de ideologias que repetem o já sabido, o já conhecido, gratificando o leitor. O lado esotérico, bastante presente nos livros, também propicia prazer ao leitor que em contato com um mundo mágico acessível, busca o crescimento espiritual encontrando elementos que acenam com um caminho para o desenvolvimento pessoal e a autoajuda.

No século XIX, surge um novo contingente de leitores: crianças, mulheres e trabalhadores. Para esses novos públicos, os editores lançam livros escolares, revistas e jornais. Porém, desde o século XVI, existem livros populares na Europa: a literatura de cordel na Espanha e em Portugal, os chapbooks (pequenos livros comercializados por vendedores ambulantes) na Inglaterra e a Biblioteca Azul (acervo que circulava em regiões remotas) na França. As práticas atuais de leitura têm relação com as práticas do passado. Na Renascença, por exemplo, poucas pessoas tinham acesso à leitura e à escrita e aquelas que tinham utilizavam uma técnica conhecida como *loci communes*, ou lugares-comuns, ou seja, exemplos a serem seguidos e imitados. O leitor assinalava nos textos trechos para copiar, fazia marcações nas margens dos livros e anotações num caderno para usar essas citações nas próprias produções. No século XVI, editores publicaram compilações de lugares-comuns para facilitar a tarefa dos leitores, como fez o filósofo Erasmo de Roterdã (1466-1536). O suporte material dos textos e as variadas formas de ler são decisivos para a construção de sentido e interpretação da leitura em qualquer época (CHARTIER, 2004).

Quando a leitura se estabelece no mundo das escolas, das universidades, a leitura se torna uma prática intelectual. É talvez a fundação de nosso mundo, neste sentido; e a partir deste ponto a função atribuída ao texto escrito não é somente uma função de conservação ou repositório, é o próprio objeto do trabalho intelectual. Neste momento se constitui o mercado dos leitores, surgem os livreiros e novos espaços onde se copiam os livros, modificando o livro, pois é o momento em que se multiplicam as glosas e os

comentários, que são as pegadas do trabalho intelectual frente ao texto, mudando a norma de leitura.

Entre os diversos percursos discutidos aqui entre o livro e a leitura, recuperamos Chartier ao dizer que, existe uma relação entre a materialidade do texto e a corporeidade do leitor que também é física, pois ler é fazer gestos, que se constituem num importante e misterioso arquivo sobre a história humana. Os gestos se tornaram na contemporaneidade, objeto de estudos multidisciplinares, que procuram desvendá-los através de enfoques diversos, quer seja pela psicologia, sociologia, antropologia, semântica, biologia, estética ou outras áreas.

Sem considerar diretamente os gestos, mas “as maneiras como os homens, sociedade por sociedade e de maneira tradicional, sabem servir-se de seus corpos” (MAUSS, 1974, pp.211-217). Mauss celebra as técnicas corporais como resultados de uma série de aprendizados socialmente determinados e que variam conforme as diferenças de sexo, idade, rendimento (como resultado de treinamentos) e quanto à natureza desses treinamentos. Mas é quando define “técnica” como “um ato tradicional eficaz” que Mauss expande seu conceito, considerando não haver técnica e tampouco transmissão se não houver tradição. Neste sentido, o gesto, considerado em sua eficácia e tradição, é uma técnica corporal expressiva que se transmite de indivíduo para indivíduo, de sociedade para sociedade, de uma geração para outra. Embora reconheça sua origem biológica e concernente ao corpo; entende que o uso do corpo é produto da educação (orientação do comportamento), sobrepondo-se à noção de imitação.

Nas áreas da linguística e comunicações encontramos muitas referências à gestualidade, quase sempre considerando as influências culturalistas e comportamentais. Tais estudos em geral enfatizam a idéia de que o gesto é antes um produto da cultura do que inato; a partir do estudo de variantes regionais, concluem que os gestos nem sempre são universais.

Neste sentido queremos reiterar a importância do corpo nesta relação. Individualmente ou coletivamente os leitores se apropriam e incorporam os textos de formas tão variadas quanto sua própria inserção sociocultural. Técnicas que se legitimam como tal quando a sua eficácia é socialmente reconhecida. Dentro do nosso itinerário de pesquisa torna-se fundamental pensar o corpo como lugar de produção do conhecimento, refletir sobre a gestualidade do corpo como potência de vida e de produção de saberes, reconhecendo os gestos como uma brecha de observação

privilegiada da vida coletiva (memória coletiva), da projeção e inscrição da cultura, do simbólico, da sensibilidade.

Podemos, então, mobilizar por meio da memória coletiva uma memória discursiva, pois entendemos que tais discursos sobre a relação entre a materialidade dos textos e a corporeidade do leitor, possuem um domínio de memórias pré-construído e materializado, por ser repetitivo (ou não), ressaltamos o fato de que os enunciados, apesar de recorrentes, não pertencem sempre à mesma enunciação, já que suas condições de produção e existência se transformam historicamente. A memória discursiva materializada nos livros de autoajuda nos permite considerá-los como um lugar de produção, constituição e circulação de sentidos, que atualiza, na trama de tal discurso, uma rede de sentidos.

Voltando para as discussões de Norbert Elias sobre os hábitos corporais, podemos verificar que, se trata de uma das expressões da civilização e das boas maneiras. O poder sobre o corpo desde o feudalismo até o capitalismo produziu saberes que vão do refinamento dos bons hábitos corporais criados pela aristocracia da corte européia na Idade Média ao aprimoramento das técnicas corporais pela classe médica burguesa em ascensão, com o Liberalismo econômico na Idade Moderna. Na Grécia Antiga já ocupava um lugar central, ultrapassando a cultura do corpo praticada na Idade Média pelos cavaleiros nas guerras e nos torneios, ou pelos camponeses nos jogos rústicos, vão se inserindo em uma nova ideologia que triunfa na Europa. Os indivíduos são vistos como construtores e construídos pela sociedade.

Para Elias, a partir do século XVI, as mudanças de atitude em relação às funções corporais, ou razões higiênicas, passam a desempenhar um papel importante sobre o que se entendia do que é 'civilizado'. "As razões higiênicas e de 'saúde' recebem mais ênfase e se pretende obter um dado grau de controle dos impulsos e das emoções" (ELIAS, 1994, p.140). O controle da saúde funciona como alicerce das funções corporais dentro do processo de civilização, mas de início as mudanças de hábitos estiveram muito mais atreladas sobre o controle das emoções, a transformação dos relacionamentos entre as pessoas do que propriamente um conhecimento racional sobre a transmissão das doenças, fato que ocorre bem mais tarde.

A apologia ao corpo está presente desde o fim do século XIX até os dias atuais considerando-se as transformações ocorridas nas maneiras de se discutir o corpo. Multiplicam-se os guias e obras (os livros de autoajuda fazem parte desse nicho de mercado) de beleza dedicadas a legitimar as práticas transformadoras da aparência.

Reforça-se a ideia de que o físico é passível de perfeição, de autoapropriação e de autocriação, uma conquista individual.

2.3. O leitor, o autor e o editor

Como afirma Chartier, as pesquisas com o livro, têm revelado uma pluralidade de práticas e usos, enfatizando o papel do leitor, colocando o foco sobre as práticas de leitura, as reações dos leitores ou de grupos de leitores aos textos.

Qualquer leitor tem um pertencimento em relação à interpretação e às capacidades de leitura. Dos analfabetos até os leitores virtuosos existe um leque de possibilidades de entendimento que dá uma realidade sociocultural à figura do leitor. Normas, regras, convenções e códigos de leitura próprios de cada uma das comunidades de leitura que fazem uma relação entre a materialidade do texto e uma corporeidade social e culturalmente construída. O leitor fica no centro do debate sobre a leitura, ou melhor, “as práticas de leituras” ao longo da história, apontando uma distância entre a durabilidade da escrita, seu aspecto conservador, estável e a efemeridade da leitura, que só ganha significado com o leitor, ou seja, o texto só existe se houver um leitor para lê-lo. E esse texto tem uma forma, uma apresentação, seu uso e manejo são diferenciados de acordo com os espaços onde ocorre a leitura.

Uma vez escrito e saído das prensas, o livro seja ele qual for, está suscetível a uma multiplicidade de usos. Ele é feito para ser lido, claro, mas as modalidades do ler são elas próprias, múltiplas, diferentes segundo as épocas, os lugares, os ambientes. [...] é essa pluralidade de usos dentro de uma rede de práticas culturais e sociais que lhe dá sentido (CHARTIER, 2004, p.173).

A língua e sua dinâmica de transformação histórica, portanto, se dão no campo de uma disputa, e o texto escrito faz parte das estratégias de conformação de uma

determinada concepção de mundo. A produção de um texto, portanto, está envolta em um processo em que diversos locutores buscam, por meio do livro, o que Certeau denomina de estratégias, ou seja, divulgar não somente o texto delineado pelo autor, mas as estratégias editoriais que são definidas pela materialidade que envolve a produção do livro (capa, gravuras, letras, formato, imagens, gráficos, tipo de letras). Essa materialidade envolve, sobretudo, a intervenção do editor.

O conceito de autor, segundo Chartier (1999), mudou ao longo dos séculos, assim como o processo da escrita. Primeiro foi concebido com cunho religioso (aquele que produziu alguma coisa), posteriormente com sentido de proprietário (sob uma visão jurídica) ou a pessoa que tem uma opinião sobre certo tema (uma questão prática), por último chega a ter o estatuto literário que designa aquele que produziu e publicou um texto. "Autor, em matéria de literatura, diz-se de todos aqueles que trouxeram à luz algum livro" (CHARTIER, 1999, p.44). Longe de ser apenas aquele que garante a unicidade e a coerência do livro, o autor também é aquele que dá sentido à obra. De acordo com Chartier (1999), o escritor apenas escreve um texto que não é posto em circulação, ao passo que o autor publica aquilo que escreve, ou seja, dá identidade e autoridade ao texto. De forma reflexiva, podemos pensar o que é um autor a partir da sua própria construção, da reunião de seus textos num mesmo livro; se opondo a isso o processo que dissemina as obras através de citações e extratos. De outra forma é preciso analisar os conflitos em torno do nome próprio e da paternidade dos textos em um tempo anterior ao da propriedade literária, quando as histórias pertenciam a todos e não havia o delito de plágio.

Na concepção de Chartier, os autores não escrevem livros, e por isso mesmo é necessário distinguir o texto (produzido pelo autor) e o livro, produzido pelo editor. Os livros "não são de modo nenhum escritos, são manufaturados por escribas e outros artesãos, por mecânicos e outros engenheiros, e por impressoras e outras máquinas". (CHARTIER, 1990, p.126). Portanto, os autores produzem textos, e os editores livros. Quem decide como o livro sairá para o mercado é o editor, e não o autor, que, muitas vezes, é reprimido e dependente da vontade do editor, que define como o livro será publicado.

Os dispositivos de intervenção determinados pelo editor e autor por meio do objeto material denominado "livro" (divisão de capítulos, parágrafos, notas, capa,

ilustrações, cores, diagramação, fotos), por exemplo, representam um tipo de organização que tem como objetivo, entre outros, chegar até o leitor imaginado e alcançar a compreensão do discurso do texto. Contudo, isso não significa que a recepção ocorrerá dentro do que o editor ou o autor imaginou ou pensou.

O leitor imaginado se apropria das mais diversas formas do texto lido. Não há como controlar a apropriação de uma leitura por um leitor. Os dispositivos estão ancorados nos suportes que permitem a leitura de um texto com possibilidades de múltiplas interpretações, dependendo do repertório e do lugar em que o leitor se encontra. Os dispositivos são pensados na lógica dos interesses de pelo menos dois atores sociais responsáveis por uma determinada publicação, ou seja, o escritor e o editor.

Esses dispositivos de intervenção (o autor tem interesse de que o seu texto seja compreendido) e os dispositivos de mercado (preocupação maior do editor que procura desenvolver toda a produção do livro) são representações concretas de interpretação dos atores sociais que atuam sobre a escrita e a edição de um livro, com o objetivo de que seja decifrado pelos leitores. Porém, as decifrações serão múltiplas e não há como conduzir esse processo mesmo com as representações que o editor ou o autor possuem dos leitores.

O texto é produzido pelo autor, a partir daí todo o processo de produção escapa às suas mãos e passa para as editoras o processo de organizar e produzir o portador do texto, ou seja, o livro. É necessário recordar que,

[...] não existe nenhum texto fora do suporte que dá a ler, que não há compreensão de um escrito, qualquer que ele seja, que não dependa das formas através das quais ele chega ao seu leitor. Daí a necessária separação de dois tipos de dispositivos: os que decorrem do estabelecimento do texto, das estratégias de escrita, das intenções do “autor”; e os dispositivos que resultam da passagem a livro ou a impresso, produzidos pela decisão editorial ou pelo trabalho da oficina, tendo em vista leitores ou leituras que podem não estar de modo nenhum em conformidade com os preestabelecidos pelo autor (CHARTIER, 1999, p.127).

O autor considera como sendo a trajetória do texto ao leitor. A edição, diz ele, é “[...] o momento em que um texto se torna um objeto e encontra leitores [...]. A profissão de editor atualmente se distancia do antigo papel do livreiro e do impressor, o editor torna-se autônomo enquanto profissão. “A nova definição do ofício firma-se na relação com os autores, na escolhas dos textos, na seleção das formas do livro e, finalmente, nos leitores” (CHARTIER, 2001, p.45).

O editor passa a se encarregar da escolha do texto, do formato e de um mercado que promova a difusão e a publicidade do livro. A profissão de editor não se confunde com o negócio do livreiro nem com o trabalho do impressor. A figura do editor se forma no século XIX, mais precisamente a partir de 1830, refere Chartier (2001), mas é importante que se leve em consideração a definição moderna do editor e da edição e outras formas de publicação. A leitura em voz alta de um novo texto, como prática das universidades ou das cortes medievais, é a primeira forma de edição ou publicação. Uma segunda forma corresponde ao momento em que a edição se vincula ao comércio de livraria com o livro já impresso e cuja grande figura se chamou livreiro editor.

[...] editar é publicar por meio da leitura em voz alta; publicar é editar sob a dominação do capital comercial quando a função de editor se deduz da função de livreiro, e, finalmente, a invenção moderna de editor como ofício particular, definido mediante critérios intelectuais mais que técnicos ou comerciais (CHARTIER, 2001, p.46).

No século XIX os autores começam a surgir no mercado como profissionais, criando pontos de tensão com os editores que ocupam a centralidade de todo este processo. Começam a surgir por parte dos autores muito mais interesse pela forma de seu texto, formato do livro e suas expectativas em relação ao mercado, tornando-se mais evidente a busca pela profissionalização. Neste momento observa-se que junto com o surgimento da figura do editor profissional, aparece a do escritor profissional.

O que se pode considerar como certo, é que, a definição de autor como sujeito produtor da obra, é segundo Ferreira (1992), uma noção moderna e problemática, e abordar historicamente o autor, obriga a colocar a perspectiva do sujeito e sua relação com estruturas trans-subjetivas, ou seja, as de classes sociais. Quando se trata de uma produção como os livros de autoajuda e anteriormente os códigos ou manuais de conduta, a autoria pode ser compilação, fragmentos textuais de domínio público, reunidos ou simples cópias. Há que se considerar também a existência de autores de fato

como autores que contratam seus serviços com editoras e publicam e reeditam suas obras nesta sociedade tão complexa. O pseudônimo cria as necessárias condições do anonimato ou como no caso do livro, *Código do Bom-Tom: ou regras da civilidade e de bem viver no século XIX* (ROQUETE, 1997), o autor deve se “revestir” de um poder que lhe conceda uma legitimidade para tratar de determinado tema e aqui nos remetemos novamente à introdução de tal livro como um exemplo a ser considerado entre tantos outros.

[...] Embora tenha sido escrito por um cônego – J. I. Roquete -, sua autoria é, contudo, atribuída a um bom pai, um aristocrata que havia saído de Portugal [...] resolveu educar os dois filhos em Paris [...], mas é na volta ao país de origem que o pai dá conselhos de civilidade e de cortesia [...] agora como clérigo, homem de igreja [...] (SCHWARCZ, 1997, p.16).

Nos livros atuais de autoajuda, como mostramos acima, as informações sobre os autores, sua formação, outras publicações, suas referências sempre estão presentes em alguma parte do livro, na capa, contracapa, prefácio ou no corpo do texto de forma que o leitor evidencie se tratar de um conhecimento “confiável”. Como se o autor tivesse em suas mãos um grande tesouro com uma dada aura mistificadora. Como se, ao escrever, fosse capaz de incorporar, as expectativas da comunidade de leitores, oferecendo ao público o que ele solicita; dando ao leitor, muitas vezes, a impressão de que o livro foi escrito para ele e que o autor o compreende como ninguém mais.

Esta aura mistificadora juntamente com outros elementos que compõem os livros como a capa, a contracapa e o próprio texto organizado no interior, formam um conjunto de estratégias para o mercado livreiro. As capas destinam-se a vender livros? As pessoas julgam efetivamente os livros por suas capas?

Talvez mais do que outro gênero, os livros de autoajuda apresentam capas que pretendem atrair, pretendem vender. Os títulos vêm em letras grandes e destacadas. Incluem em geral amplos anúncios acerca do conteúdo, que prometem ao leitor várias melhorias de vida. Se os autores são conhecidos, seu nome é apresentado em destaque e, em todos os casos, se o autor for titular de algum grau acadêmico avançado, esse dado é incluído.

As capas e contracapas de livros de autoajuda que são editados em português, muitas vezes são criadas pelas editoras brasileiras que as publicam, não se tratando de cópias do aspecto gráfico das originais com a tradução dos textos para o português, ainda que possa haver alusões a alguns aspectos. Há também o que se pode chamar de “estilo” de capas de cada editora, e mesmo de coleções distintas numa mesma editora, o que se reflete em sua maneira de criar esses componentes dos livros, o que se pode considerar é que além de uma possível regra relativa aos livros de autoajuda, há ainda os padrões seguidos pelas editoras. Em um mercado onde a concorrência é enorme, o segmento livreiro se utiliza de diferentes estratégias de venda e uma delas é a possibilidade de vender os livros de autoajuda a partir das expectativas criadas com as “soluções” apresentadas de imediato na própria capa ou contracapa do livro.

Pode-se considerar que alguns livros apresentam na capa e contracapa mais estratégias de validação do autor e da proposta do livro, outros trazem na contracapa descrições “indiretas” do livro e a qualificação deste e da autora na forma de comentários de outros autores, à feição dos livros acadêmicos modernos. Como “cartão de visitas” a aparência externa dos livros de autoajuda já anunciam o tema a ser abordado e com indicações para soluções.

As estratégias de organização da capa e da contracapa como um todo e dos textos verbais que as compõem buscam despertar o interesse do possível comprador por meio de uma tentativa de refutar suas possíveis objeções à abordagem específica do livro a fim de levá-lo a comprar e também reforçar a adesão do leitor que já está interessado. Internamente os livros também têm uma dada organização das partes introdutórias, que em alguns casos apresentam ações concretas em vez de uma descrição das propostas. O livro na sua parte exterior, o visual e o verbal, constituem uma totalidade de grande relevância, pois a capa é a primeira parte a ser vista, a contracapa é quase sempre vista de modo mais detido, o folhear e passar os olhos pelo sumário são em geral ações realizadas com maior rapidez. No conjunto, tornam o livro visível aos possíveis compradores/leitores.

2.4. O poder do livro

Seria ingenuidade de nossa parte acreditar que a difusão das idéias se traduz imediatamente em uma transformação dos leitores, controlada pelo emissor da idéia. O paradigma da leitura pode ser definido por diferentes formas de leituras e textos. A leitura da Bíblia, por exemplo, tem duas regras próprias: “leitura, releitura, conhecimento de memória, leitura compartilhada, articulação entre leitura em casa e a leitura da Bíblia no templo [...] chaves diferentes que se aplicam a outros textos, a outros livros [...]” (CHARTIER, 2001, p.113).

Livros de magia, de segredos podem definir no leitor uma relação de poder, pois manejar ou conhecer tais livros pode constituir um poder sobre a natureza e sobre as demais pessoas que não têm ou tiveram acesso a estes livros. Esta relação com livros de magia, em muitos e diferentes momentos históricos, pôde significar correr perigo, pois o livro pode “cativar, capturar seu leitor, atando-o à sua letra”. Vemos como o livro de magia e sua leitura é um paradigma que define outras leituras, outros livros e a relação com o escrito. “O perigoso poder do livro [...] é um tema que se vincula à ideia da relação com um livro em particular, o livro mágico” (CHARTIER, 2001, p.114). Da mesma forma os livros de autoajuda também estabelecem uma relação com o texto escrito e impresso em tal formato, bem como entre os diferentes leitores.

A leitura de romances também define um novo modelo de leitura, é uma leitura de repetição, uma leitura que leva à escrita. O leitor projeta sua vida no texto incorporando-o à sua existência pessoal, como se os personagens fossem pessoas reais. Chartier (2001) considera que o modelo de leituras de alguns gêneros particulares define uma nova concepção de leitura que se generaliza fora do gênero e que vincula a leitura aos efeitos. As pessoas se comovem dentro e fora da leitura de uma novela, por exemplo, há emoção e sensibilidade e isso define um paradigma geral da leitura. “Além de um texto ser portador de conteúdo, constrói uma maneira de ler, uma técnica de leitura, um paradigma de livro” (op.cit.).

Assim também podemos considerar o livro de autoajuda; outro paradigma que define outras leituras e a relação dos seus leitores com o escrito. Na cultura escrita podemos observar que não há uma forma única de legitimidade de poder e que é dada de uma vez por todas, mas formas contínuas de legitimação, que passam por meio de todas as formas simbólicas que deve se multiplicar, para se assegurar de sua autoridade (CHARTIER, 2001). A forma de produzir um livro e de reproduzir textos não muda a

partir de uma vontade singular, mas a partir de uma apropriação que não deve ser decretada como uma decisão, mas deve ser construído dentro de uma tensão entre formas diversas de culturas. No entanto, os usos da escrita que se podem fazer estão abertos à decisão humana, dos que têm poder de atuar e de decidir sobre a legitimidade dos mesmos.

Neste ponto, pode-se trazer a discussão para os usos feitos pelos leitores de autoajuda ao que os textos propõem por meio de seus autores, que estes estão abertos à decisão de cada um, podendo se distanciar muito da proposta do escritor, mas sem deixar de serem formas legítimas de práticas, pois se apresentam em conformidade com a inserção socioeconômica e cultural do leitor.

Ao longo do processo histórico, a educação das classes populares era vista como um elemento de desordem, podendo desequilibrar a sociedade e fazer com que filhos de camponeses e artesãos desejassem sair de sua condição multiplicando a população de intelectuais na Inglaterra das primeiras décadas do séc. XVII ou na França de meados do séc. XVIII. A leitura pode ser vista como maior possibilidade de inserção social, organização de classes, senso crítico, articulação política, e, sobretudo de modificação da estrutura social vigente, provocando o receio, o medo, o cerceamento por parte dos poderes constituídos, que viam na organização dos camponeses, a leitura como elemento de desordem, de não-submissão, de enfrentamento das adversidades, mesmo em contextos bem pouco democráticos.

Toda história de leitura supõe, em seu princípio, esta liberdade do leitor que desloca e subverte aquilo que o livro lhe pretende impor. Mas esta liberdade leitora não é jamais absoluta. Ela é cercada por limitações derivadas das capacidades, convenções e hábitos que caracterizam, em suas diferenças, as práticas de leitura. Os gestos mudam segundo os tempos e lugares, os objetos lidos e as razões de ler. Novas atitudes são inventadas, outras se extinguem. Do rolo antigo ao códex medieval, do livro impresso ao texto eletrônico, várias rupturas maiores dividem a longa história das maneiras de ler. Elas colocam em jogo a relação entre o corpo e o livro, os possíveis usos da escrita e as categorias intelectuais que asseguram sua compreensão (CHARTIER, 1999, p.77)

O espaço de investigação que as pesquisas atuais procuram seguir é justamente o de ultrapassar “o caráter todo poderoso do texto, e o seu poder de condicionamento sobre o leitor – o que significa fazer desaparecer a leitura enquanto prática autônoma.” (CHARTIER, 1990, p.121). As relações entre os vários leitores com o livro são múltiplas e indefinidas. Dois leitores podem utilizar-se do mesmo livro, mas de formas muito diferentes, com concepções de apropriação também muito diversas. Quando há uma força de aculturação e apropriação, os indivíduos não são de imediato aculturizados sem haver um permeio de espaços, distâncias ou lugares para estas formas de apropriações distintas. Ao tratar das interfaces entre culturas diversas, Canclini (2005) alerta sobre dois conceitos que costumam se confundir: diferença e desigualdade. Apesar de estar, na maioria das vezes, intrinsecamente relacionados, a desigualdade se manifesta como desigualdade socioeconômica enquanto a diferença transparece nas práticas culturais. Ao considerarmos a cultura como fator subjacente às práticas econômicas, ou o cultural definido por Canclini (2005), como o conjunto de processos através dos quais grupos expressam imaginariamente o social e estruturam as relações com outros grupos, marcando suas diferenças, verifica-se que o fenômeno da globalização tem o efeito de evidenciar a diversidade cultural do mundo e apontar para a necessidade de diálogo entre estas diferentes civilizações. Ou seja, a globalização também pode ser considerada como uma complexa rede de projetos de sociedade e de diversidade de interesses traduzidos nas disputas das representações ideológicas, políticas e culturais que estão em curso atualmente.

Conforme estudos de Chartier (2004) as comunidades camponesas e urbanas têm a partir do séc. XVII, a idéia de que se um filho sabe ler e escrever pode modificar sua condição, encontrar emprego, estar a serviço de uma casa de notáveis ou de aristocratas. No séc. XVIII podia-se, ler anúncios de jornais nos quais as pessoas solicitavam, um empregado ou empregada, que soubesse ler ou escrever, para ajudar os patrões nas tarefas cotidianas. O ato de ler requeria certas capacidades de leitura conforme as formas do texto. Por exemplo, se aprendia a ler com os textos impressos e desta maneira, alguns leitores, podiam ler a letra impressa em caracteres romanos, mas não a escrita à mão. Para ler um texto impresso, supunha a capacidade de produzi-lo e que antes de ler aprendera a escrever. Ensinava-se a ler separado do ensinar a escrever, o ensinar se dava de forma dicotômica. Isso se deu até o começo do século XIX, quando

se estabelece na França, a simultaneidade de ambas as aprendizagens. Havia, portanto, muita gente que podia ler, mas que nunca aprendeu a escrever.

Na Antiguidade, os livros eram em formato de grandes rolos que eram lidos em pé e manejados com as duas mãos, sendo impossível ler e fazer anotações ao mesmo tempo, prática muito comum em nossos dias. O livro, da maneira que é conhecido começou a surgir desde a metade do século XIII e sua apresentação no formato de hoje surge no final do século XV início do século XVI. O livro representou um grande acontecimento.

Na tela ou no papel a civilização textual prima por resguardar e divulgar ideias. Contudo, tanto na tela como no papel, existem os perigos dos excessos e do descontrole; por isso, a cultura dos livros, eletrônicos ou impressos, exige esforço para classificar, organizar, escolher e estabelecer meios de preservação do patrimônio cultural. Para o autor as situações de leitura são historicamente variadas de acordo com os textos que são lidos e pela capacidade de leitura dos leitores diante dos textos. Dessa forma, coloca:

Creio, por exemplo, que nos meios urbanos, entre os séculos XVII e XVIII, existe todo um outro conjunto de relações com os textos que passa pelas leituras coletivas, leituras que manipulam o texto, decifrado por uns para outros, por vezes elaborado em comum, o que põe em jogo alguma coisa que ultrapassa a capacidade individual de leitura (CHARTIER, 2001, p.233).

O aprendizado da leitura permite à pessoa a realização de práticas coletivas e individuais, podendo remeter o leitor a si mesmo, seus pensamentos e emoções, mas também pode colocá-lo no centro da vida social, dos grupos. As práticas de leituras podem ser muitas, realizadas todos os dias pelas pessoas em diversos espaços.

As práticas são inumeráveis. Cada um de nós realiza em um dia de vida profissional ou privada milhares de práticas cotidianas, ordinárias. É impossível recolher ou dar uma representação adequada a essas práticas múltiplas porque há uma situação muito difícil para a análise. [...] Não se consegue reconstruir a leitura, mas descrever as condições compartilhadas que a definem, e a partir das quais o leitor pode produzir a criação de sentido sempre presente em cada leitura (CHARTIER, 2001, p.32-33).

Segundo Chartier (2001), antes e depois de Gutenberg, as estruturas fundamentais do livro eram as mesmas: cadernos, folhas e páginas, reunidos num mesmo objeto. Ele observa que, desde o século XV, a escrita representa um papel essencial nas sociedades ocidentais. A construção do Estado de justiça e finança, a criação de burocracias, a formação de arquivos, a comunicação administrativa e diplomática, a correspondência pública, o registro escrito, a propaganda, tudo passa pela escrita. No século XVIII, só quando as obras puderam se desvincular de qualquer materialidade particular é que as composições literárias passaram a ser vistas como bens imobiliários, o texto passa a ser designado como uma “coisa imaterial”, o que supõem que uma obra possa ser sempre idêntica a si mesma, seja qual for o seu modo de publicação e de transmissão.

“O poder da materialidade do livro, considerando a impressão, a escrita, gravura e produção, tem uma ligação direta com sua utilização e com as concepções determinadas pelo editor e pelo autor” (Chartier 1999, p.42). Nessa perspectiva, o livro apresenta-se como objeto mercadológico e objeto cultural. Compreender as razões e os efeitos dessa materialidade,

(por exemplo, em relação ao livro impresso o formato: as disposições da paginação, o modo de dividir o texto, as convenções que regem a sua representação tipográfica), remete necessariamente ao controle que editores ou autores exercem sobre essas formas encarregadas de exprimir uma intenção, de governar a recepção, de reprimir a interpretação (CHARTIER, 1999, p.35).

Os livros de autoajuda e os manuais de comportamento do século XIX propõem ao leitor uma atuação por meio do uso, de práticas a serem vividas, no enfrentamento da vida diária, regulamentando e cerceando os impulsos sempre em busca de adequações nas condutas. Os códigos de conduta propunham quase uma naturalização das diferenças sociais e dos costumes, “[...] a ideia de que a “sociedade tem sua gramática”, a qual é preciso estudar, do mesmo modo que se estudam leis e regras nada arbitrárias” (SCHWARCZ, 1997, p.21). Mas, não se pode considerar apenas uma interferência meramente ideológica nestes processos, assim como nos livros de autoajuda. Existe o aproveitamento de uma demanda e de um negócio, endossando e dificultando a tomada de consciência das condições sociais e políticas a que estavam submetidos (as classes sociais) naquela época e estão agora. Os livros de autoajuda, como contemporâneos dos

códigos de conduta, permitem passagens sutis no fluxo que se estabelece entre o escrito e a leitura. Eles são amostras da transição entre,

[...] o possível, o mistificado, o engodo, o tradicional e o mistério que é a própria explicação temerária e audaciosa do mundo. Para condená-los e vinculá-los [...] como cultura imposta teríamos de condenar tudo, todos os antigos saberes como reacionários [...]. Eles dão amostra da transição possível do religioso popular interdito e perseguido, dos ritos pré-cristãos até a passagem pelas ortodoxias oficiais da Igreja, chegando à incorporação dos modismos místicos de massas como, por exemplo, meditação e “coisas” indianas (FERREIRA, 1992, p.142).

É preciso ver tudo o que estes livros inscrevem no escrito; tudo o que infletem para o útil, para o uso, para a prática. Seja com regras claras e objetivas, seja relatando experiências de vida, estas produções se apresentam sem limites como um texto aberto a novos resgates e novas criações, que vai sendo apropriado e se apropriando aqui e ali, contêm partes de livros de outros gêneros, abrigando também processos criadores, além de uma transmissão iniciática e/ou ficcional (FERREIRA, 1992).

2.5. O livro de autoajuda. Uma prática cultural híbrida e reflexiva de civilidade

Torna-se pertinente que ao se falar em prática cultural é preciso antes e ainda que brevemente, apresentar algumas discussões em torno do tema. Por se tratar de uma questão de alta complexidade e não ser o objeto desta pesquisa, não se pretende aqui, dar conta da multiplicidade e diversidade dos processos culturais. O termo cultura é de uma elasticidade impressionante, abrangendo um vasto campo semântico. As discussões em torno do tema podem ser consideradas as mais diversificadas dentre as pautas levantadas pelas Ciências Sociais. Isso porque o próprio termo cultura pode ser entendido numa variedade de acepções, em diferentes níveis de profundidade ou especificidade.

Cada linha de pensamento ou cada corrente científico-social é capaz de dar uma definição distinta para cultura; alguns a veem como aspecto de civilidade, outros, como modelo de vida, e, dentre outras visões, há aqueles que a associam às artes. Na

argumentação de Canclini (2003), os processos culturais são lidos diferencialmente de acordo com cada disciplina: para a sociologia, um instrumento de distinção; para a antropologia, cultura denota um conceito comunitário; para o campo da comunicação, ter cultura é estar conectado. Diante de tantas possibilidades, uma das visões mais aceita é aquela que a trata como um "conjunto dos processos sociais de significação" (CANCLINI, 2003, p.41).

Encarada como algo que gera significação, é importante que se leve em conta que cultura não é essência, mas, sim, processo. E isso faz com que os significados sejam tão diferentes e, em alguns casos, divergentes. Seu entendimento varia de acordo com contextos, repertório e, até mesmo, com o poder que se tem para julgá-la.

De acordo com Canclini (2003), até não muito tempo atrás, uma das preocupações dos teóricos era encontrar um único paradigma que estabelecesse parâmetros para a explicação de cultura. Com o passar do tempo, reconheceu-se que a multiplicidade de entendimentos e aplicações do termo faz parte de sua configuração na sociedade pós-moderna.²⁸

Para exemplificar seu pensamento, o autor enumera quatro vertentes que se destacam no cenário contemporâneo. A primeira denomina cultura como a forma que determinado grupo situa sua identidade; a outra, ligada a valores²⁹, a enxerga como uma instância simbólica de produção e reprodução da sociedade, capaz de desenvolver processos de significação; uma terceira aponta como configuração de consenso e hegemonia, que detém o poder de qualificar ou desvalorizar o que quer que seja; já a quarta vertente a vê como "dramatização eufemizada" de conflitos sociais, ou seja, reflete em suas manifestações - dança, música, teatro etc. - o poder e as lutas de diferentes classes sociais (CANCLINI, 2003).

[...] Não são somente formas com as quais narramos o que acontece com a cultura na sociedade, estamos também diante de conflitos nos modos de conhecer a vida social [...] É necessário avançar no trabalho

²⁸ García Canclini coloca claramente a sua concepção do termo em Culturas Híbridas: "concebemos a pós-modernidade não como uma etapa ou tendência que substituiria o mundo moderno, mas como uma maneira de problematizar os vínculos equívocos que ele armou com as tradições que quis excluir ou superar para constituir-se" (CANCLINI, 2003, p.28).

²⁹ Amparado pelas ideias do filósofo Jean Baudrillard, Néstor Canclini mostra como a sociedade se constitui de valores. Valores que não se limitam apenas ao de uso e de troca (reconhecidos pelos marxistas), mas também congregam aquilo que denomina *valor signo* e *valor símbolo*. O valor signo implica uma série de conotações que podem ser sinônimo de prestígio ou sofisticação; já o valor símbolo está ligado a ritos particulares que conferem uma característica especial a determinado objeto ou situação.

epistemológico [...], a fim de explorar como as aproximações que narram os vínculos da cultura com a sociedade, com o poder, com a economia, com a produção, poderiam ser conjugadas, articuladas umas com as outras (CANCLINI, 2003, p.47).

Por tudo isso, estudar a cultura, hoje, requer uma especialidade em interseções, em relações interculturais (Canclini, 2005), que deem conta da teia – as diferenças, as desigualdades e a desconexão – e a conseqüente complexidade da produção de subjetividade no dinamismo da globalização. Os discursos sobre cultura convergem e divergem em diversos pontos, reafirmando a ideia de que não é possível dar uma única definição a ela.

Giddens (2007) aponta para a definição de cultura se referindo às formas de vida dos membros de uma sociedade ou de grupos dentro da sociedade, incluindo como se vestem, seus costumes matrimoniais e de vida familiar, seus padrões de trabalho, cerimônias religiosas e ocupações de lazer. Nenhuma sociedade poderia existir sem cultura, pois esta compreende tanto as crenças, as ideias e os valores, quanto os objetos, os símbolos ou a tecnologia que representam esse conteúdo. A diversidade cultural está presente nas práticas e no comportamento humano que se diferenciam de uma sociedade para outra e em períodos também diferentes.

Para o autor, existe na Modernidade uma revisão cultural, na qual as práticas sociais são constantemente reexaminadas e reformuladas de acordo com as informações emergentes. Tal contexto é resultado da interconexão cultural, presente também no processo globalizante, que cria mudanças cada vez mais rápidas, abrangentes e contínuas, atuantes inclusive nas características íntimas e pessoais da existência humana.

Há livros ou textos impressos que se transformam em práticas ou em comportamentos, para aqueles que os leem e para aqueles que os escutam ler; e toda a literatura da urbanidade, os tratados de comportamento, os textos que indicam as práticas religiosas; são textos que devem se tornar gestos, comportamentos. Desta maneira se vê como a cultura do impresso pode articular e governar as práticas mais corporais e espontâneas.

Em Chartier podemos considerar que, não há uma estabilidade de sentido dos mesmos objetos ou das mesmas práticas, quando mudam os contextos em que estas

práticas são efetivadas. Por detrás do discurso, em sua estabilidade, ou por detrás da prática, em sua homogeneidade, quando os atores mudam, quando as relações mudam se impõem novas significações. Abordar as descontinuidades culturais é uma lição fundamental que deve ser entendida contra toda forma de universalização, demasiado apressada e um tanto míope.

Um livro é o centro de muitas relações. É impossível estudar as culturas escritas sem levar em conta as relações entre os textos pragmáticos, práticos, com os que fazem sonhar, pensar ou ter desejos. Chartier pretende relacionar os discursos do saber e da ficção às práticas de leitura e escrita, que os tornam possíveis. A relação entre os textos, os livros que os transportam a seus leitores a as diferentes práticas de leituras, pode se traduzir em diferentes sentidos, gestos e comportamentos diversos, lugares e práticas múltiplas que cada leitor em particular desenvolve ou compartilha com outros leitores que pertencem à mesma comunidade de interpenetração. Assim seria possível analisarmos que os textos transportados pelos livros de autoajuda, apesar de serem compostos por regras, fórmulas que pressupõem formas adequadas (poderíamos dizer “corretas”) de resolução de conflitos internos, como textos abertos, possibilitam ao leitor apropriações e reapropriações múltiplas e diversificadas. A própria construção dos textos, pode ser uma rerepresentação de saberes constituídos dentro das diversas ciências.

Trazendo Canclini para esta discussão, consideramos os livros de autoajuda como produtos resultantes da interface entre saberes culturais distintos de hibridação, termo escolhido para “designar as misturas interculturais propriamente modernas, entre outras” (CANCLINI, 2003, p.27). A hibridação seria o termo adequado para traduzir os processos derivados da “interculturalidade”, as misturas modernas do artesanal com o industrial, do culto com o popular e do escrito com o visual, ou seja, uma forma de explicar os complexos processos combinatórios contemporâneos “de produtos de tecnologia avançadas e processos sociais modernos ou pós-modernos” (CANCLINI, 2003, p.29). Temos que considerar ainda que, não se tratam somente de textos compostos por conhecimentos que se mesclam entre o tradicional e o popular, por exemplo, mas pensar que o objeto de suporte dos textos, a cultura da autoajuda no formato de um livro impresso, é um produto de práticas híbridas entre o que o autor vai considerar como moderno e pós-moderno, entre diferentes manifestações culturais e

artísticas, relativizando o paradigma binário (subalterno/hegemônico, tradicional/moderno) que tanto balizou a concepção de cultura e poder na modernidade.

Chartier considera muito importante que não se tome as diferenças socioeconômicas como ponto de partida para as diversidades das práticas culturais. Um texto, um gênero editorial, um manual de comportamentos podem ser compartilhados em e por diversos meios sociais, mas de maneira distinta. O ponto de partida deve ser a área de circulação de um gênero textual ou editorial, as fronteiras da circulação deste “artefato cultural” e a possibilidade de compreender como diversos meios e comunidades usam e interpretam de várias formas o mesmo “artefato” (CHARTIER, 2001).

Poderíamos dizer que a leitura tem um poder aculturizante? Para Chartier sim, mas desde que aculturação seja pensada não só como a imposição de um novo sistema de representações que deve anular e fazer desaparecer crenças e condutas antigas, mas também como aculturações recíprocas onde devem existir negociações entre o vencedor e o que sobrevive da cultura derrotada, ou seja, a presença de uma tensão entre as vontades de conquista e as vontades de controle e monopólio. “[...] trata-se da apropriação no sentido de fazer algo com o que se recebe. [...] no sentido da pluralidade de usos, da multiplicidade de interpretações, da diversidade de compreensão dos textos” (CHARTIER, 2001, p.16).

Pensando nas transformações ocorridas dentro destes aspectos: livros e leituras, retomamos Chartier ao considerar a presença de uma aculturação em duplo sentido: um que permite aos humildes, aos mais pobres e aos mais numerosos, maior acessibilidade à cultura e outro que o autor nomeia “revolucionarização” dos gêneros tradicionais. Devemos pensar que do ponto de vista do paradigma da leitura, as transformações ocorridas a partir do século XVIII inventam novos gêneros textuais e editoriais, novos registros da escrita implicando em novas e diferentes práticas de leituras. Os textos impressos na forma de livro são construídos de forma plural, com multiplicidade de sentidos, não há um sentido fixo, estabelecido da obra, mas instabilidade de multiplicidade, abertos a reapropriações múltiplas.

Os livros de autoajuda, como dissemos, trazem textos compostos por um conjunto de práticas apresentadas de forma prescritiva por meio das quais as pessoas procuram descobrir, cultivar e empregar seus supostos recursos interiores e transformar

sua subjetividade. Textos que se transformam continuamente se adaptando a diversas formas de ver e de dizer, implicando numa prática, num uso e que podem ser lidos de formas muito diversificadas, por leitores que também não dispõem das mesmas ferramentas intelectuais. Indivíduos que tentam ao mesmo tempo dar conta do que acontece entre o seu tempo presente, sua história passada e as expectativas de um futuro mais promissor, do que o presente.

Retomando Chartier, deve-se dizer que nossa relação com os textos pode ser subjetiva ou estética e que diante da existência de múltiplas práticas de leituras, devemos considerar a produção de muitos textos, livros e impressos que não se definem a partir de um conteúdo filosófico, literário ou científico, e que estas práticas se apropriam da cultura textual impressa disponível nos mais diferentes lugares. No entanto, refere o autor, “contra toda a nostalgia de uma idade de ouro, real ou imaginária, é preciso medir, analisar e entender o conjunto dessas práticas de leitura e destes textos que não são precisamente o que se chama de literatura” (CHARTIER, 2001, p.127). Adentrando no universo dos livros de autoajuda, observa-se que sua discussão também é pertinente para entender as condições de emergência, vigência e permanência de tais livros no mundo contemporâneo onde segundo ele, se lê mais do que antes e se produz muito mais textos impressos do que no começo do século XX.

As diversas maneiras de praticar a leitura, segundo Chartier (1990), regulamentam as variantes de sua utilização, compreensão e apropriação dos textos. Os contrastes entre as competências da leitura; contrastes entre normas de leitura – definem para cada comunidade de leitores, usos do livro, modos de ler, procedimentos de interpretação; contrastes entre as expectativas e os interesses que os diferentes grupos de leitores investem nesta prática. Sendo assim, é muito importante que para o entendimento de hábitos, leitura, circulação de conhecimentos, junto ao público leitor de livros de autoajuda, cada detalhe precisa ser observado representando importante fonte de esclarecimento. Neste ponto, deve-se considerar que a literatura de autoajuda está diretamente ligada a uma demanda embutida na produção, tanto do ponto de vista do imaginário quanto das opções práticas, e ainda as da ordem do desejo, e também a uma expectativa que vai ao encontro do que é oferecido, criando-se uma espécie de reconhecimento.

Os livros de autoajuda recorrem de certa forma, a depósitos míticos trazendo todo um repertório de figuras e de conexões que continuam a hipnotizar os leitores e

contempladores de tais textos, aspecto que se torna cada vez mais frequente e numeroso. “Apesar da mistificação e do engodo, pode-se falar da permanência de alguma coisa que vai mais longe e que se mantém como um desafio para nossa compreensão: um grande mistério transmissivo” (FERREIRA, 2010, p.78).

A disseminação de novas formas de comunicação escrita traz consigo o surgimento de novas comunidades de interpretação; novas práticas com suas próprias conexões e apropriações, buscando sua afirmação em relação às práticas já estabelecidas. Este processo se coloca no centro de um jogo de poder entre aqueles que detêm a capacidade de designar a legitimidade de práticas e objetos, e os que procuram se consolidar. Ainda assim, a “marginalização” das novas práticas não as torna menos reais. Certeau (1998) nos coloca que devemos lembrar que as práticas “marginais” não deixam de existir por seu “não-reconhecimento” de acordo com os preceitos dos grupos que podem designar – ou negar – a legitimidade de certas práticas. Ao falarmos sobre os livros de autoajuda é preciso que tenhamos clareza de que não perdem leitores, tampouco deixam de existir, simplesmente por não serem acolhidos no seio das práticas acadêmicas, muito pelo contrário, trata-se de um farto mercado que se amplia e se especifica cada vez mais.

A partir de finais do século XVIII, mas, sobretudo durante o século XIX percebe-se na Europa que toma força um novo conceito de boas maneiras, que passam a ser disseminados a partir de Manuais de Civilidade e Etiqueta descrevendo como devem ocorrer as atividades do viver em sociedade.

Os leitores destes manuais de forma rápida e objetiva vão sendo introduzidos nas especificidades que marcam a vida em sociedade. A etiqueta do convívio social, a higiene, a arte de falar em público, são alguns dos temas dos “guias de bom-tom”. O luxo da Corte de Luis XIV e o prestígio da literatura e da filosofia permitiram que esse ideário se espalhasse por boa parte do ocidente. Os bons modos, tanto na cultura como na educação e na vida mundana, eram regulados pela maneira parisiense de ver e de ser. Assim, o idioma francês era falado nas cortes européias, dominando o gosto e a elegância da fala e da expressão. Inicialmente identificados com a sociedade da corte, posteriormente com a “conveniência burguesa”, e hoje com o mundo globalizado, mantêm sua função fundante – “o disciplinamento, isto é, regras elementares de um dever-ser em sociedade e as condutas que fazem conhecer imediatamente o saber-viver” (CHARTIER, 2004, p. 89).

Manuais que produzem memórias e integram o conjunto das práticas de civilidade. Ao pretenderem oferecer modelos para várias circunstâncias testemunham, maneiras de dizer e de fazer do passado, expressam uma arte da escrita e da oratória, referendam modelos normativos e estéticos. Chartier (2004, p.50), quando analisa como a palavra civilidade aparece nos dicionários, em meados do século XVII, assinala que a definição corrente é “a arte da palavra em sociedade”, é como algo que se ensina e se aprende. Para o autor, “o conceito de civilidade está situado no próprio centro da tensão entre o parecer e o ser que define a sensibilidade e a etiqueta” (CHARTIER, 2004, p.62).

Os manuais de civilidade nos oferecem muitas possibilidades na apreensão desse movimento em direção ao comportamento “civilizado” e das relações de poder que presidem os significados impressos. Norbert Elias (1993, p.92) denomina de civilização aquele, “tipo de comportamento refinado, àquele padrão de conduta, hábitos e controle de emoção que em nossa mente é característico da sociedade civilizada”. As instruções sobre a conduta social considerada correta, dentro do bom-tom, nos revelam o padrão de hábitos e comportamentos a que uma sociedade, numa determinada época, procurou disciplinar o indivíduo e ordenar o corpo social. Como diz Elias, são dinâmicos, sempre em fluxo, abertos às disputas e às redefinições,

[...] esses poemas e tratados são em si mesmos instrumentos diretos de ‘condicionamento ou modelação’, de adaptação do indivíduo a esses modos de comportamento que a estrutura e situação da sociedade onde vive tornam necessários. E mostram ao mesmo tempo, através do que censuram e elogiam, a divergência entre o que era considerado, em épocas diferentes, maneiras boas e más [...] (ELIAS, 1995, p.95).

Os livros de autoajuda também podem ser considerados instrumentos de condicionamento como os manuais de conduta de outros tempos passados. No entanto, enquanto os códigos de conduta apresentam um conjunto eclético de preceitos práticos para se viver em sociedade que vão desde como organizar e como se portar em jantares, bailes, saraus até a maneira de vestir-se, conversar, receber e retribuir visitas, tudo em nome da civilização que a partir do século XVII demanda de regras e normatização dos grandes aos pequenos detalhes da vida social cotidiana. Os livros de autoajuda se fundam numa demanda de novas regras de comportamento, mas dentro do mesmo processo de civilidade. Nos séculos XIX e XX, esse processo de normatização se

constitui em um novo gênero literário dedicado a codificar as boas maneiras e estabelecer regras e modelos de sociabilidade, para o qual trataremos aqui como livros de autoajuda – herdeiros dos manuais de conduta. Tal produção permitiu, aos diferentes grupos sociais, a apropriação das formas e do mundo letrado burguês, transformando as relações de âmbito privado em relações regradas pelo espaço público.

2.6. Tudo em nome da civilização

No Brasil, a partir de 1816, hábitos e costumes franceses foram semeados na cultura brasileira, principalmente com a chegada da Missão Artística Francesa, exilados políticos e vários profissionais da Corte. A moda, a etiqueta envolvida com os novos hábitos (manuais de conduta), a riqueza e os negócios sofreram a influência de “tal modernidade”. No século XIX, os manuais de etiqueta e civilidade começam a ser editados. As transformações urbanas em decorrência da vinda da Corte portuguesa em 1808 marcam o “pano de fundo para as transformações nos modos dos comportamentos da ‘boa sociedade’ do Rio de Janeiro ao longo do século XIX” (RAINHO, 1995, p.139).

Com a leitura dos manuais, muitos membros da ‘boa sociedade’ brasileira pretendiam “nivelar-se a seus pares europeus e distinguir-se do resto da população” (op.cit.). Nota-se que ao longo de todo o século XIX e principalmente da primeira metade do século XX, a edição e a reedição de inúmeros manuais de civilidade e etiqueta no país. Os anúncios de jornais da época colocavam os manuais como indispensáveis àqueles que desejassem ser bem sucedidos na sociedade. Entretanto, no momento que esses impressos chegam ao Rio de Janeiro, as normas de etiqueta e civilidade já se encontravam bastante difundidas nas sociedades européias.

A pesquisa dos processos que os sistemas de autoajuda articulam exige-nos um esclarecimento prévio dos pressupostos históricos sobre os quais se exercem, colocando-nos diante das contribuições de Norbert Elias sobre o processo civilizador. Prosseguindo no debate até finalizarmos nossa discussão, faz-se necessário um apanhado de algumas considerações feitas pelo autor pertinentes à temática aqui

pesquisada. Elias (1994) mostra que, a partir da *Civilidade Pueril* de Erasmo, datado de 1530, até o século XIX as normas de conduta, de civilidade e de etiqueta já apresentavam ampla divulgação e difusão por toda Europa. Uma burguesia em ascensão realizava a leitura daquelas normas bastante difundidas nas nações européias em busca de maior distinção entre os indivíduos da época.

[...] como os membros da corte gostavam de designar, em sentido amplo ou restrito, a qualidade específica de seu próprio comportamento, e com os quais comparavam o refinamento de suas maneiras sociais, seu ‘padrão’, com as maneiras de indivíduos mais simples e socialmente inferiores (ELIAS, 1994, p.54).

No Brasil do século XIX, surgem as primeiras edições de manuais de civilidade e etiqueta, mas é somente a partir do século XX, com a urbanização das grandes cidades, que eles começam a ser amplamente difundidos. Pode-se perceber um grande número de edições e reedições de manuais principalmente na primeira metade do século XX, assim como a presença de outros materiais na forma impressa que também propagavam normas e preceitos caracterizadores de civilidade. Elias afirma que, no século XVIII, o conteúdo da palavra civilidade foi “absorvido e ampliado em um novo conceito, na expressão de uma nova forma de autoconsciência [...]. Cortesia, civilidade e civilização assinalam três estágios de desenvolvimento social, indicam qual sociedade fala e é interpelada” (ELIAS, 1994, p.112).

Nota-se que, naquele momento histórico, as normas de civilidade que reverberavam em diversos impressos, continuam até os tempos atuais, dentre os quais podemos citar os livros de autoajuda. Nos dias de hoje, podemos constatar que, devido à ação da mídia, a preocupação com o crescimento pessoal se tornou um fenômeno mais ou menos generalizado entre os segmentos mais informados da população. Palavras como potencial humano, desenvolvimento próprio, eu positivo e realização, são ouvidas na esquina da rua, em quartos de pensão, em fábricas, em programas de entrevistas, assim como em universidades. O horizonte de projeção social dessa ajuda contemporânea se limita cada vez mais à esfera íntima ou privada (RÜDIGER, 1996). Diferentemente dos manuais de conduta que se caracterizavam pelo aspecto da civilidade, do processo civilizador.

Para Elias, o conceito de civilização expressa uma cadeia de lentas transformações dos padrões sociais de autorregulação. Trata-se, essencialmente, de um processo de longa duração – o processo civilizador – que caminha “rumo a uma direção muito específica” (ELIAS, 1993, p.193), não de forma linear e evolutiva, mais de modo contínuo, com impulsos e contra-impulsos alternados. Nos processos de integração social (constituição dos ‘estado-nação’), surgiram inúmeras formas de controle do comportamento: normas voltadas para a consolidação de estruturas de distinção social. A sociedade de corte francesa dos séculos XVII e XVIII e, principalmente, a nobreza cortesã da época, ocupou uma posição específica nesse movimento. Na medida em que acreditava deter o domínio “correto” das condutas e usava esse saber como uma forma para adquirir prestígio social, acabava também por disseminar esse padrão de conduta em círculos cada vez mais largos. O desdobramento dessa realidade, ainda de acordo com Elias, levou a institucionalização de uma série de regras e impedimentos ao comportamento, originadas no plano da sociedade e, aos poucos, incorporadas pelos indivíduos.

Com o passar dos séculos inúmeros conjuntos diferentes de normas, foram difundidos dentro e fora da Europa, espalhando pelo mundo estas estruturas comportamentais como sinônimos de um “modo civilizado de ser”. Ainda em plena Idade Média, instruções variadas de conduta (encontradas nos chamados “manuais de civilidade”) representavam tendências restritivas: interdições comportamentais que identificavam indivíduos e grupos e os prendiam a um crescente jogo de posturas e ações. O desenvolvimento dessas regulações comportamentais caminha, na visão de Elias, entrelaçado a um processo de pacificação social. É olhando para a história e observando a transformação de guerreiros em cortesãos, na Europa, que o autor percebe esse importante aspecto do processo civilizador. Para ele, essa transformação tem início nos séculos XI ou XII e prossegue, através da Baixa Idade Média, até atingir a Modernidade.

A dependência mútua que foi sendo construída no ambiente da corte, em virtude de intensa integração entre seus membros, favoreceu o desdobramento de novas formas de conduta e controle das emoções. Assim, lentamente, afirma Elias, “a nobreza belicosa é substituída por uma nobreza domada, com emoções abrandadas, uma nobreza de corte”. O desenvolvimento político e cultural dessa rede de relações levou a uma expansão destes circuitos de regulação, que, modificados no tempo e no espaço,

continuaram como tensas conexões entre as singularidades da interdependência social nos espaços urbanos e um crescente e complexo conjunto de instituições e regras de controle (ELIAS, 1993, p.216).

Regras que, embora diferenciadas e transformadas por seus contextos, implicam em ordens simbólicas de poder que abraçaram todo o mundo ocidental, de incontáveis maneiras, subentendendo uma gama de interdependências, cuja origem não pode ser determinada, uma vez que, para Elias, nenhum indivíduo ou grupo planeja “racionalmente” este fluxo de eventos. Segundo o próprio autor:

[...] planos e ações, impulsos emocionais e racionais de pessoas isoladas constantemente se entrelaçam de modo amistoso ou hostil. Esse tecido básico, resultante de muitos planos e ações isoladas, podem dar origem a mudanças e modelos que nenhuma pessoa isolada planejou ou criou. Dessa interdependência de pessoas surge uma ordem sui-generis, uma ordem mais irresistível e mais forte do que a vontade e a razão das pessoas isoladas que a compõem. É essa ordem de impulsos e anelos humanos entrelaçados, essa ordem social, que determina o curso da mudança histórica, e que subjaz ao processo civilizador (ELIAS, 1993, p.194).

Elias considera que, o indivíduo traz em si fortes tendências incorporadas pelas pressões da sociedade, que por sua vez, é formada por configurações de indivíduos e pelas próprias relações de dependência entre eles, contudo, não de uma forma planejada. O autor afirma que nenhum grupo ou pessoa tem controle sobre os rumos e consequências dos eventos sociais, as direções e resultados não podem ser previstos por nenhum dos envolvidos.

Na verdade somos impelidos pelo curso da história humana como os passageiros de um trem desgovernado, em disparada cada vez mais rápida, sem condutor e sem o menor controle por parte dos ocupantes. Ninguém sabe aonde a viagem nos levará ou quando virá a próxima colisão, nem tão pouco o que pode ser feito para colocar o trem sob controle (ELIAS, 1994, p.69).

O que Elias sugere é que as relações que o processo civilizador encerra podem ser pensadas em diversos universos sociais. A idéia de “civilização” nos remete às

noções de regulação social e autorregulação como instrumentos relevantes na compreensão do comportamento social em outros lugares – como também no Brasil.

As reflexões feitas por Elias, sobre os manuais de conduta europeus do século XIII ao XIX, desperta, em algumas passagens, um estranho sentimento de identificação. Embora o autor esclareça a origem histórica de toda aquela gama de restrições, é inevitável perceber que muitas dessas normas estão presentes, disseminadas nas práticas cotidianas atuais pelas mais diversas sociedades. Embora saibamos que é necessário guardar as devidas proporções e reconhecer a participação de traços culturais locais no redesenho dessas normas, é possível ver que elas, cedo ou tarde, afetam e se imbricam no dia a dia das pessoas. Seja no âmbito dos círculos mais formais (grandes empresas ou em instituições públicas), seja no cotidiano das pessoas em seus afazeres fora de casa. Nós aprendemos ainda pequenos, que não se deve comer com a mão – para tal finalidade “existe o talher”. Esse aprendizado não necessariamente se dá de forma racional. Ao contrário, na maioria dos casos, não paramos para questionar as razões de tal prática. Parece óbvio que deve ser assim. Para Elias, essas normas de comportamento são frutos de uma transformação histórica, não-planejada por nenhum indivíduo (conforme foi dito), que acompanhou um processo de mudança do autocontrole individual e dos patamares de repugnância. Elas surgiram como formas de distinção, num contexto específico de relações, e não como resultados da razão humana.

Nos manuais estudados por Elias, recomenda-se certo tipo de prática como uma forma de afirmação de uma posição: “Se alguém está acostumado a afrouxar o cinto à mesa, acredita quando digo que ele não é um verdadeiro cortesão”. Há, aqui, um “outro” em mente (o não-cortesão), que representa tudo aquilo que não é valorizado pela sociedade e justifica deste modo, a importância desse tipo de aprendizado. Hoje dizemos que é “anti-higiênico” comer com as mãos. Mas, para Elias (1994, p. 133), “a eliminação do ato de comer com a mão do próprio prato pouco tem a ver com o perigo de contrair doença, a chamada explicação racional”. Associamos o garfo a uma forma “civilizada”, “não-bárbara”, de comportamento. Segundo o autor, o ritual do uso do talher à mesa nada mais é do que a corporificação de um padrão específico de emoções e um nível particular de asco – é um modo de distinção.

As principais direções em que essas práticas se desenvolveram até tempos atuais podem ser divididas em dois paradigmas. O primeiro compreende uma perspectiva de

vida ou modelo com desenvolvimento do *ethos* da personalidade. O segundo remete àquelas caracterizadas por uma espécie de misticismo terapêutico. Consideramos como eixo fundamental deste tipo de livro, uma concepção da pessoa desdobrada reflexivamente como “emissor” e “receptor” da ajuda, ou seja, uma pessoa convertida em sujeito capaz de ajudar e em objeto susceptível de ser ajudado. “Para atingir este objetivo, elaboram-se programas de comportamento e gestão da subjetividade que implicam o desenvolvimento de um exercício reflexivo da pessoa sobre si própria” (Giddens, 2002, p.94). O ponto de partida deste exercício é a auto-observação como meio para o indivíduo adquirir consciência do seu modo de atuar, do seu pensamento, dos seus sentimentos e das suas sensações corporais.

Como já apontado anteriormente neste trabalho, analisamos os livros de autoajuda com um desempenho de funções análogas às dos tradicionais manuais de boas maneiras medievais, renascentistas ou barrocos que foram analisados por Norbert Elias. “Constituem os “equivalentes funcionais” daqueles nos nossos dias configurando códigos de comportamento e de emocionalidade” (Giddens, 1993, p.43). São, pois, livros compostos por textos básicos para qualquer tentativa de caracterizar o processo civilizatório na atualidade. Seu crescimento está ligado a diferentes explicações. Neste trabalho consideramos em especial o caráter híbrido³⁰ presente na composição de tais obras e na relação que se estabelece entre leitor e livro (livros fundados em práticas) e o caráter reflexivo³¹ da modernidade.

A extensão do vocabulário terapêutico (*ethos terapêutico*) é visível e palavras como autoestima, depressão, repressão, esgotamento psíquico, crise de identidade, transtorno afetivo ou crise da idade madura são empregados habitualmente pelo indivíduo para definir o seu estado de ânimo, o seu caráter ou a sua situação pessoal. O código de comportamento e de emocionalidade configurado a partir dos livros de autoajuda tem como objetivo uma correta autorregulação emocional (GIDDENS, 1993). As emoções são susceptíveis de serem governadas não sendo uma força imprevisível ao modo romântico: trata-se de ser emocionalmente inteligente e, como tal, a pessoa terá de se autorregular segundo uma concepção de inteligência aberta à subjetividade

³⁰ Discussão desenvolvida por Néstor García Canclini e apresentada aqui em diferentes momentos ao longo do texto.

³¹ Como observa Giddens: “É reflexivo no sentido de que os termos introduzidos para descrever a vida social habitualmente chegam e a transformam – não como um processo mecânico, nem necessariamente de uma maneira controlada, mas porque se tornam parte das formas de ação adotadas pelos indivíduos ou pelos grupos” (GIDDENS, A. A Transformação da intimidade: sexualidade, amor e erotismo nas sociedades modernas. São Paulo: Editora UNESP, 1993, p.39).

individual. Três fatores são básicos: encarregar-se de si próprio, amar-se a si próprio e respeitar-se a si próprio para o indivíduo redefinir suas condições emocionais e seu projeto de vida.

Ser responsável da autorregulação da conduta e das emoções conduz à pessoa a optar vendo a vida como uma multiplicidade de possibilidades para escolher e assumindo o risco e a incerteza de fazê-lo. O indivíduo, como mundo fechado sobre si próprio encontra fora das relações sociais a tranquilidade que não tem quando é “vigiado” pelo outro. E como a interioridade não pode ser vigiada, esta dimensão é concebida como a mais autêntica do indivíduo. Este é, pois, o indivíduo que propõe a autoajuda; um indivíduo que é responsável pelo seu cuidado e pela gestão privatizada da sua vida; um indivíduo que já não é visto como um cidadão inscrito numa rede de relações de mútua interdependência. A autonomia individual é tida como sinônimo de capacidade de autorregulação da conduta e da emocionalidade.

O livro de autoajuda é uma das ferramentas que o mercado oferece à pessoa como recurso para o exercício da sua responsabilidade sobre si e para garantir a sua segurança emocional. As novas vias do processo da civilização centram-se agora na psique e na subjetividade do indivíduo, mostrando que a consciência pode ser permeável aos impulsos e os impulsos à consciência; enquadrando-se aqui, o comportamento e as emoções. Elias apresenta no processo civilizatório uma transição que vai desde o heterocontrole até autocontrole. Assim sendo, o autocontrole da autoajuda não é propriamente um controle em termos de repressão de pulsões e emoções, mas sim o controle do “administrar a si mesmo”. O fundamental neste aspecto é o governo da psique de acordo com as pautas que cada pessoa estabelece para si. É um exercício puramente pessoal que, dependendo das ocasiões, incluirá ou não a expressão de emoções. Estas emoções são ativadas seletivamente em virtude de processos reflexivos.

Considerando os livros de autoajuda como herdeiros dos manuais de conduta do século XIX, encontramos como questão chave: o controle dentro de um processo “civilizador”. No entanto, nas sociedades atuais, tanto as extremamente urbanizadas e industrializadas, quanto às urbanamente menos complexas, menos vertiginosas, os livros de autoajuda não podem ser tratados como um aprofundamento no autocontrole, nem sequer se ajusta à idéia de Norbert Elias (1993, p.460) da ‘anestesia dos impulsos’ como consequência definitiva do processo da civilização. A questão que se faz presente na contemporaneidade se reflete e é refletida nos (e pelos) livros de autoajuda (como

elemento chave), é habilitar uma saída seletiva aos impulsos conforme a autoanálise reflexiva do indivíduo, ou seja, a capacidade do indivíduo de observar-se, monitorar seu próprio fazer, meditar sobre o seu jeito de ser e a sobreviver, adaptar seu interior ao exterior. Giddens afirma que, o indivíduo que já não pode se amparar mais na tradição precisa reciclar permanentemente seu modo de ser para poder preservar sua condição de agente social autônomo e sua própria individualidade (GIDDENS, 2002).

A contemporaneidade solicita do indivíduo um gerenciamento de seus recursos subjetivos, para que ele possa solucionar os problemas. Isto me faz entender que as sociabilidades humanas emergem das necessidades efetivas impostas pelas circunstâncias da vida cotidiana, portanto, a partir da experiência sensível de nossos corpos com aquilo que designamos como cultura, ou seja, os modos relacionais de sermos e estarmos no mundo. O corpo não é um dado imutável, sendo a origem e o resultado de um longo processo de elaboração social. Situado no tempo e no espaço, o corpo, potência e desejo é um arquivo vivo, local de inscrição de múltiplas e singulares experiências.

Emoções e sociabilidades inscritas, tanto na objetividade quanto na subjetividade do corpo humano, dizem respeito à própria constituição da cultura. Elias em sua discussão mostra que numa perspectiva ampla os contrastes entre os extratos sociais vão diminuindo, embora as diferenças ainda sejam consideráveis, as formas de condutas vão se tornando mais próximas, bem como, a constituição psicológica das classes sociais, demonstrando que num dado momento da sociedade ocidental, a violência física é controlada dentro de estreitos limites e a preocupação das pessoas se transformam, pois a mesma (violência física) não representa mais uma ameaça tão assustadora como em outros tempos. O controle das pulsões e das paixões se torna cada vez mais necessário para a vida em sociedade. Consequentemente, novas configurações psíquicas são criadas. A formação de um “eu” mais forte e de um controle mais rigoroso dos instintos possibilita uma racionalização crescente e um domínio maior das pulsões. “[...] são as relações entre as paixões e sentimentos controlados e as agências controladoras construídas [...] que têm importância (ELIAS, 1994, p. 237). Observa que nas sociedades que apresentam altos padrões de civilização, o controle das emoções, das tensões pessoais ou coletivas é mais efetivo e os conflitos gerados a partir deste controle torna-se mais amplo.

As sociedades desenvolvem formas de alívio destas tensões de stress, como medida de autodefesa, na forma de atividades de lazer. Mas, para que o alívio das

tensões ocorra, este deve conformar-se a um aumento do controle dos impulsos, afetos e emoções. Os gritos e gestos de felicidade ou um choro desesperado por um fracasso, se estiverem relacionados com um “sentido adequado” são bem aceitos pela sociedade. Em contrapartida, essas mesmas atitudes dentro de outro contexto, principalmente na esfera pública, podem conduzir os espectadores a uma noção de desajustamento social. Somente às crianças é permitida a demonstração da excitação em público, aos adultos espera-se o controle da própria excitação, não se expondo demasiadamente, tornando este controle automático e já fazendo parte de estrutura de sua personalidade.

Nas sociedades profundamente organizadas do nosso tempo são menos frequentes as situações críticas sérias que originam comportamentos de excitação nos indivíduos, demonstrando com isso a capacidade progressiva de aumento do autocontrole social e o autodomínio da excitação exagerada. A pressão por meio de diversas formas de controles externos e internos torna-se relativamente permanente e extensível a tudo. Neste sentido fica explícito que a organização social do autocontrole torna-se mais efetiva. Logo, as erupções de sentimentos fortes acabam por apresentar-se de outra maneira, transformando-se em motivo de embaraço, vergonha ou arrependimento.

Diante do exposto, podemos dizer que na verdade, as pessoas não controlam os sentimentos, mas o movimento, a ação proveniente da emoção a que estão entregues, tudo isso em virtude da satisfação nas relações interpessoais. A tensão, vivenciada como um extravasamento num momento lúdico mantém um descontrole controlado das emoções vividas que satisfazem a necessidade de experimentar a excitação sem comprometer a vida social do indivíduo (ELIAS, 1995).

O autocontrole dos corpos e de suas pulsões está fortemente presente nas sociedades modernas. Norbert Elias (1993:1994) salienta que o modelo de relações humanas, desenvolvido ao longo da modernidade refletiu no domínio das emoções e do inconsciente por intermédio da razão, o que marcou os corpos dos indivíduos. Assim, o processo civilizador impôs padrões de comportamento que tiveram significativas conseqüências sobre os corpos. O fato é que na sociedade moderna contemporânea, os indivíduos são capazes de modelar os seus corpos pela incorporação de hábitos e estilos de vida (Giddens, 2002). A conduta e o código de conduta estão sempre em movimento, contudo por se tratar de um lento movimento, o que se apresenta como ‘novo’, como mudança, igualmente contém em si algo de ‘velho’, de permanente. Todos os tratados

de civilidade a partir do século XVI reconhecem o controle e o domínio do eu como necessários para o governo familiar e político.

E para finalizar é importante observar que o sucesso dos códigos de conduta ligava-se à sua abrangência. Abordando diversos temas concernentes à sociabilidade, os guias do *bom-tom* impuseram-se e era por meio deles, atendendo às suas lições que se chegava à cortesia. Da mesma forma, os livros de autoajuda, com temas diversos e amplos, se propõem a educação de corpos e mentes, mas dentro de uma época em que a sobrevivência do sujeito passa a depender da capacidade de adaptar-se a novas situações mediante a transformação interior, responsável pela colocação ao homem da exigência de refletir sobre si mesmo, sobre seus haveres, para transformar-se, para reestruturar-se. Diante de um vasto mercado de bens simbólicos os leitores podem fazer escolhas variadas e múltiplas dos usos e das práticas.

2.7. Considerações parciais

Um livro é o centro de muitas relações. Há livros que se transformam em práticas ou em comportamentos para aqueles que os lêem, podendo articular e governar as práticas mais corporais e espontâneas. Daí o caráter educativo, disciplinador e aculturador atribuído aos códigos de conduta e também aos livros de autoajuda que apesar de modificações sofridas nesses textos ao longo dos tempos, estes mantêm o foco no desenvolvimento humano como um contínuo processo de “possibilidades de si mesmo”, de utilizações diversas. As instruções sobre a conduta social considerada correta revelam o padrão de hábitos e comportamentos a que uma dada sociedade, numa determinada época, procurou disciplinar o indivíduo e ordenar o corpo social.

As reflexões feitas por Elias, sobre os manuais de conduta europeus do século XIII ao XIX, apesar de causarem estranhamento nos dias atuais, também apresentam pontos de aproximação com os comportamentos, ditos ‘aceitáveis’, do mundo moderno. Os usos do corpo ou ‘dos corpos’ na atualidade, diferentemente dos apontados por Elias na França, apontam em direção a um poderoso vetor de cordialidade. Seja como fonte de prazer, de sensações de bem-estar ou de doenças, o corpo é um sistema de ação imerso nas interações da vida cotidiana.

Dentre as várias possibilidades de continuidade do presente estudo, será abordado o tema corpo de forma mais ampla e ao mesmo tempo mais específica como

uma das múltiplas temáticas dentro do universo dos livros de autoajuda no próximo capítulo. A escolha pelo campo do corpo não foi aleatória, mas por ser a questão em maior evidência para a modernidade reflexiva tomada aqui como uma das influências que colaboram para a expansão dos livros de autoajuda.

Dentro de uma evolução de longa duração, a beleza, os gestos, o amor, a nudez, em todos os domínios da vida social e privada, colocam em jogo o corpo. “Tudo em nome da civilização”.

3. A AUTOAJUDA E O CORPO

Nos capítulos anteriores pôde-se observar que a consequência da modernidade, foi a desintegração das representações coletivas e dos simbolismos coletivos que orientavam com sucesso a diluição dos objetivos pessoais para os propósitos sociais e que com esse movimento surge o período de indivíduos relativamente livres que são obrigados a viverem em uma sociedade em modificação constante. Logo a somatória de problemas pessoais entra em conflito com essa dada “vontade própria”, de forma que, na modernidade, parece que a liberdade individual vai perdendo sentido à medida que aumenta a liberdade do homem. Nesse contexto, os livros de autoajuda compõem uma mediação possível, por meio da qual as pessoas procuram construir um eu de maneira reflexiva, gerenciar os recursos subjetivos e, desse modo, enfrentar os problemas colocados ao indivíduo pela modernidade. Assim, esse tipo de livro se apresenta como uma forma por meio do qual o novo sujeito procura superar os obstáculos relativos às concepções de vida atuais, que divergem radicalmente das que “regiam as antigas civilizações” (RÜDIGER, 1996, p.14).

Os discursos apresentados pelos livros de autoajuda se propõem, a auxiliar, aconselhar e responder diretamente aos obstáculos e problemas resultantes das

mudanças na vida do sujeito moderno. Sustentam um discurso prescritivo com a intenção de apresentar regras que sirvam como baliza de comportamentos para a vida cotidiana, estimulando estilos de vida aos quais se deve aspirar. Para Chartier, um livro é o centro de muitas relações. As rupturas e transformações que aconteceram até os dias atuais nas práticas de leituras, provocaram a sua proliferação e popularização, bem como criaram novos “padrões de civilidade” na sociedade moderna. Padrões que dizem respeito à aparência, como se comportar, nos mais diferentes ambientes de interação, formas de comer, como se vestir, como e com quem se relacionar sexualmente e muitos outros.

Os livros de autoajuda, assim como os antigos códigos de conduta do século XIX, apresentam padrões de comportamentos a serem seguidos, propõem ao leitor uma atuação por meio do uso. A contemporaneidade solicita do indivíduo um gerenciamento de seus recursos subjetivos, para que ele possa solucionar os problemas. Como apontado por Giddens, a sociabilidade humana emerge das necessidades efetivas impostas pelas circunstâncias da vida cotidiana, portanto, a partir da experiência sensível de nossos corpos com aquilo que designamos como cultura, ou seja, os modos relacionais de sermos e estarmos no mundo. O corpo não é um dado imutável, sendo a origem e o resultado de um longo processo de elaboração social. Situado no tempo e no espaço, o corpo, potência e desejo é um arquivo vivo, local de inscrição de múltiplas e singulares experiências. Emoções e sociabilidades inscritas, tanto na objetividade quanto na subjetividade do corpo humano, dizem respeito à própria constituição da cultura.

3.1. Livros de autoajuda. Espaços de representações e construções sobre o corpo

Amplamente discutido no mundo contemporâneo por diversos segmentos socioeconômicos e culturais, o corpo encontra nos livros de autoajuda um espaço onde representações a seu respeito são largamente construídas e reproduzidas.

A autoajuda veicula discursos, vozes sobre o corpo e sobre como ele é visto e desejado como síntese de representações e do imaginário coletivo e individual. Quer sejam vistos como reprodutores, divulgadores, formadores de conceitos de corpo

saudável, os livros de autoajuda de forma híbrida³² e reflexiva³³ trazem em seus discursos “modelos” de estilo de vida saudável. Exemplos a serem seguidos para alcançar um objetivo: o corpo ideal e a personalidade adequada de cada época. Por trás da idéia de corpo, alojam-se vários outros ideais de comportamento e valores.

O mundo contemporâneo parece atribuir aos indivíduos a responsabilidade pela plasticidade de seu corpo. Com esforço e trabalho físico, homens e mulheres são persuadidos a alcançar a aparência desejável, mesmo que para isso sejam necessários exercícios intensos, cirurgias plásticas e dietas extremas e variadas.

Nos livros de autoajuda pode-se observar um investimento dos autores nas modificações da aparência corporal, no tipo de corpo a ser desejado e estilos de vida equilibrados, como se existisse um “tipo ideal” de corpo e de personalidade. Rugas, flacidez muscular e queda de cabelos que acompanham o amadurecimento, são alguns dos muitos aspectos que podem ser minimizados ou modificados, com uma manutenção corporal enérgica, com a ajuda de cosméticos, de recursos possibilitados pela indústria da beleza e pela medicina estética. Por outro lado, os livros de autoajuda também “ensinam” as melhores formas de envelhecer saudavelmente, aceitando as rugas e tudo o mais que implica o processo de envelhecimento.

Levando em consideração as afirmações de Giddens, considera-se que o livro de autoajuda concorre para fornecer, contemporaneamente, o conhecimento técnico na forma de conjuntos de informações traduzidas para a linguagem leiga, o aparato conceitual e técnico desenvolvido pelos especialistas e constitui, por sua vez, instrumento pessoalmente mais conveniente, já que socialmente mais difundido e manipulado (GIDDENS, 2002). O processo reflexivo da modernidade influencia, sobremaneira, a difusão dos livros de autoajuda.

O corpo na idade média era percebido como centro dos acontecimentos, tendo uma idolatria divina sobre ele e uma conseqüente separação do que lhe era conferido como sagrado e profano, definido como um instrumento de consolidação das relações sociais. O corpo estava escondido atrás de misticismo, mitos religiosos e superstições. O poder das características físicas como: altura, cor da pele, associadas ao vínculo que o

³² “Entendo por hibridação processos socioculturais nos quais estruturas ou práticas que existiam de forma separadas, se combinam para gerar novas estruturas, objetos e práticas” (CANCLINI, 2003, p.23).

³³ “A reflexividade da vida social moderna consiste no fato de que as práticas sociais são constantemente examinadas e reformuladas à luz de informação renovada sobre essas próprias práticas, alterando assim seu caráter” (GIDDENS, 1990, p.45).

indivíduo mantinha com o feudo, eram determinantes na distribuição das funções sociais. A moral cristã tolhia qualquer tipo de prática corporal que visasse o culto ao corpo, o culto dionisíaco tendo como um dos elementos principais a dança, via o transe, pois o mesmo poderia tornar a alma, sagrada, em impura (LE BRETON, 2003).

Na Renascença, o corpo passa a ter significado nas bases científicas servindo de objeto de estudos e experiências, onde a disciplina e o controle corporais eram preceitos básicos. Todas as atividades físicas relacionadas ao corpo eram prescritas por um sistema de regras rígidas, visando à saúde corpórea. Dançar, exhibir dotes de bom dançarino, saber mover-se com graça e elegância era exigido dos nobres. Neste período observamos a presença do dualismo (opõe o corpo e o espírito) descrito primeiramente por Platão que afirma ser o corpo cárcere da alma. Para Descartes o homem se constituía em duas substâncias: uma pensante, a alma, razão de sua existência; e outra material, o corpo visto como objeto para carregar a alma pensante (op.cit.).

Na idade moderna essa cisão corpo-mente tornou-se possível com fundamento no desmantelamento da estrutura feudal e, por conseguinte, com a desestruturação do poder da igreja católica, proporcionando uma reorientação na forma de pensar o homem e sua relação com o corpo. “Os anatomistas antes de Descartes e da filosofia mecanicista fundam um dualismo que é central na modernidade e não apenas na medicina, aquele que distingue, por um lado, o homem, por outro seu corpo” (LE BRETON, 2003, p.18).

Mauss (2003) considera o homem como ser total, constituído por aspectos biológicos, psicológicos e sociais, promovendo desta forma, uma ruptura nas definições preponderantes no campo das ciências sociais e da saúde, que pretendiam, durante o século XIX, tratar o homem apenas do prisma social; compreendendo a dimensão humana a partir do pressuposto de que o homem se constitui um “fato social total”.

Mauss, por sua vez, ao apresentar a noção de técnica corporal como, “as maneiras pelas quais os homens, de sociedade em sociedade, de forma tradicional, sabem servir-se de seu corpo” (MAUSS, 2003, p.401), consegue situar o diálogo entre diferentes campos disciplinares, extrapolando a visão funcionalista e fragmentada de corpo, definindo-o como o primeiro e mais natural instrumento do homem.

Em Giddens podemos ver que:

O corpo é um objeto em que, todos, temos o privilégio de viver ou somos condenados a viver; fonte das sensações de bem-estar e de prazer, mas também das doenças e das tensões. [...] o corpo é um sistema de ação, um modo de práxis, e sua imersão prática nas interações da vida cotidiana é uma parte essencial [...] (GIDDENS, 2002, p.95).

Temos, assim, de ouvir constantemente o corpo, vigiar a boa saúde, distinguir os seus sinais – é esta a noção que norteia o corpo como reflexividade moderna. É isto que leva Giddens (2002, p.102) a afirmar que, “nos tornamos responsáveis pelo *design* dos nossos próprios corpos”. Diversos aspectos do corpo têm relevância especial para a constituição do “eu” e “a autodescoberta”, dentro do processo de autoajuda. A aparência corporal (características da superfície do corpo que são visíveis pelo indivíduo e pelos outros), a postura (como a aparência é usada), a sensualidade do corpo e todos os regimes a que o corpo é submetido (GIDDENS, 2002).

Somos responsáveis pela construção de um corpo que se desenvolve num espaço social e produtivo. As representações sociais do corpo e de sua boa forma aparecem como elementos que reforçam a “autoestima” e dependem em grande parte da força de vontade: quem quer pode ter um corpo magro, livre de gorduras indesejadas, “belo” e “saudável”. A aparência de um corpo com músculos rígidos indicaria saúde, revelando o poder que a exaltação e exibição do corpo assumiram no mundo contemporâneo.

A aparência corporal responde a uma ação do sujeito relacionada com o modo de se apresentar socialmente e de se representar quotidianamente. Engloba a maneira de se vestir, de se pentear e ajeitar o rosto, de cuidar do corpo, entre outras que muda conforme as circunstâncias e de acordo com o estilo da presença do indivíduo. O corpo nas sociedades contemporâneas é uma construção, uma instância de conexão, um objeto transitório e manipulável.

Assim como o corpo, do qual deriva, a linguagem é social, cultural e relacionada à comunicação. Do corpo partem gestos – linguagens/ comunicação não-verbal – e palavras – linguagens/ comunicação verbal. Mas o corpo e suas linguagens precisam ser relativizados quanto a seu contexto cultural.

No livro de autoajuda, *Linguagem do corpo* (1999), a autora Cristina Cairo por meio da medicina psicossomática, da neurolinguística e da medicina oriental demonstra

que o corpo se modifica conforme o estado emocional, mental e comportamental. Afirma que é possível modificar o formato do corpo por meio de novos padrões mentais, novas crenças, novos pensamentos e comportamentos.

Os autores Allan e Barbara Pease em seu livro de autoajuda, *Desvendando os segredos da linguagem corporal* (2005), propõem a interpretação de diversos gestos e posições³⁴ do corpo, mostrando como se tornar pessoas mais atraentes, potencialmente mais interessantes e convincentes, no nosso dia a dia.

Nos livros de autoajuda a presença de especialistas multiplica-se nas publicações sobre variados aspectos do corpo garantindo credibilidade ao discurso construído. Dissertam sobre cuidados com o corpo em diferentes abordagens: alimentação/dietas, sexualidade, moda, beleza/estética, adotando a preocupação com o bem-estar físico e mental.

No livro, *Dr. Cabelo* (2009), o autor, médico e tricologista (disciplina médica focada na recuperação capilar), com clareza e objetividade fala sobre a calvície masculina e feminina, cabelos tingidos, escova progressiva, os cabelos na gravidez, caspa e seborréia, alisamento capilar, implantes e outros, orientando os leitores sobre uma temática de grande interesse – a saúde dos cabelos.

O livro, *A dieta de Jesus* (2006)³⁵, escrito pela professora e nutricionista, na área de alimentação ortomolecular, Heloisa Bernardes³⁶, por meio de estudos feitos na Bíblia (hábitos alimentares de Jesus), na história e na antropologia, conclui que, a “dieta de Jesus” é a mesma que a nutrição mostra atualmente como dieta ortomolecular. A autora apresenta ao final do livro algumas receitas alimentares³⁷ e outras para a estética corporal.

Outro livro também de autoajuda, com título semelhante, escrito pelo médico Donald Colbert, *A dieta de Jesus e seus discípulos* (2006), também fala de uma dieta baseada na alimentação de Jesus que se pode tirar de passagens bíblicas.³⁸

³⁴ **As quatro principais posições em pé:**

- *Posição de sentido*
- *Pernas afastadas*
- *Pé à frente*
- *Pernas Cruzadas*

³⁵ Segundo a autora, Jesus comia baseado nas leis de Levítico e Deuteronômio. Como consta na Bíblia, Moisés recebeu de Deus algumas leis em relação à alimentação. Seguindo essas leis, Jesus deveria comer pouca carne, e a mesma deveria ser considerada “limpa”, como peixes e aves.

³⁶ Outros livros da autora: *Você e seu sangue* (2005); *Chique é ser saudável* (2006) e *De olho na saúde* (2005).

³⁷ Bebida matinal de Jafé; Apóstolos de espinafre e queijo; Torta do sagrado; Oferta Divina e outras.

³⁸ A dieta apresentada neste livro aborda um plano alimentar que privilegia basicamente:

Tais livros são compostos por saberes diversos, por resignificações de símbolos e signos fazendo valorizar a heterogeneidade no discurso do livro de autoajuda. Uma literatura que pode ter uma perspectiva local, regional e transnacional, de acordo com o foco de observação que lhe é atribuído. Acredita-se que um dos instrumentos encontrados pelo sujeito contemporâneo para auxiliá-lo na identificação com os diversos sistemas de significação que ele percorre é o livro de autoajuda, consultado, acredita-se, na tentativa de encontrar soluções individuais – e ao mesmo tempo compartilhadas – de desempenho pessoal e social, como possibilidade de ferramenta de compreensão de si e de orientação de conduta no novo mundo. Logo, instrumento proposto e aceito como meio de produção, normatização e orientação de comportamentos.

3.2. Autoajuda e a dualidade corpo/espírito ou corpo/alma

Considera-se de fundamental importância que ao se falar sobre o corpo a questão sobre a dualidade, a cisão presente em torno de tal objeto no mundo contemporâneo, deve ser vista com relevância, pois nem sempre foi assim. Conforme observa David Le Breton (2002) nas sociedades tradicionais o corpo não é objeto de cisão (corpo/espírito ou corpo/alma, corpo/sujeito e outros), mas sim o homem está inserido no seio de um cosmos onde ele não é diferente, ele é *natural*. Considera-se que Descartes proclamou esta referida cisão em que alma e corpo seriam por si mesmos substâncias ou seres completos ou capazes de prover sua própria subsistência, ou seja, a alma é considerada essencialmente pensamento e o corpo essencialmente extensão (AJDUKIEWICZ, 1979).

O fim da Idade Média sinalizou o abandono da idéia de corpo como lugar sagrado para o abrigo da alma. Com Iluminismo, instaurou-se o império da mente e o processo de racionalização chega ao corpo. Tido como profano, o corpo materializado e sem alma, sob a lógica cartesiana, é passível de dominação. As novas tecnologias são caminhos para a sujeição do corpo. Para Breton (2003), o corpo é prisão da mente e

-
- alimentos integrais;
 - alimentos frescos;
 - água pura e alimentos sem pesticidas, fungicidas ou qualquer outro tipo de aditivos;
 - alimentos que não tenham sido misturados com açúcar ou impregnados com gordura, sal, aditivos ou conservantes químicos.

fardo biológico passível de doença e morte, porém diante das novas tecnologias ele deixa de ser fronteira para o indivíduo.

A separação entre humano e natureza, onde o corpo é materialidade e por ser natureza se sujeita e pode ser dominado pela racionalização, tem como consequência a separação de todos os seres humanos entre si porque cada ser humano torna-se um indivíduo. O individualismo, como expressão ideológica do modelo capitalista, apoiado no reducionismo cartesiano da dualidade corpo e alma, fragmenta o corpo e a sociedade, forjando uma imagem corporal coerente com seus fins.

O mesmo aparece em Elias (1994), o sujeito isolado num 'eu' interior, fica impossibilitado de se reconhecer em relação com os outros na condição de sujeito coletivo, pois experiencia a cisão entre corpo e mente. O dualismo cartesiano e o artificialismo dos entusiastas da tecnologia revelam de maneiras distintas uma mesma ideia, a de separação corpo e mente. A modernidade está impregnada deste conceito e tem neste dualismo sua manifestação dominante, mas não única.

O fato é que, esta é uma discussão que avança ao longo dos tempos e se diferencia entre diversas perspectivas científicas, filosóficas e/ou religiosas. Considerado de forma homogênea ou heterogênea, essa visão dualista em torno do corpo está presente nas discussões atuais.

Esta questão é retomada atualmente, sob o âmbito das novas leis físicas, quando se revisa o conceito, antes considerado absoluto e preciso de matéria. A noção que se tinha do conceito de átomo, que significa indivisível, como elemento fundamental da matéria foi amplamente ultrapassado, verificando-se inclusive tratar-se de uma grandeza mensurável, mas é principalmente a desconstrução dos limites entre energia e matéria o aspecto que reforça o argumento dos defensores da alma. Conforme a explanação de Ajdukiewicz (1979, p. 126) acerca da física atual, a energia é algo que possui massa, atributo considerado até então como da matéria. Refere que “um corpo pode transformar sua massa em trabalho e, conseqüentemente, que a massa de um corpo é também uma capacidade de realizar trabalho, sendo, portanto, energia. [...] a matéria pode ser transformada em energia e vice-versa”.

Deepak Chopra, médico endocrinologista, professor e escritor de livros de autoajuda, tem muitos títulos editados sobre o poder da cura quântica. Propõe a conquista da abundância material por meio da compreensão da nossa verdadeira

natureza, o entusiasmo pela vida, a sensação de bem-estar e a harmonia com as leis naturais. Os livros trazem uma proposta básica de cura do corpo e da mente. Alguns de seus livros: *Corpo sem idade, mente sem fronteiras – A alternativa quântica para o envelhecimento* (1992); *As sete leis espirituais do sucesso* (2009)³⁹; *Criando Saúde* (2010); *A cura Quântica* (2011); *Reinventando o corpo, reanimando a alma* (2010); *Saúde perfeita – Um guia para integrar corpo e mente com o poder da cura quântica* (2009); *Desperte corpo e mente e mantenha-se sempre jovem* (2006).

Outros autores também investem na questão da cura e do equilíbrio entre corpo e mente se utilizando de um conjunto de saberes que atendem a diferentes segmentos e públicos propondo respostas a diversas solicitações com um texto que se transforma e se ajusta continuamente. As ricas sugestões, as possibilidades propostas, as pistas e temas, vão se somando no desenrolar do texto, mas o mistério permanece. “Mistério que tem um caráter da ciência mágica e um conjunto de propostas concretas para atuação” (FERREIRA, 2010, pp.57-58).

Dentro destas considerações resgata-se a ideia de mana discutida por Marcel Mauss (1974), que afirma ser de difícil definição. Mana não é simplesmente uma força, um ser, mas, também se constitui em uma ação, uma qualidade e um estado, que tem a propriedade de atribuir valor às coisas e às pessoas. O mana não é uma força necessariamente ligada a um espírito, mas é uma força espiritual. Força essa que “não age mecanicamente e produz à distância seus efeitos” ou [...] “a ação espiritual à distância que se produz entre seres simpáticos” (MAUSS, 1974, p.140). Neste contexto, o autor ressalta a importância das representações sociais para as forças coletivas, apontando que a crença se sustenta pela eficácia. A crença está presente na ação simbólica da magia cujo símbolo é veículo de comunicação, então, magia é linguagem. Através da magia a sociedade fala. Aí as palavras apresentam um poder mágico, muitas vezes assumindo uma função mágica equivalente à categoria de mana, princípio vital que explica a força das coisas, dos atos e das representações mágicas. O autor apresenta uma definição ampla da magia como um fenômeno social composto basicamente de três elementos: atos, agentes e representações. Segundo o autor, mágico é o indivíduo que efetua atos mágicos, representações mágicas são as ideias e as crenças que correspondem aos atos que assim sendo, passam a ser nominados de ritos mágicos.

³⁹ Lei da Potencialidade Pura; Lei da Doação; Lei do Carma ou Causa e Efeito; Lei do Mínimo Esforço; Lei da Intenção e do Desejo; Lei do Distanciamento; Lei do Darma ou do propósito de vida.

Está na base da antropologia de Mauss a compreensão da magia como sistema de crenças (representações) e práticas (rituais) simbólicas, cuja eficácia consiste na produção de sentido. Quando o mágico faz magia, aciona o sistema de símbolos e significados que irão fornecer o sentido de suas ações, “[...] a crença do mágico e a do público não são duas coisas diferentes; a primeira é o reflexo da segunda, já que a simulação do mágico só é possível em razão da credulidade pública” (MAUSS, 2003, p.126).

Lauro Trevisan em seu livro *A fé que remove montanhas (1993)* (uma ciência do poder da mente), fala de um messias de nome Jesus que tudo podia e assim como ele, todos os homens que tiverem fé, também podem conquistar tudo. Tudo, segundo o autor é a palavra mais abrangente que se possa imaginar e a que Jesus, repetidas vezes pronunciava. O autor considera a presença do sagrado na existência humana com capacidade e poderes divinos que possibilitam ao homem atuar em qualquer estágio da natureza e da matéria, inclusive remover montanhas. Para o autor a palavra aciona o poder e contém a energia, a substância e a forma.

Osho (Bhagwan Shree Rajneesh), professor de filosofia e escritor de livros de autoajuda e desenvolvimento pessoal. Entre muitos outros livros, publicou o livro, *Uma farmácia para a alma (2006)*. Neste livro o autor descreve e apresenta um diagnóstico para uma doença física ou mental e sugere 100 remédios holísticos. Entre os temas tratados estão: resgate da autoconfiança, vitalidade física e emocional, sexualidade, mudança de humor e alimentação.

No livro *Intuição: o Dom que os anjos nos concedem (2010)*, o autor Gary Quinn, fala sobre a infinita interconectividade (termo apresentado pelo próprio autor) dos reinos espiritual e material e como podemos nos beneficiar da alegria do Universo e toda a ajuda que este nos disponibiliza para nos tornarmos exatamente o que queremos ser. O autor é consultor motivacional, palestrante e instrutor de vida intuitiva e para ele os anjos⁴⁰ são a chave para o reino de uma vida perfeita.

Espírito saudável: mente sã e corpo são (2010), livro de autoajuda cujo autor, José Carlos Pereira Jotz, arquiteto, médico homeopata e escritor, com uma visão espiritualista, propõe aos leitores modificações nos condicionamentos presentes investindo numa evolução do espírito, criando melhores possibilidades de saúde em

⁴⁰ O autor propõe a existência de sete anjos principais: anjo da visão, anjo da sabedoria, anjo da pureza, anjo da força, anjo do amor, anjo da paz e anjo da vitória.

vidas futuras. Desenvolve explicações acerca das relações do psiquismo com o sistema nervoso, endócrino e imunológico. Orienta que antes de tudo precisamos nos religar com Deus. Lançou também a coleção: *Harmonizando o espírito – Exercícios terapêuticos*, tendo como primeiro volume: *Estresse e Hipertensão arterial (2009)*.

Ryuhō Okawa, autor do livro de autoajuda *Curando a si mesmo (2010)*, oferece conselhos espirituais e de natureza prática para alcançar a verdadeira causa das doenças e os remédios que podem curá-las. Apresenta passos que levam o homem contemporâneo para o caminho do bem estar, descobrindo a verdade sobre a mente e o corpo.

Para Mauss, os ritos mágicos e a magia são fatos de tradição. O poder mágico dos agentes da magia pertence em princípio às instituições que representam e não a eles próprios. Várias profissões são vistas como mágicas. A magia é definida pelas condições em que se produzem os ritos que marcam o lugar que ocupam no conjunto dos hábitos sociais. É também portadora de uma significativa qualidade performativa que parece inscrita nos rituais da prece e nos processos simbólicos de trocas. A corporalidade nos permite aprender processos de construção de identidades religiosas em meio à “cultura da magia”. As ações de alguns líderes religiosos hoje lembram às vezes, as performances dos mágicos nas tradicionais sociedades primitivas, assim também, cabe considerar os autores dos livros de autoajuda. Como aqueles que têm respostas, ensinamentos, conselhos, soluções e ‘curas’ para todos os “males da humanidade”, cujas ações comportam um “fazer crer”, “[...] ele tem o espírito de sua função, [...] é sério porque é levado a sério, e é sério porque se tem necessidade dele” (MAUSS, 2003, p.126).

Podemos observar que há uma infinidade de textos da literatura oral e da cultura popular, que expressam encantamentos, magias e orações, ligadas a fórmulas e rituais mágicos, exorcismos e até esconjuros. São textos que, por terem componentes comuns, se reestruturam continuamente e vão passando do oral ao escrito, do popular ao culto. Saindo do sacro e entrando no profano, sabe-se que o homem contemporâneo perpassa os diferentes rituais, que misturam várias tendências. Rituais religiosos e/ou de magia, que contém códigos de linguagem específicos, porém, contaminados por estruturas externas. Nestes eventos, estão presentes elementos múltiplos de proximidade e diferença, que geram cruzamentos que contém ramificações arcaizantes das vidas primitivas, re-atualizadas no presente (FERREIRA, 2010).

Livros como: *O Segredo* (2007); *Lei da Atração. O Segredo colocado em prática* (2007); *Verdades e mentiras sobre a lei da atração* (2007); *Muito além do segredo* (2007); *A lei universal da atração* (2007); reforçam a idéia: peça e será atendido, tudo o que queremos está ao nosso alcance e podemos conseguir. Os autores investem em conceitos da física moderna, conceitos filosóficos e passagens bíblicas para afirmarem que tudo é energia. Partem do princípio que, funcionamos como ímãs, por isso, atraímos eletricamente, tudo para nós e eletrizamos-nos energeticamente em direção a tudo o que desejamos. No livro, *O Segredo* (que inspirou os demais livros citados aqui), a autora Rhonda Byrne apresenta ao final do livro, biografias de 24 profissionais, das mais diversas áreas: física, medicina, psicologia, administração, teologia, literatura e outras, que afirmam usar e já terem se beneficiado imensamente da *Lei da Atração* e mais do que isto são apresentados pela autora como co-autores do livro, talvez na intenção, julgo eu, de dar ao livro um “status” científico para conhecimentos, como a autora afirma, que são milenares e tão antigos quanto o próprio homem.

Embora o corpo seja o objeto mais concreto e a evidência mais antiga da existência do homem, local da escrita do mundo, das dinâmicas culturais e sociais, suas dimensões escapam a um único ramo do conhecimento, sendo um tema de estudo das mais diversas disciplinas, logo, não é estranho que as representações ao mesmo tempo sejam distintas sobre esse objeto que se faz passível de ser pensado multidisciplinarmente.

3.3. Corpo social: autoajuda e civilidade

Ao longo da história cultural é notória a ação do homem em agregar símbolos, signos ou modificar a forma original de seu corpo. Desde a antiguidade existe esta prática de modificações e agregação de utensílios ao corpo humano, em que estes utensílios possuem o propósito de reafirmar o homem dentro da sociedade a qual pertence. Porém estes signos e símbolos possuem significados variados, podendo um mesmo símbolo ter finalidades diferentes dentro de variadas sociedades. Os traços

acrescentados ao corpo podem possuir fins: religiosos, sociais ou simplesmente existirem como demonstração da participação do indivíduo numa dada cultura. A partir disso, o corpo traz consigo valores e funções, demonstradas por meio das marcas impressas em seu corpo, as quais determinam o grupo, a classe e a função que este homem pertence dentro da comunidade. No mundo moderno⁴¹ o homem passa a almejar a perfeição física cultuando o corpo na busca de aprimoramento estético, para com isso conseguir prazer e sociabilidade.

Num constante esforço de exterioridade, o indivíduo busca definir sua interioridade e garantir uma existência coerente com os valores da sociedade. Há tantos corpos quanto diferentes sociedades existem e quão mais complexa for uma determinada sociedade, uma vez que é no reservatório do imaginário social, denominado corpo, que estão inseridas todas as representações que identificam o indivíduo e sua relação com sociedade. O corpo, matéria simbólica e ao mesmo tempo objeto concreto carregado de práticas e discursos sociais, engendra constantes transformações culturais (LE BRETON, 2002).

Marcel Mauss (1974), embora reconheça sua origem biológica, entende que o uso do corpo é produto da educação (orientação do comportamento), sobrepondo-se à noção de imitação. Neste sentido, o uso que os indivíduos fazem de seus corpos é transmitido de indivíduo para indivíduo, de sociedade para sociedade, de uma geração para outra.

Para além da dualidade corpo e mente e suas conseqüências, de subjugação do corpo em detrimento deste pelo intelecto; é possível resgatá-lo em sua dimensão social enquanto portador de civilidade. Este contrato de civilidade ao qual o corpo é submetido dentro do processo civilizador se revelou em manuais e tratados de civilidade que, versavam sobre o decoro corporal pela educação do gesto. O indivíduo contemporâneo também, a depender de sua linguagem corporal, expõe-se ao elogio ou à sanção do grupo. Um corpo se relaciona com outro somente por meio de um aparato de regras sociais sob a alcunha da adequação e, a aprovação social, depende de assimilação dessas regras, fator determinante na construção da autoimagem.

⁴¹ Lembramos que tomamos nesta pesquisa as concepções de Giddens, quanto ao termo moderno, da mesma forma quando nos referimos ao mundo contemporâneo. Esclarecemos que de forma alguma pretendemos “banalizar” ou simplificar discussão de tão grande complexidade, apenas restringi-la a um único teórico.

O corpo humano apesar de constituído por elementos biológicos, as ciências sociais o vê principalmente como uma construção sociocultural, de tal modo que, em qualquer sociedade, ele sempre estará submetido a um conjunto de normas práticas resultando em uma inesgotável fonte de símbolos, que é simultaneamente um patrimônio, mas também um lugar de produção e expressão de sentido de uma sociedade.

O corpo é socialmente construído, ou seja, um fenômeno cultural, o que nos leva a compreendê-lo como um dado cultural e interpretá-lo de acordo com cada cultura. Seja para embelezar, para marcar uma classe social, como meio de divindade, como modo de pertencimento ou de exclusão a um grupo ou em relação ao mundo natural, o corpo é e sempre será submetido a vários tipos de interdições e transformações. Constituído numa expressiva unidade receptiva às mais variadas manifestações cósmicas, sensível em diversas frequências por meio das quais responde transforma ou elabora em conformidade com seus dispositivos somáticos e psíquicos, inserido num contexto social que o condiciona, mas que também se transforma refletindo a expressão coletiva do conjunto de ações individuais de seus corpos.

Configurando-se numa unidade com o sujeito nas sociedades tradicionais, o corpo tem sido fracionado e objetalizado conforme se diferencia racionalmente a sociedade contemporânea. Le Breton considera que “o isolamento do corpo no seio da sociedade ocidental [...] como objeto singular, autônomo, estatutariamente diferente do homem é uma consequência do individualismo da sociedade burguesa e uma elaboração da sociedade racional pós-renascimento” (LE BRETON, 2002, p.12). Complementa afirmando que “a invenção do corpo é assim uma consequência da separação entre a cultura racional e a pluralidade dos conhecimentos populares”.

Desta forma, desde que o corpo se dissociou na dualidade corpo/alma, outras cisões têm ocorrido, surgindo dualidades como corpo e psiche, consciente e inconsciente, saúde e doença, corpo e sujeito e outras que elaboram o corpo conforme a ordem em questão e segundo uma orientação racional, que nem sempre corresponde às intuitivas expressões da sabedoria popular.

Le Breton (2002, p.76) não entende o corpo como “matéria passiva, maleável, submissa ao controle da vontade, obstáculo à comunicação”, refere que “por meio de seus próprios mecanismos, ele representa uma inteligência do mundo, uma teoria

vivente aplicada permanentemente em seu redor”, [...] “É o corpo-sujeito, resistente a todo dualismo, não se subordinando à consciência ou à alma”.

Nos últimos anos as discussões e os debates sobre a relação corpo homem-sociedade, tornaram-se primordiais em diversos espaços sociais. Considerado por Le Breton “como fenômeno social, cultural e biológico, eixo de ligação do homem com o mundo, fundamento da existência individual e coletiva”, o corpo, nos dias atuais, vem se constituindo como um objeto obscuro, ambíguo e confuso em razão do discurso contemporâneo que prima pela apologia do corpo como um objeto, apoiado numa materialidade física, que incorpora em si a forma de mercadoria. Nesse sentido, a corporeidade, é socialmente moldável, ainda que seja vivida de acordo com o estilo de vida do indivíduo. Desse modo, os outros indivíduos contribuem para modular os contornos de seu universo e dar ao corpo o relevo social que necessita. “O corpo torna-se, então, um produto, um rascunho a ser corrigido, um acessório da presença, testemunha de defesa usual daquele que encarna, sendo assim, a descrição da pessoa deduzida da feição do rosto ou das formas de seu corpo” (LE BRETON, 2002, p. 9).

O corpo para Giddens é muito importante para a constituição da identidade individual na contemporaneidade. Olhar para o corpo significa incluir a aparência, a postura e a sensualidade.

A aparência é o conjunto de características da superfície de um corpo; a postura é a forma como a aparência é utilizada pelos indivíduos nos ambientes nos quais se passam as atividades cotidianas; e a sensualidade é a forma como o corpo é utilizado em relação ao prazer e a dor (GIDDENS, 2002, p.95).

Temos relativa liberdade de escolha a respeito dos modos de se vestir, pois muitas situações sociais, ou posições específicas, assim como pressões de grupo e recursos econômicos, limitam esse tipo de escolha. A postura é bastante influenciada pela pluralização dos ambientes de interação; temos de interagir de modos diferentes em uma grande gama de espaços diferentes (GIDDENS, 2002).

[...] nem a aparência nem a postura podem ser consideradas definitivas; o corpo participa de maneira muito direta do princípio de que o eu deve ser construído. Regimes corporais, que também se

referem diretamente aos padrões de sensualidade, são o principal meio pelo qual a vida social moderna se centra no cultivo – quase se poderia dizer na criação – do corpo (GIDDENS, 2002, p.96).

Se no corpo se configuram territórios de significados, sociais, políticos e culturais, dentro de um espaço de relação, também nele se vivem estados de emoção e de subjetividade. Em situações de intersubjetividade, o corpo não é apenas cognição, mas também sensação, sentido e intenção. Uma teoria das emoções nos permitiria conceber igualmente a incorporação das emoções no olhar sobre o mundo da vida e na criação de performances, no engajamento com o mundo sensível. O corpo deve ser tomado como um todo que, pela sua memória social e emocional, revela um modo particular de estar no mundo e de agir sobre ele.

Giddens centra sua análise do risco (incertezas manufaturadas)⁴² na transformação das condições de verdade, dado o caráter reflexivo da modernidade⁴³. Não faz da decisão elemento essencial da conceituação do risco. Para o autor (1990), mesmo quando um indivíduo não age ou não escolhe, ele pode estar correndo risco. Além disso, mesmo quando ele não tem consciência, o risco pode estar presente. É, em última instância, a infusão de conhecimento nas práticas sociais que fabrica incertezas que espiralam por todo o sistema, fazendo do mundo um lugar arriscado e inseguro.

Os escritores Kenneth Schuman e Ronald Paxton, partindo da idéia de que existe uma obra prima dentro de cada pessoa, analisando a vida e a obra do artista italiano Michelangelo e desvendando as estratégias que o artista utilizava na busca pelo sucesso, os autores do livro de autoajuda, *O Método de Michelangelo – Revele sua obra prima e crie uma vida extraordinária (2008)*⁴⁴, por meio de histórias reais e exercícios de autoavaliação, se propõem a ensinar o leitor a reconhecer e a conciliar habilidades, pontos fortes e valores para vencer desafios, realizar sonhos, visualizar objetivos e eliminar o medo e a insegurança para promover o renascimento criativo pessoal e

⁴² Giddens (1990) entende as *incertezas manufaturadas* como as várias situações de riscos às quais está submetida a sociedade contemporânea; por exemplo, o risco de uma guerra nuclear ou de um desastre ecológico. Estes riscos são produtos da crescente ação humana sobre a natureza e sobre os modos sociais.

⁴³ “A reflexividade diz respeito a uma sociedade em que as condições em que vivemos são cada vez mais o resultado de nossas próprias ações, e, inversamente, nossas ações vivem cada vez mais a administrar ou enfrentar os riscos e oportunidades que nós mesmos criamos” (Giddens, 2002, p.20).

⁴⁴ O Método implica em: Visualizar sua obra prima interior; capitalizar seus pontos fortes; comprometer-se firmemente com seu ideal; planejar primeiro e depois aparar as arestas; encontrar o apoio de que precisa; lutar por seu ideal; usar sua própria experiência de forma criativa; forçar os seus limites; viver com integridade.

profissional. Este livro não apresenta uma estrutura muito diferente dos demais livros de autoajuda, a não ser pelas imagens belíssimas das obras do artista, incluindo a arte e atribuindo à criatividade um potencial transformador para o medo e a insegurança diante do mundo.

A ação humana, portanto é um processo contínuo, um fluxo, é um elemento fundamental para compreender iniciativas de mudança social sem desconsiderar os limites colocados para a realização da mesma, bem como a existência de aspectos contingentes e ações não intencionais que podem influenciar naqueles processos. Isto implica em uma ênfase nas preocupações com o corpo em tempos contemporâneos (GIDDENS, 2002).

Esse projeto do eu visualiza uma necessária postura reflexiva do sujeito em relação ao corpo. Somos o que fazemos de nós. O que uma pessoa se torna depende das ações nas quais se envolve e nas escolhas quanto ao que deve ou não fazer. A vida, e a narrativa de si, são compostas por diversas “passagens” não institucionalizadas. Passar por um período de transição significativo – por um momento decisivo – significa aceitar e correr riscos para assim ter acesso a novas oportunidades. Giddens propõe uma interpretação a partir da construção das autoidentidades. Para ele, as características fundamentais,

[...] de uma sociedade de alta reflexividade são o caráter ‘aberto’ da auto identidade e a natureza reflexiva do corpo [...] Hoje em dia, o eu é para todos, um projeto reflexivo - uma interrogação mais ou menos contínua do passado, do presente e do futuro. É um projeto conduzido em meio a uma profusão de recursos reflexivos: terapia e manuais de autoajuda de todos os tipos, programas de televisão e artigos de revistas (GIDDENS, 1993, p.41).

Para Giddens (1993), o corpo não é mais apenas uma entidade física, mas um sistema de ações, práxis, algo que exprime sua autoidentidade. É um conjunto de ações que constrói a identidade do sujeito e é, sobretudo, rodeado de significados das aparências, posturas, sensualidade e regimes dos corpos.

Se o corpo era percebido como um aspecto da natureza, com a invasão do corpo pelo sistema abstrato, ele se torna uma autoidentidade, um local de interação,

apropriação e reapropriação. Hoje, portanto, o corpo possui outros devires, na busca de sentidos subjetivos à vida do sujeito. O corpo se impõe como instrumento de comunicação do sujeito com o mundo; abandona sua docilidade para constituir-se em símbolo potencial de liberdade. Em seu papel crucial nos processos de identificação e comunicação, o corpo é investido pelo desejo de mutação, permitindo aos grupos sociais demonstrarem ao mundo e aos seus pares, as interpretações e significados que lhe atribuem (LE BRETON, 2006). “O que se aplica ao eu aplica-se também ao corpo [...] e a este o domínio da sexualidade” (GIDDENS, 1993, p.42). Na sociedade contemporânea, o sexo não é mais conduzido às escondidas. Ao contrário, ele vem sendo constantemente discutido e investigado. A revolução sexual ocorrida a partir da segunda metade do século XX teve como elemento básico a autonomia sexual feminina. Os métodos contraceptivos liberaram o sexo da reprodução, modificando a forma de relacionamento, possibilitando o surgimento da “Sexualidade Plástica”, termo cunhado por Giddens, caracterizado pela sexualidade descentralizada, liberta das necessidades de reprodução. O livre-arbítrio proporcionado pela sexualidade plástica provocou mudanças irreversíveis na sociedade.

A sexualidade plástica inicia-se com a limitação da dimensão da família no século XVIII e se desenvolve com a difusão da contracepção moderna e das novas tecnologias reprodutivas. Ela é menos um liame entre procriação e parentesco do que uma propriedade potencial do eu cuja maleabilidade permite que ela seja assumida de diversas formas.

A sexualidade plástica põe em movimento o que Giddens chama de “relacionamento puro”. Caracterizando-se como uma situação em que se entra em uma relação social apenas pela própria relação. “[...] e que só continua enquanto ambas as partes considerarem que extraem dela satisfações suficientes, para cada uma individualmente, para nela permanecerem” (GIDDENS, 1993, pp.68-69). No relacionamento puro, o fundamental é o conhecimento das peculiaridades do outro parceiro, sendo a sexualidade um fator que tem de ser negociado como parte de um relacionamento.

Na sociedade contemporânea pode-se observar que não há mais uma separação de objetivos buscados no encontro amoroso. Homens e mulheres querem de maneira igual, o amor e o prazer sexual. Segundo Giddens (1993), a transformação da

intimidade, as alterações ao nível do comportamento sexual, processos implícitos à sexualidade plástica, possibilitaram maior acessibilidade das mulheres ao contato sexual. A separação entre casamento, sexualidade, liberdade sexual, assim como a saída das mulheres da casa paterna e a entrada em compromissos formais no mundo do trabalho, são fatores que contribuíram para a reestruturação do discurso e da visão contemporâneo sobre os relacionamentos.

A sexualidade em tempos atuais, assim como o corpo, se converteu em uma propriedade do indivíduo, um meio de se criarem ligações com os outros tendo como base a intimidade. A atividade sexual está propensa a busca por uma sensação ilusória de realização, que afeta ambos os sexos de maneiras diferentes, além de ser inquietante, perturbadora e cheia de tensões.

Considera-se não ser possível falar de corpo sem falar de sexo, amor e relacionamentos, mas por se tratar de temas complexos, esboçamos acima apenas algumas reflexões fundamentadas em Giddens. Como já dito anteriormente, entre desencontros e controvérsias, os livros de autoajuda se apresentam de forma contundente e inegável no mundo contemporâneo e dentro de diversas possibilidades, entre elas estão, as discussões sobre o sexo, o amor e os relacionamentos. Giddens observa que: “Desprezada por muitos, a autoajuda para mim oferece *insights* de outro modo impossíveis” (1993, p.7).

No livro: *Sexo no Cativo: driblando as armadilhas do casamento* (2007), a autora Esther Perel procura responder a questões que surgem quando a necessidade do amor seguro entra em conflito com a busca pela paixão, em momentos que, os relacionamentos amorosos conjugais se tornam desprovidos de paixão e a vida sexual declina. A psicoterapeuta convida os leitores a explorar a relação paradoxal que há entre a intimidade doméstica do casal e o seu desejo sexual, acreditando que depositamos no casamento ou em qualquer outra forma de relacionamento uma enorme quantidade de diferentes necessidades e que a propensão cultural à igualdade, à camaradagem e à franqueza pode ser a negação do desejo erótico para homens e mulheres, o que pode acabar transformando o reino doméstico numa prisão. Para Giddens, “[...] a sexualidade ficou aprisionada no interior de uma busca por autoidentidade que a própria atividade sexual só pode satisfazer momentaneamente” (1993, p.214).

São numerosos os livros que investem neste tema, com títulos bastante sugestivos e alguns com imagens no seu interior, demonstrando com clareza como viver plenamente a vida sexual. Algumas publicações: *A Paixão é cega, mas você não* (2007); *Kama Sutra para o homem: como enlouquecê-lo* (2003); *Como fazer qualquer pessoa se apaixonar por você* (1999); *Dicas para uma mulher moderna seduzir o homem certo ou lidar com os homens* (2007); *Como ser uma boa amante* (2002); *Porque os homens fazem sexo e as mulheres fazem amor: Uma visão científica (e bem humorada) de nossas diferenças* (2000); *Trezentas sugestões para você se relacionar* (2007); *Homens são de marte, mulheres são de Vênus* (1997); *Ela está muito a fim de você* (2006); *Kama Sutra Gay: Para desfrutar o máximo da sexualidade* (2005); *A arte da sedução* (2004) e outros.

Refere Giddens:

Hoje em dia a sexualidade tem sido descoberta, revelada e propícia ao desenvolvimento de estilos de vida bastante variados. É algo que cada um de nós 'tem', ou cultiva, não mais uma condição natural que um indivíduo aceita como um estado de coisas pré-estabelecido. De algum modo, que tem que ser investigado, a sexualidade funciona como um aspecto maleável do eu, um ponto de conexão primário entre o corpo, a autoidentidade e as normas sociais (GIDDENS, 1993, p.25).

O século XX assistiu (e o século XXI continua assistindo) a muitas transformações nas representações, nos projetos e nos destinos do corpo, fiéis à dualidade civilizadora. Do ponto de vista da corporeidade pôde-se observar as intervenções racionalizadoras no corpo. Entretanto, valores como a reconciliação entre o corpo e a mente se sustentam na modernidade, influenciados pelos movimentos: *Novo Pensamento*, *Nova Era* e pelos processos de *reflexividade*.

Nas práticas corporais observa-se a combinação de conhecimentos científicos das áreas da saúde física e mental com conhecimentos provenientes de tradições antigas, orientais e ocidentais. A valorização do antigo ou do arcaico se mostra, em grande parte das terapias corporais, como forma de legitimar, pela tradição, invenções recentes, remetendo a períodos do tempo distantes do moderno. Está presente nas práticas corporais modernas uma visão que procura reintegrar corpo e mente, físico e psicológico, material e espiritual e homem e natureza, de modo a superar as categorias cartesianas de entendimento e explicação da realidade. Se a procura de reintegração em um todo faz

parte dos procedimentos das práticas corporais no mundo contemporâneo, o autoconhecimento se mostra como a meta primordial a ser atingida. Através da valorização de capacidades autorreguladoras e regeneradoras, inerentes ao ser humano, espera-se garantir aos indivíduos autonomia na gestão do seu corpo e da sua mente. Ou seja, o próprio indivíduo é fonte de conhecimentos.

Acredita-se que os livros de autoajuda, dentro dessas perspectivas de corporeidade, possam oferecer, o que se caracteriza como uma exasperação desse processo, ao combinar múltiplas versões, religiosas e leigas, orientais e ocidentais, científicas e vulgares com o objetivo de construir um universo integrado e um corpo reconciliado com a mente, tendo o indivíduo como gestores de seu próprio corpo.

3.4. Corpo, sensações e sentimentos

Algumas considerações apresentadas por Keleman (1992) nos mostram o surgimento precoce da sensorialidade no corpo humano, ainda em nível celular, orientando padrões de desenvolvimento dos tecidos, dos espaços interiores e exteriores, dos tubos e das fibras, por meio de um processo rítmico e pulsátil peculiar, assinalando indícios de um caráter expresso pelos tipos de movimentos e ritmos. É por meio dos sentidos que o homem experimenta um sentimento de unidade com seu próprio corpo, acrescentando-se à percepção de si mesmo as referências que adquire por meio do contato com a vida social, referências estas que lhe permitem definir sua autoimagem.

Para Le Breton, esta sensorialidade, que se inicia nos primórdios da vida celular, se constitui não em uma categoria à priori, mas em “uma potencialidade biológica que se elabora através da história pessoal do sujeito, em meio a um contexto sociocultural” e também que, “a orientação dos sentidos como desenvolvimento dessa potencialidade biológica é função da capacidade do sujeito de decifrar e assimilar o simbolismo essencial de sua classe ou de seu próprio grupo social e integrá-lo à sua personalidade” (LE BRETON, 2002, p.36).

O desenvolvimento de outras potencialidades sensoriais estaria em conexão com os pressupostos de uma determinada cultura, assim pode-se observar como o emprego

social de um determinado sentido (paladar, olfato, tato, visão, audição) atribui a este uma maior ou menor importância em relação aos outros ou como referências culturais são importantes na atribuição de valor a um sentido determinado (LE BRETON, 2002). O autor entende os sentimentos como uma “maneira simbólica de significar certas tonalidades das relações interpessoais”, a forma como estes ressoam em nós “estão enraizados nas normas coletivas implícitas” (2002, p.105-79). Assinala a importância destes como modalidade expressiva, classificando-os como componentes do que denomina “sociedade corporal de interação”. Afirmar que toda “interação” ocorre “necessariamente sob um fundo emocional”. Considera que, “a intensidade dos sentimentos pode ser avivada ou atenuada de acordo com a sociabilidade do sujeito, a educação recebida e as vicissitudes de sua própria história,” [...] “o corpo é uma articulação extremamente complexa dos domínios sociais, psicológicos e fisiológicos”.

A tendência da medicina na contemporaneidade é a farmacologia, *medicalizar a sociedade* (grifo meu) retirando todo o significado da dor e da morte, por exemplo, reduzindo-as a um problema técnico. Esta dessensibilização do mundo atual, por meio da supressão dos sintomas independentemente da supressão da causa dos mesmos, impõe ao indivíduo uma “perda do sentido de seus limites”. “Os esquemas culturais que lhe traziam um sentido, tendem a desaparecer e deixar o homem privado, angustiado, sem outros recursos que uma demanda de resolução técnica para as crises que lhe acometem” (LE BRETON, 2002, p.103).

Chuva de Emoções: Poesias de autoajuda (2010) é um livro que trata das emoções de uma forma poética. Oferece aos leitores respostas aos seus questionamentos por meio de poesias que se propõem ao alívio do sofrimento e dos conflitos diários. A proposta da autora Monica Rosenberg é, de forma poética, aconselhar o leitor como encontrar a paz interior e respostas para seu coração.

No livro de autoajuda, *Gerenciando as emoções: à luz da sabedoria crística (2001)*, o autor analisa a questão do comportamento. Se utilizando de sua vivência clínica, Vitor Costa mostra como medo, pânico, raiva, mágoa, ciúme e outras emoções geram inimizades, conflitos íntimos e até doenças. Para cada problema ele sugere uma nova postura, localizando no Evangelho segundo o espiritismo a solução ideal, despertando nos leitores os sentimentos de empatia, solidariedade e amor.

As síndromes depressivas, a síndrome do pânico, os distúrbios alimentares, distúrbios de ansiedade, os transtornos obsessivo-compulsivos, são comuns ao homem na vida contemporânea e muitas vezes explicados pela psiquiatria como uma alteração bioquímica do cérebro ou uma causa genética, quase sempre desconsiderando motivações psíquicas inconscientes que determinam uma ruptura na relação criativa com a vida. A "fabricação da saúde" é legitimada pelos 'discursos especializados' presentes nos meios de comunicação, levando os indivíduos a investirem no consumo de dietas, exercícios, anabolizantes, clínicas estéticas e academias.

O livro de autoajuda, *Mentes insaciáveis: anorexia, bulimia e compulsão alimentar* (2009), traz informações relevantes e atuais sobre os transtornos alimentares. Ana Beatriz Silva discute por meio de sua experiência clínica, desde o diagnóstico de tais transtornos até a busca de tratamento e acompanhamento adequados. Esclarecendo aos leitores o que é bulimia, anorexia e compulsão alimentar, bem como obesidade, metrosssexualidade e vigorexia. A produção farmacológica de si pode ser instaurada, medicalizando o humor cotidiano e dando suporte a tecnologias e técnicas que visam, sobretudo, modificar. São procedimentos que visam, dentre outras coisas, alterar o poderio do corpo sobre o mundo; aprimorar capacidades sensoriais; prolongar o esforço; modificar o estado de vigília e superar o cansaço e, em outros casos, conseguir o adormecer (LE BRETON, 2002, p.103).

O segredo para vencer a depressão (2009). Este é um livro de autoajuda que não se propõe a apenas dar resposta, sobre um problema, mas segundo a autora Adriana Araújo, *descrever as* razões pelas quais criamos expectativas em relação às coisas e porque, tantas vezes, é tão difícil lidar com o fracasso. Repensar os próprios objetivos e compreender o lado mais obscuro da personalidade, buscando a cura para a depressão, é a principal proposta do livro. Aqui os aspectos orgânicos e psicológicos dos processos depressivos são analisados pela autora na intenção de que o leitor encontre a cura e reassuma sua vida.

Outro livro onde se pode observar a legitimidade pelos 'discursos especializados' presentes na autoajuda é, *Vencendo o pânico sem drogas* (2003), o leitor pode encontrar (segundo seu autor) um pronto-socorro para a síndrome do pânico. O escritor e psicoterapeuta, Luiz Mendes, oferece aos leitores uma garantia de resultados ou a devolução do dinheiro, caso a leitura não trouxer nenhuma melhora. Para utilizar

esta garantia, basta que o leitor envie o livro de volta por postagem registrada até o décimo dia da data da compra.

Amar, odiar, invejar, chorar, sorrir, são exemplos de atitudes e linguagens em que o social é construído. Cada sociedade configura um modelo sensorial próprio, singularizado pelas e nas experiências e intervinculações dos indivíduos. Qualquer tipo de socialização é também a disciplina da sensorialidade e de suas características biopsicológicas. *Emoções tóxicas (2010)*. Livro de autoajuda, onde o escritor e psicoterapeuta Bernardo Stamateas, demonstra que todos podemos lidar com as emoções de forma adequada. Segundo ele o caminho para a paz interior é descobrir ferramentas para lidar com a frustração, a raiva, o apego, a culpa, a rejeição.

As percepções gustativas, olfativas, visuais, auditivas e o tato são marcas na memória feitas pela emoção e articuladas pelo indivíduo no mundo social, assim é importante percebermos que memória, sentido e emoção são, visceralmente, interligados. Um perfume ou uma música podem evocar lembranças e, com elas, sentimentos. O tato pode estar direta ou indiretamente ligado à sensualidade e ao erotismo, podendo estar associado ou não ao amor. A visão pode ser considerada por muitos a “janela da alma” (os olhos revelam as verdades interiores, as verdadeiras emoções), o amor, a paixão e a solidariedade passam pelo exercício do olhar, mas como a forma de perceber, sentir e estar no mundo é configurada por cada tipo de sociedade, esta pode não ser a base de outras sociedades conduzirem suas relações sociais.

Na música ou na guerra, na louvação a Deus ou no ato de empunhar uma arma, a emoção emerge como campo da intersubjetividade dos homens e mulheres desde sempre. Na vida cotidiana, nas celebrações esportivas, nas festas, os sentimentos são eixos da convivência entre pessoas, famílias, grupos sociais. As experiências, as percepções sensoriais e a expressão das emoções, para Le Breton, provêm de uma intimidade e de uma subjetividade emanada do sujeito corpóreo; modeladas fundamentalmente pelas relações sociais e culturais. As emoções não são espontâneas, mas ritualmente organizadas, portanto, o fundo biológico genérico se declina social e culturalmente de um lugar a outro do mundo (LE BRETON, 2009).

Pode-se considerar que, os livros de autoajuda propõem uma autorregulação das emoções consideradas suscetíveis de serem governadas. Trata-se de ser emocionalmente

inteligente. Implicando num processo de reconhecimento das próprias emoções para poder nomeá-las, analisar as reações emocionais em função das situações, descobrir e administrar o potencial emocional pessoal, desenvolver o potencial para a empatia por meio da expressão gestual (conhecimento amplo do próprio corpo) e desenvolver a capacidade para resolver conflitos interpessoais (perceber os estados anímicos alheios e ajustar a conduta e a emocionalidade àqueles estados).

O autor Daniel Goleman, em seu livro, *Inteligência emocional* (1996), se propõe a mostrar aos leitores que o controle das emoções é fator essencial para o desenvolvimento da inteligência. Por meio de exemplos de casos citados ao longo da obra, o autor procura demonstrar a incapacidade das pessoas em lidar com as próprias emoções. Fato que muitas vezes têm conseqüências muito sérias, abalando a vida profissional e a saúde psíquica. Goleman apresenta formas para atuar diretamente sobre a inteligência emocional.

A responsabilidade que uma pessoa assume no momento de redefinir suas condições emocionais se articula com a responsabilidade pela sua felicidade, com o autorreconhecimento daquilo que a pessoa entende possuir de mais valioso, começando com a aceitação do próprio corpo e prosseguindo com o comportamento, o pensamento e os sentimentos. Faz-se importante também que, respeite a si próprio, em referência ao juízo que a pessoa tem de si. Ser responsável pela autorregulação da conduta e das emoções coloca o indivíduo diante de uma multiplicidade de possibilidades de escolhas, assumindo o risco e a incerteza de fazê-lo (GIDDENS, 1990).

3.5. O domínio do corpo e o desenvolvimento do autocontrole

Percebe-se que na contemporaneidade existem grandes investimentos de vários nichos do mercado de bens materiais e simbólicos no que diz respeito à qualidade de vida em direção ao bem-estar físico e mental. Por muito tempo o conceito de saúde se resumiu na ausência de doença. Atualmente o conceito de saúde é muito mais amplo, estando intimamente ligado a qualidade de vida, mas qualidade de vida, ou a falta dela está ligada a inúmeros fatores positivos e negativos da vida de um indivíduo. A

qualidade de vida é algo eminentemente humano, que é influenciado pelo contexto cultural, social, pelo percurso e história de vida de um indivíduo, uma síntese de valores materiais - liberdade, aceitação social, realização pessoal, satisfação das necessidades básicas, educação, saúde, conforto, bem-estar e lazer – e valores subjetivos – como o indivíduo se sente diante de tudo isto, qual o valor que emprega aos fatores materiais ou objetivos. A qualidade de vida se aproxima ao grau de satisfação de uma pessoa em relação à sua vida cotidiana, tendo, na modernidade, o corpo como elemento central. O corpo visto como fonte inesgotável de símbolos é simultaneamente um patrimônio de cada ser humano, mas também lugar de produção e expressão de sentido. Um fato social, uma construção cultural e não algo natural. Como fato social o corpo está diretamente ligado à questão da qualidade de vida e do bem-estar presente na modernidade. O corpo faz parte desse sistema de ação.

Temas como: liberdade, bem-estar, corpo saudável, conforto, beleza, saúde, felicidade, sucesso, autogratificação, autodesenvolvimento, riqueza e por aí vai; podem ser vistos em abundância nos livros de autoajuda, que funcionam de antemão, como manuais norteadores de práticas para a conquista de uma ótima qualidade de vida que na contemporaneidade implica em um conjunto infindável de investimentos na aparência. Cosméticos, maquiagem, cirurgia estética, dermatologistas, estilistas e profissionais da elegância permitem mobilizar recursos e operar expedientes para “estar em boa forma”, ideal ardentemente perseguido.

A existência de uma ampla gama de procedimentos como, regimes de emagrecimento e de modelagem do corpo e intervenções estéticas, atestam um poder normalizador dos modelos sociais do corpo. Modelos que giram em torno do controle e domesticação do corpo para atingir a ‘boa forma’, em torno da ideia de pertencimento e merecimento para aquele que consegue, por intermédio de muito esforço e sacrifício, alcançar as formas mais ‘civilizadas’.

Para justificar as múltiplas possibilidades de escolha, no que toca aos investimentos corporais, Giddens invoca os “sistemas abstratos” que se refletem num número crescente de guias e manuais práticos relacionados com a saúde, a dieta, a aparência, a prática de sexo e outros. Ao tratar da modernidade reflexiva, o autor sustenta que os tempos que correm dão mais e mais oportunidades às chamadas “biografias reflexivas”, biografias do tipo, “faça você mesmo”, biografias que se despem de destinos pré-fabricados para, elas próprias, se assumirem construtoras dos seus próprios destinos. Dentro do “projeto reflexivo do eu”, o desenvolvimento do “eu”

depende sempre do domínio das respostas apropriadas às expectativas dos outros. Ora, uma característica da modernidade, como nos diz Giddens (2002, p. 26), é termos de “decidir sobre como viver, o que comer, o que vestir, como falar, como nos portar diante dos outros, cada gesto, expressão facial são determinantes para nos colocarmos “confortáveis” ou não diante do outro”. É claro que vivemos numa sociedade de livre-arbítrio, mas as convenções ainda pesam e muito.

No que tange ao corpo, a reflexividade do eu, “se estende ao corpo, onde o corpo é parte de um sistema de ação em vez de ser um mero objeto passivo [...] a consciência do corpo é básica para ‘captar a plenitude do momento’” (2002, p.76). Na modernidade, diante da reflexividade contínua, a imagem corporal, os regimes corporais⁴⁵ e a organização da sensualidade estão presentes diante da pluralidade da escolha. Não se trata apenas de novos ideais de aparência corporal produzidos pela influência de mercado, “[...] tornamo-nos responsáveis pelo desenho de nossos próprios corpos, e em certo sentido, somos forçados a fazê-lo quanto mais pós-tradicionais forem os contextos sociais em que vivemos” (GIDDENS, 2002, p.98).

Cada vez mais o corpo vem se tornando alvo de múltiplas atenções e é ao mesmo tempo objetivo de grandes investimentos. As práticas e os saberes são promovidos por múltiplos especialistas como os estilistas, médicos, publicistas, esteticistas e outros contribuindo para criar ou definir e legitimar os novos códigos éticos e estéticos dos usos sociais do corpo. As representações sociais do corpo e de sua boa forma aparecem como elementos que reforçam a autoestima e dependem em grande parte da força de vontade, responsabilizando cada indivíduo por sua aparência. Basta querer ter um corpo magro, longilíneo, belo e saudável para tê-lo.

Um dos aspectos cultivados em torno da aparência do corpo do homem moderno é a importância dada à exaltação e exibição de um corpo musculoso. Esta idealização sugere boa saúde. Os livros de autoajuda como manuais de comportamento desempenham muito bem seu papel no processo civilizatório, educando corpos e mentes. Dentro do processo civilizatório, podem ser vistos como indícios dos critérios de progressão social e de como chegamos ao atual estágio de civilidade, da mesma forma que viver na corte francesa exigia o domínio dos códigos de etiqueta que abria oportunidades econômicas e políticas para a classe em ascensão: a burguesia (ELIAS, 1993).

⁴⁵ Para Giddens, “tanto o planejamento da vida quanto a adoção de opções de estilo de vida se integram (em princípio) aos regimes corporais” (2002, p.98).

Os manuais de etiqueta surgem no século XIII com todo tipo de conselho que ao longo da Idade Moderna tornam-se muito populares existindo dezenas de edições. A partir do século XIX sofrem algumas modificações e no início do século XX entram em declínio e quase não são mais editados, pois o autocontrole dos modos e das emoções havia se desenvolvido. Ocorreu uma mudança da personalidade humana na direção do aumento do autocontrole sobre os modos e emoções, em um movimento do tipo “progresso” e no sentido da repugnância das funções corporais e da violência. O autocontrole tornou-se essencial para a progressão social.

Diante destas rápidas considerações torna-se essencial que se observe o movimento civilizatório descrito por Norbert Elias e a função importantíssima dos livros impressos em forma de manuais ou códigos de conduta, para momentos em que dos pequenos aos grandes detalhes da vida social cotidiana, existissem normas e que fossem cumpridas. “O emprego diferenciado de utensílios à mesa, por exemplo, representava sinal de repugnância a tudo que lembrasse a animalidade, indicando também novos locais de sociabilidade” (SCHWARCZ, 1997, p.8).

O livro de autoajuda tem por objetivo, oferecer um meio de orientação entre a dependência dos hábitos corporais preestabelecidos e a “barragem de nova informação desenvolvida dentro dos sistemas abstratos (emanando de médicos, praticantes da saúde holística, dietas, e assim por diante)” (GIDDENS, 2002, p.97). A aparência corporal é hoje, um elemento central do projeto reflexivo do eu, denota mais que a identidade pessoal, a identidade social. A postura é muito influenciada pela pluralização dos ambientes, fazendo com que os indivíduos devam estar preparados para a interação com os outros nos espaços públicos e também ser capaz de ter um comportamento adequado em vários ambientes e lugares, ajustando tanto a aparência quanto a postura em conformidade com as demandas externas.

[...] a manutenção de uma postura constante em vários ambientes de interação é um dos principais meios pelos quais a coerência da auto-identidade é em geral preservada [...] a postura mantém um laço entre “sentir-se em casa no próprio corpo” e a narrativa personalizada. [...] para que a pessoa seja capaz de manter as “aparências normais” (GIDDENS, 2002, p.96).

A aparência, a postura, sensualidade, modos de se vestir, como se comportar, nos mais diferentes ambientes de interação, formas de comer, modos de agir, como e

com quem se relacionar sexualmente, as dietas (regimes desde alimentares até sexuais), a determinação do que é uma vida saudável, entre outras, são questões pertinentes ao corpo do homem contemporâneo, para as quais os livros de autoajuda também propõem respostas e saídas, estimulando estilos de vida aos quais se deve aspirar. No entanto, devemos considerar que as pessoas tendem a reagir criativa e seletivamente a esses processos e não passivamente, pois têm uma multiplicidade de escolhas colocadas pela própria forma da sociedade se constituir nos tempos atuais. Assim sendo, mesmo as pessoas se utilizando dos discursos da autoajuda, ainda assim tomam decisões e reinterpretam essa utilização da sua própria maneira.

O cuidado com o corpo hoje, segue o padrão da aptidão, do estar pronto a novas experiências e possibilidades. O investimento excessivo no corpo e na aparência pode ser dimensionado como um processo de revelação de identidades, como meio de expressão do 'eu'. O corpo é caracterizado como um valor de natureza a ser cultivada, coberto por signos distintos. Qualquer pessoa pode modificar-se e moldar-se de acordo com seu desejo e vontade. Não existe um padrão único de beleza, o que há é a ação em relação ao outro. O sujeito ao comparar-se aos outros se vê imperfeito e passa a querer ser igual ao outro. Porém, como o sujeito se compara com todos e não somente a um, quer ser todos e finda por ser nenhum. Esta ação leva o homem moderno ao campo das muitas possibilidades de escolhas e escolhas que podem mudar a qualquer momento em conformidade com o ambiente externo.

A busca do 'eu' é confundida com a necessidade de obter um corpo ideal, mas de forma fragmentada. Para Giddens, a fragmentação dos elementos de referência simbólica, em vez de refletir-se numa fragmentação identitária, pelo contrário, estimula o indivíduo a buscar a construção de uma narrativa coesa para sua identidade individual. "A modernidade fragmenta; e também une", defende Giddens. A fragmentação está em elementos de referência para a constituição do eu.

Em síntese, as regras e valores de uma sociedade estão inscritos no corpo do indivíduo, por ele ser o primeiro meio de contato entre o sujeito e o meio que o cerca. Elemento fundamental também no estilo de vida, o corpo é também, nesse sentido, roupa, jeito de viver, um sistema de signos e símbolos que interfere na identidade do indivíduo. O controle do uso do corpo é necessário e determinado de formas diferentes por cada sociedade. Cada sociedade determina certos atributos que definem o que e como o homem deve ser nos aspectos morais, intelectuais e físicos. O homem por meio

de seu corpo, paulatinamente, assimila e apropria-se dos valores, normas e costumes sociais.

Além de meio de apreensão, o corpo, é também meio de punição, pois é o primeiro espaço onde se impõem os limites sociais e psicológicos dados para a conduta adequada – espaço de inscrição onde os códigos de conduta dão significado às ações humanas e a utilização do corpo para sua apreensão. O controle efetuado por terceiros sobre o comportamento do indivíduo, como apontado por Elias dentro do processo civilizador, se converte em autocontrole, que consiste em conter os impulsos emocionais segundo uma conduta imposta socialmente, fazendo com que o sujeito internalizasse o autocontrole e abrandasse as emoções. O surgimento do autocontrole foi necessário em função do aumento das teias de relações que os indivíduos estabeleciam, a fim de manter a ordem e possibilitar a convivência. Com isso uma conduta estável, uniforme e diferenciada se fazia necessária e seu controle deveria transcender a regulação consciente.

A teia de ações tornou-se tão complexa e extensa, o esforço necessário para comportar-se ‘corretamente’ dentro dela ficou tão grande que, além do autocontrole consciente do indivíduo, um cego aparelho automático de autocontrole foi firmemente estabelecido. Esse mecanismo visava prevenir transgressões do comportamento socialmente aceitável mediante uma muralha de medos profundamente arraigados, mas precisamente porque operava cegamente e pelo hábito, ele, com frequência, indiretamente produzia colisões com a realidade social (ELIAS, 1993, p.196).

Caso este controle inconsciente presente no sujeito não fosse o suficiente, um controlador externo intervém, sufocando a atitude não aceitável socialmente do transgressor, como mencionado acima. Essa situação oferece proteção ao indivíduo, mas também exige do mesmo um constante autocontrole. “[...] o indivíduo é protegido [...] contra a irrupção da violência física em sua vida. Mas, ao mesmo tempo, é forçado a reprimir em si mesmo qualquer impulso emocional para atacar fisicamente outra pessoa” (ELIAS, 1993, p.202).

O corpo está no centro da manutenção do autocontrole, pois o que visivelmente não é aceito é vergonhoso para o sujeito e sinônimo de degradação social. O medo de

transgredir as regras sociais e colocar-se em uma situação vergonhosa faz com que o sujeito utilize-se do autocontrole e vigie seu comportamento. Como colocado por Elias (1993), a exposição corporal de corte tinha suas regras específicas com proibições e aceitações próprias da época, implicando numa questão maior – o decoro. Questão que, no mundo contemporâneo, causa estranhamento, pois mudou suas formas. As regras são outras, mas existem da mesma forma colocando o corpo como eixo fundamental para o autocontrole, que também passa por aceitações e proibições; apreensões e punições, para se conquistar um corpo saudável, bonito, sarado e com ‘estilo’. Tudo isso deve se traduzir em felicidade, bem-estar, sucesso, equilíbrio das emoções, estilo de vida – qualidade de vida.

A partir do exposto, pode-se considerar o livro de autoajuda como um veículo que recupera antigas formas de simbolização e codificação de comportamentos e procura por meio de seu discurso, transformá-las num sistema coeso de referencialidade, imbricado na reflexividade do mundo moderno, ou seja, “[...] caso o autocontrole venha a falhar, o controle externo pune o indivíduo transgressor [...]” (ELIAS, 1993, p.274), lembrando os códigos de conduta pertinentes. As mudanças no comportamento dos indivíduos podem ser um indício da continuidade do processo civilizador.

3.6. Autoajuda e uma diversidade de olhares

A ideia de um corpo com saúde nos tempos atuais pode levar a entender que essa noção seja consensual. No entanto, trata-se de conceitos em constante reconstrução, variando de interpretação de acordo com o contexto histórico, social e cultural.

Segundo Le Breton (2006), no decorrer do processo histórico, múltiplos enfoques e conceitos, têm designado o que é saúde de acordo com os delineamentos da cultura que os homens constroem e reconstróem, nas mais diferentes sociedades e ideologias, estabelecendo modificações tanto sobre os modelos de saúde quanto o cultivo do corpo.

O binômio saúde/doença está condicionado à compreensão de como os homens estão socialmente organizados e participam do processo cultural que os envolve e influencia suas concepções e ações coletivas e individuais. Com o passar dos tempos, a concepção de saúde em termos culturais, está sofrendo modificações. Na medida em que a sociedade vai se tornando mais instrumentalizada, mais mecanizada, o corpo passa a ser visto sob a ótica das novas descobertas das ciências físico-químicas, tecnológicas e biológicas.

A partir das últimas décadas deste século observa-se que, a questão corpo/saúde/doença, não está mais sendo enfocada, segundo uma visão exclusiva das ciências biológicas, mas segundo uma visão ampliada que alcança o campo da multidisciplinaridade. Assim, a compreensão dos fatores que determinam ou caracterizam o discutível estado de saúde, encaminham a questão na direção das condições a que o corpo do sujeito está submetido, principalmente as dos distintos níveis da qualidade de vida que o sistem (op.cit.).

Diante das considerações apresentadas, percebe-se que as questões pertinentes à temática, ultrapassam a condição do estado de saúde como uma mera aferição do estado de adoecimento e, o corpo, é indagado em sua dimensão biopsicossocial e seu portador passa a ser visto enquanto totalidade dinâmica e integrada ao ambiente que o cerca. O interesse científico atual no sentido de buscar pela compreensão da condição de saúde está além das condições imediatamente oferecidas pelos dados subjetivos das doenças (sintomas) ou até mesmo os objetivos (sinais), reveladores de sua simples presença ou ausência.

Reconhece-se, assim, que a experiência do corpo poderá nortear-se entre dois pólos (o de saúde e o de doença), porém seus determinantes não serão necessariamente ditados pela exclusividade do acometimento biológico, mas também pelas condições culturais e simbólicas que configuram sua ampla e complexa identidade. Corpo enquanto depositário de saúde ou doença tem sido indagado, portanto, neste final de século, para além dos riscos biológicos a que está exposto, mas como extensão do sucesso ou insucesso da força do coletivo e do poder individual direcionado na elaboração de seu controle.

Considera-se que embora clinicamente se estabeleça distinções entre saúde e doença, estas, que são verificadas a partir do ponto de vista médico, podem revelar outros aspectos que esse enfoque clínico não atinge. Na realidade, as concepções de doença podem variar de acordo com o contexto considerado ou até inexistir.

Acrescenta-se a este raciocínio a noção fundada na dicotomia doenças do corpo/doenças do espírito, que surge, conforme o contexto religioso ou social que se considera, como noções independentes ou complementares.

Falar do corpo é falar do indivíduo e da rede de significados criadas para atrelar significados e levar o homem a conhecer a si. Constante atualizador dos signos que dão sentido à sua existência, o indivíduo tornou-se responsável pelo seu sucesso ou fracasso corporal, reafirmando a extrema centralização sobre si, proposta moderna que, como ressaltado, cedeu lugar às ações dos sujeitos, concedendo-lhes liberdade de escolha e de ação (GIDDENS, 1993). Deste modo, muitas das novas relações com o corpo nunca foram presenciadas anteriormente, como as geradas pelo avanço da tecnociência, o advento de novas biotecnologias, a engenharia genética, a inteligência artificial, a cirurgia estética que têm provido a possibilidade de refazer nossos corpos, o que tem radicalmente modificado nossa concepção de corpo como um inalterável fato da natureza. Ao invés de ser visto como determinado pela natureza, o corpo tem sido olhado cada momento mais como uma construção social e cultural, capaz de transformações radicais (LE BRETON, 2006).

Ao homem contemporâneo confere-se uma margem de autonomia individual para que possa interferir em seu corpo, já que a perda da legitimidade dos pontos de referência, dos sentidos e dos valores e sua equivalência geral em uma sociedade em que tudo é provisório, revolucionaram os marcos socioculturais. A margem de autonomia do indivíduo se incrementa, mas implica o medo e o sentimento do vazio. Hoje, vive-se em uma sociedade problemática, propícia ao caos ou à iniciativa, uma sociedade que trabalha constantemente, onde o exercício da autonomia pessoal dispõe de uma atitude considerável (LE BRETON, 2002).

O corpo, criação de uma natureza simplória, possui novas possibilidades de salvação perante os progressos da modernidade. Ao homem, melhor dito, ao corpo resta aceitar o triunfo tecnológico e da ciência. A questão central da modernidade é a distinção de, por um lado, o homem e, por outro, seu corpo. A fragilidade e imperfeição deste último, seu uso provisório e limítrofe, o dualismo moderno “não opõe mais o corpo ao espírito ou à alma, porém, mais precisamente ao próprio sujeito” (LE BRETON, 2011, p.28).

O autor define o corpo da modernidade como um *alter ego*. Uma personalidade diferente do eu, disponível para qualquer alteração, maleável de acordo com o interesse individual. Expressão originada do latim pode se referir na psicologia a um amigo tão

próximo, leal, companheiro, que não é possível se afastar dele, podendo ser seu representante em todos os locais. Encontra-se no mais profundo do ser do indivíduo, a parte confiável da pessoa, a essência que se limita à carne, o representante do indivíduo limita-se a sua forma corporal, ele é o responsável por definir o sujeito.

Convidado a descobrir o próprio corpo, suas sensações, suas possibilidades e limites, o indivíduo encontra, pois, uma forma de transcendência pessoal, numa espécie de sócio, um parceiro com privilégios. Para Le Breton (2011, p.29), o corpo muda seu *status* e toma o lugar da pessoa, “[...] no imaginário social o discurso é revelador: frequentemente, a palavra corpo funciona como um sinônimo de sujeito, pessoa”. Podendo ser desagregado da pessoa, o corpo será reputado em partes isoladas que podem ser substituídas, por necessidades terapêuticas ou por proveito pessoal. Para o autor,

“o estilo dualista da modernidade está relacionado com o imperativo do fazer, que leva o sujeito a dar a si uma forma como se fosse outro, convertendo seu corpo como um objeto apto para se esculpir, manter e personalizar. De seu talento para fazer isso depende, em grande parte, a maneira como os outros o verão” (LE BRETON, 2011, p.171).

O autor refere que, estes movimentos gerados com o avanço da ciência, têm alterado a forma como os indivíduos pensam e vivenciam a realidade, apontando para novas tendências e muitas novas incertezas. E o mais importante, tem gerado desordem, dilemas nos valores dos indivíduos. Em tempos atuais espera-se que pelo trabalho da corporeidade o caráter do indivíduo seja alterado, que seus dilemas pessoais, seu mal-estar diante da sociedade, sejam solucionados. Pelo trabalho do físico, pelas intervenções da medicina, o indivíduo espera ter seu destino e sua essência transformados. Tendo em vista que o homem contemporâneo é convocado a estar no comando do próprio corpo, não faltam orientações para se adequar às demandas da sociedade.

A possibilidade de transformar a essência do homem numa consequência do trabalho sobre seu corpo desencadeia uma fantasia no imaginário social que leva os indivíduos a pensarem que uma massagem, meditação, cirurgia, controle dietético, entre outras opções disponíveis, podem modificar a existência do sujeito - mudar de corpo para mudar o eu e o rumo da vida do indivíduo.

Giddens considera que diante de tantos dilemas, ao homem contemporâneo o corpo é apresentado como uma forma de construir um eu diferenciado. Refere sobre a identidade do corpo no mundo contemporâneo, apontando uma trajetória que inclui o controle do corpo e da mente, como resultado da necessidade de constituir um modelo de aceitação. Nesse cenário, livros de autoajuda desempenham papel importante na busca por padrões ideais de corpo. “Experimentar o corpo é uma maneira de tornar coerente o eu como um todo integrado, uma maneira do indivíduo dizer ‘é aqui que vivo’” (GIDDENS, 2002, p.76).

O que fazer? Como agir? Quem ser? São questões cada vez mais importantes e presentes no nosso cotidiano, Giddens ressalta que a questão da identidade, assim como a individualidade, sempre foram questões presentes, mas acredita ser muito importante e necessário explicar melhor como as pessoas pensam, constroem e vivem suas identidades diante da grande variedade de escolhas que as condições modernas de vida trazem aos indivíduos. Na visão do autor, apesar da parcialidade, os livros de autoajuda trazem um discurso bastante representativo do discurso contemporâneo sobre a identidade. Somos o que fazemos de nós. O que uma pessoa se torna depende das ações nas quais se envolve e nas escolhas quanto ao que deve ou não fazer tendo por base o passado, mas visando o futuro. De tempos em tempos nos perguntamos sobre o que estamos fazendo e com base nas respostas que conseguimos reformulamos a forma de agir. Temos que permanentemente enfrentar desafios que nos impedem de compreender a nós mesmos como realmente somos e esta compreensão implica num equilíbrio entre os riscos e as oportunidades.

3.7. Autoajuda e as regras do corpo no mundo contemporâneo

Se a partir do século XIX, em nome da “cortesia” os hábitos foram modificados, assim também ocorreu com os comportamentos sociais. Os códigos de conduta não ofereciam meros conselhos, eram normas úteis que implicavam em bons ou maus comportamentos. “[...] não só nas habitações, mas também no vestuário, nas expressões e nos gestos, criavam-se e marcavam-se, de maneira visível, diferenciações sociais” (SCHWARCZ, 1997, p.9). Nesses ambientes a “etiqueta” era um instrumento

fundamental, criando símbolos de status, hierarquia e regras de prestígio. Muitos rituais foram criados como maneira de regulamentação de influências e posições, controlando e contendo as manifestações de sentimentos e de sensações. Mas, como refere Elias (1993), trata-se de um código específico de comportamento, denominado de civilizado, se disseminando, a partir do século XIX, pelo mundo. Abordando os mais diversos temas relacionados à sociabilidade, os guias do *bom-tom* ensinavam regras de como e o que fazer, para se chegar à cortesia.

Da mesma forma que os códigos de conduta, os livros de autoajuda também implicam numa vivência. O leitor deve fazer uso dos ensinamentos de forma a parecer fazer parte de sua personalidade mais profunda, de sua individualidade.

A civilização leva sempre à restrição dos costumes, e não ao objetivo oposto, e a dificuldade está em evitar o gesto natural, conter as manifestações mais imediatas. Reprimir o espirro (ou fazer o menor ruído possível), não coçar a cabeça e muito menos meter os dedos no nariz, não levar a mão à boca ou roer as unhas com os dentes, nunca escarrar na casa, no fogo ou janela abaixo, jamais arrotar ou dar amostras de ter ventosidade no estômago: eis aí descritas atitudes e gestos que passam a ser matéria de rigor (SCHWARCZ, 1997, p.28).

Tais exigências para se ter polidez, hoje estão implícitas no conceito de civilidade, ou seja, parecem atitudes “naturais”, comportamentos que são atuados sem termos que pensar neles – somos civilizados e “escondemos” muito bem nossos defeitos, assim como aprendemos rapidamente as “regras da vida” em sociedade. Os livros de autoajuda não falam explicitamente da higiene, dos hábitos e dos maus modos, mas acenam para eles sutilmente com temas “novos” e variados, pois com o enraizamento da etiqueta agimos, diante dos modelos, como se fizessem parte dos nossos comportamentos mais instintivos. Diante da polissemia dos bens estéticos na atualidade, ficamos diante de uma diversidade de oportunidades que os livros de autoajuda oferecem de conectar-se de modo diferente a leitores diversos.

No século XX, com o aumento da circulação de pessoas, das migrações, das viagens de turismo, pelo crescimento da circulação de produtos, que passam de uma nação a outra, e por vezes nem se sabe onde são produzidos, ou são produzidos em vários lugares e se montam em outro, as mensagens circulam mais livremente e a

sociedade em que vivemos se modifica pela presença de outros modos de vida, outras religiões, outras línguas. Então, se vivemos num mundo “plural” como ficam as regras da vida? As regras de comportamento? Em Canclini (2003), podemos ver que essa complexa rede de projetos de sociedade e de diversidade de interesses traduzidos nas disputas das representações ideológicas, políticas e culturais que estão em curso atualmente, apontam para a necessidade de diálogo entre estas diferentes civilizações, evidenciando a diversidade cultural.

No que se refere à difusão das práticas e hábitos corporais, o caráter saudável da prática diz respeito à renovação urbana da cidade. O sanitarismo e as questões mais presentes de higiene, também se tornam balizadores para o conceito de saudável. Casas com suas salas de banho, desde os apetrechos rudimentares, até a decoração mais requintada. A questão da higiene valoriza, por extensão, a saúde do corpo, que nesse sentido redundava em autoestima; afinal, um corpo moderno requer saúde, formas e proporções esbeltas, coloração da pele, elementos e procedimentos que vieram a ser objeto de destaque para os passeios ao ar livre, banhos de mar, piqueniques e outras práticas corporais. Com isso, homens e mulheres, que até o final século XIX se cobriam da cabeça aos pés, e evitavam determinados horários de sol (as mulheres utilizavam sombrinhas, chapéus e luvas), começam a desnudar o corpo, gradativamente, como podemos observar nos retratos de época, por meio da diminuição dos trajes de banho. A uniformização do banho de mar vai obedecendo a três imperativos importantes: o moral, o terapêutico e a dinamicidade, a partir da acentuação das normas de pudor que, de acordo com Elias (1993), acompanham o processo civilizatório.

As percepções em torno do corpo estão profundamente relacionadas com as novas percepções de universo e de sociedade. O eixo civilizatório eleito no Ocidente gerou a construção de uma expectativa de corpo fundamentada no reforço de um sentimento contraditório que se vê explodir na atualidade: dominar o corpo e, ao mesmo tempo, libertá-lo; subjugar-lo e depender dele para sua “felicidade”; acreditar na superioridade e na independência da mente, mas se submeter aos rituais necessários ao corpo “em forma”. A autoimagem é uma construção de base emocional. O modo como um indivíduo está se percebendo emocionalmente pode distorcer a sua imagem corporal.

Um corpo esbelto, esguio, maquiado e “bem vestido”, se tornou um novo ideal físico no mundo contemporâneo. As reflexões de Giddens (2002, p.98) contribuem para

essa discussão, apontando para o surgimento do ideal de magreza e o surgimento das dietas como forma de perder peso e autorregular a saúde, “[...] o cultivo dos regimes corporais como meio de influenciar reflexivamente o projeto do self.” As novas práticas de higiene e beleza também marcaram novos hábitos e comportamentos em relação aos cuidados com o corpo. A comercialização de produtos para a beleza e estéticas corporais se intensifica ainda no século XX, assim como a democratização da moda.

É importante perceber que a realização do culto ao corpo se circunscreve em diferentes espaços se relacionando com a alimentação, estética e com o vestuário. Até 1950, a moda era expressão de uma sociedade de forma bastante autoritária, tornando possível ver a que classe pertencia o indivíduo por meio dos padrões ditados por ela. Os anos de 1960 introduziram o jovem na sociedade como protagonista de tendências da moda. Nos anos de 1990, a moda se reconfigura e se fragmenta e múltiplas manifestações por meio das “tribos urbanas”. Desde então, a moda se fragmentou ainda mais, mostrando hoje as individualidades, num processo de democratização da moda. Curiosamente, por meio dessas individualidades, observando o que se veste e como se expressa, muito se pode dizer a respeito das condições sociais e culturais, nas quais se está inserido, fazendo com que o indivíduo tenha um sentimento de pertença a um grupo, se preocupando imensamente com a aparência a ser apresentada nos espaços públicos. A roupa pode incluir e excluir dentro de um grupo e sociedade.

A chamada revolução sexual, nos anos de 1960, trouxe à tona uma corporeidade marcada pela contestação e novas experiências com o mundo das drogas. A partir desse período o corpo ganhou mais evidência no quesito *saúde*, se ampliando as práticas corporais e cada vez mais essa discussão se entrelaça com as questões ambientais, naturais e com os estilos de vida. O mundo contemporâneo preza pelos “estilos de vida” como autoidentidades. O corpo assume cada vez mais, um caráter de *identidade*. “[...] a liberdade de escolha individual governada pelo mercado torna-se um quadro que envolve a autoexpressão individual” (GIDDENS, 2002, p.183-80). “[...] os estilos de vida são práticas rotinizadas, as rotinas incorporadas em hábitos de vestir, comer, modos de agir e lugares preferidos de encontrar os outros; mas as rotinas seguidas estão reflexivamente abertas às mudanças”.

Os livros de autoajuda cuja temática aborda mais especificamente o corpo, ainda trazem (muitas vezes de forma imperativa), mensagens fundadas no estilo: vá caminhar, medite, se exercite, feche a boca, se alimente de forma saudável, faça uma plástica, reforçando ainda mais o papel da beleza na sociedade contemporânea. Os discursos dos

livros de autoajuda apostam também nas inseguranças e incertezas humanas, projetando idéias de juventude, de beleza, de um envelhecer ‘sem envelhecimento’, ou seja, jogam com regras de como se conduzir na vida pessoal para tais conquistas. Pode-se encontrar também, uma variedade de livros que expressam valores como a vida comunitária, a aliança com a natureza e a reconciliação entre o corpo e a mente, colocando em circulação categorias do universo sagrado, numa relação integradora com o corpo.

No âmbito da cultura corporal, há um florescimento de saberes e práticas oriundos de tradições distantes, como a ioga, as diversas formas de meditação, o tai-chi chuan, a medicina indiana, japonesa e chinesa, como a ayurvédica, o do-in e a acupuntura, e também uma dietética vegetariana e macrobiótica.

O encontro destas práticas e saberes corporais com conhecimentos legitimados no mundo contemporâneo, gerou inevitáveis processos híbridos. Pode-se observar que, os livros de autoajuda se tornaram um “representante” dessa hibridação, pois os autores ao se remeterem ao corpo, à saúde, ao estilo de vida e ao sucesso e prosperidade, lançam mão dos mais diversificados conhecimentos, cuja presença se torna evidente no mundo contemporâneo, para apresentarem regras, caminhos e soluções para todos os males sociais.

Os conhecimentos oficiais da área da saúde física e mental se combinam com os conhecimentos oriundos de tradições antigas da China, Japão e Índia, valorizando também o arcaico com expressões como "civilizações antigas", "na origem da humanidade", "há três mil anos", e outras.

Olhemos agora para um livro em particular como meio de investigar essas questões. *O livro do Chi: Como coordenar corpo e mente na vida diária (2000)*, de Koichi Tohei, um dentre uma enorme variedade de obras de autoajuda que tem por objetivo despertar a força natural do homem por meio de um princípio oriental de nome *Chi*. O livro oferece exemplos pormenorizados e concretos da aplicação desses princípios na vida cotidiana. A proposta última é encontrar equilíbrio e harmonia diante da agitação diária, Traz fotos e legendas explicativas sobre o significado total do *Chi*.

Não se pode deixar de olhar para outro aspecto muito presente relacionado ao corpo e encontrado também nos livros de autoajuda. O resgate de atributos do universo sagrado, como ritos, símbolos, mitos e a dimensão espiritual; com a proposta de uma visão unitária e global que integre corpo e mente; homem e natureza; físico e psíquico; denominada de visão holística.

A escritora Louise L. Hay, em seu livro, *Você pode curar sua vida* (2004), oferece a cada capítulo exercícios que devem ser feitos progressivamente na ordem dos capítulos, para ao final tomarem conhecimento de toda a proposta da obra. Ela apresenta cada um dos capítulos em forma de sessões de psicoterapia e após sugerir os exercícios ela indica o que fazer com as respostas produzidas pelo leitor. A abertura de cada capítulo é feita com uma afirmação que corresponde a determinadas áreas da vida e que, segundo Hay, deve ser escrita, lida e estudada por dois ou três dias. Como diz Louise: “Os capítulos fecham-se com um tratamento, ou seja, um fluxo de ideias positivas cujo objetivo é modificar a consciência. Releia o tratamento várias vezes por dia” (Hay, 2004, p.3).

No capítulo 4 – *Corpo*, o leitor encontra uma série de explicações para as doenças que podem nos acometer. De forma detalhada a autora elege partes do corpo referindo possíveis doenças que podem ocorrer. Ao final apresenta uma tabela dividida da seguinte forma: doença ou parte afetada; causa provável e novo padrão de pensamento (com possibilidade de cura). Por último e não menos importante, Hay oferece ao leitor, recomendações para a cura holística do corpo, mente e espírito.⁴⁶

O repertório de livros de autoajuda que sustentam uma autonomia do indivíduo, através da valorização de capacidades regeneradoras e autoreguladoras do ser humano; despertam a atenção para os elementos naturais como a água, a terra, o sol, o fogo, também são numerosos e focados nas técnicas de relaxamento numa proposta de equilíbrio e paz interior em conexão com o universo e a natureza – um estado de comunhão entre o corpo, nosso ser interior e a existência universal.

Podemos tomar como obra, *O relaxamento através da natureza. Fogo, ar, terra, água e madeira* (2005), onde o autor Mario Cales desenvolve tais técnicas na intenção de se atingir o “uno”, a interação homem-natureza; divino-sagrado; corpo-mente. Esse conjunto de características – a importância do sagrado, da tradição, da experiência pessoal e conhecimento prático, aliados a uma cosmovisão integradora – são pertinentes à cultura corporal, presente na contemporaneidade.

O sujeito e a realidade que emergem desse quadro -- indicam um homem competente na gestão do seu corpo e de sua mente, já que ele sabe e conhece as forças internas e externas do seu mundo. São forças incalculáveis, mas que não lhe foram

⁴⁶ Corpo – nutrição, exercícios e terapias alternativas;
Mente – técnicas de relaxamento e livros;
Espírito – orações, grupos espiritualistas e livros.

retiradas e das quais ele não foi excluído, precisam ser resgatadas e reintegradas, fazendo todo o sentido para o homem que se vê diante de um conhecimento muito maior, onde sua experiência é enriquecida por saberes e práticas que se pressupunha “derrotados pelo mundo moderno”. O corpo, reintegrado com a mente, a alma e a natureza expressariam um indivíduo confiante, que escapa do desamparo a que estaria destinado pela imposição da modernidade. “[...] viver no universo da alta modernidade é viver num ambiente de oportunidade e risco [...]” (GIDDENS, 2002, p.104).

A cada momento, o indivíduo é instado a interrogar a si mesmo em termos do que está acontecendo e a observar-se: O que estou pensando? Como estou respirando? Como estou me alimentando? Tudo isso faz parte, segundo Giddens (2002) da atenção reflexiva contínua que o indivíduo é chamado a prestar a seu comportamento. A consciência corporal envolve o monitoramento consciente dos fluxos sensoriais do ambiente e dos órgãos e disposições do corpo, bem como a consciência dos requisitos de exercícios e dietas. Dieta é o que comemos ao longo do dia e pode ser mudado a qualquer momento, segundo os livros de autoajuda, pois você está no comando. *A dieta das 3 horas (2006)*; *Dieta dos 10 passos (2007)* e *A Dieta do bom humor (2006)*; são algumas das muitas obras que veiculam pelas prateleiras de livrarias e outros pontos de vendas de livros de autoajuda, assim como de porta em porta.

Vamos olhar um pouco mais de perto para o livro *A dieta do bom humor (2006)*, onde a autora Sonia Philippi parte de um ponto que considera fundamental; não se deve separar, as emoções dos alimentos, pois o equilíbrio está em mantê-los juntos e de forma saudável. Estar de bem com a vida é fundamental para emagrecer. Ideias e dicas, como - *numa festa não procure o garçom, deixe que ele o encontre* – permeiam toda a obra acrescidas de um cardápio semanal, uma lista de compras e um valioso caderno de receitas.

Outro livro de autoajuda que prima pelas dietas para a conquista de um corpo saudável é, *Estilo saudável: A conquista da saúde integral (2009)*, um livro escrito por uma apresentadora de TV e um agricultor orgânico, traz informações e práticas que sugerem um estilo cada vez mais saudável de viver – a conquista da saúde integral - considerando-a nos aspectos físico, mental, emocional e espiritual. Os autores resgatam conhecimentos antigos e trazem dados novos, oferecendo “um caminho para quem deseja uma vida plena em bem-estar, vitalidade, paz e harmonia” (FONSECA, 2009, p.12).

O bem-estar ou o mal-estar, também recebem o rótulo de emoção na atual “civilização”. As emoções estruturam-se socialmente. O domínio das emoções, referindo Giddens, acontece no nível da segurança ontológica na vida diária. Todos os homens monitoram continuamente as circunstâncias de suas atividades como parte do que fazem com interpretações discursivas da natureza e das razões do seu comportamento.

[...] As rotinas adquiridas, e as formas de domínio a ela associadas [...] são constitutivas de uma aceitação emocional da realidade do “mundo externo” (2002, p. 39). As pessoas lidam com os perigos e os medos a eles associados em termos das “fórmulas” emocionais e comportamentais que se tornaram parte do seu comportamento e pensamento de todos os dias (idem, p.41). A manutenção de hábitos e rotinas é um bastão crucial contra ansiedades ameaçadoras, mas por isso mesmo é, em si, um fenômeno cheio de tensão (idem, p.36).

O corpo é experimentado como um modo prático de enfrentar situações. Expressões faciais e outros gestos são fundamentais para a comunicação cotidiana, assim como o controle corporal, que é um aspecto central entre o que não se pode dizer com palavras e o que se pode dizer. A tranquilidade de uma pessoa em qualquer situação supõe “[...] longa experiência no enfrentamento das ameaças e oportunidades [...]” (GIDDENS, 2002, p.58).

Outra questão importante em relação às condutas do corpo são os gestos. Eles têm um caráter comunicativo, expressivo, universal, simbólico e com vários níveis de diferenciação. Simbolicamente, podemos afirmar que o homem liberta e exterioriza o pensamento pela imagem gesticulada, de maneira mais vasta e ampla no plano da compreensão e expansão, que o idioma. A gestualidade refere-se às ações do corpo num ritual de saudação ou de despedida (sinal de mão, aceno de cabeça, aperto de mão, abraços, beijos no rosto, na boca, e outros), de maneiras de consentir ou de negar, de movimentos da face e do corpo que acompanham a emissão da palavra, direcionamento do olhar e demais situações (LE BRETON, 2006).

No livro de autoajuda, *Desvendando os Segredos da Linguagem Corporal* (2005),⁴⁷ Allan e Barbara Pease (autores) referem que, 93% da comunicação humana é

⁴⁷ Regras que fazem parte do guia: a interpretação da postura; movimentos corporais; gestos ao início de uma conversa; gestos com as mãos; a palma da mão; o aperto de mãos; mãos com os dedos entrelaçados; mãos em ogiva; mãos, braços e pulsos; os gestos com o polegar; as mãos no rosto; os gestos

feita por meio de expressões faciais e movimentos do corpo. Os autores partem do pressuposto de que quando aprendemos a prestar atenção em nossa linguagem corporal e a interpretar corretamente a dos outros, passamos a ter maior controle sobre as situações, pois podemos identificar sinais de abertura, de tédio, de atração ou de rivalidade e agir de forma adequada aos nossos objetivos. Podemos investigar mais de perto tal pressuposto, retomando Giddens (2002, p. 95) em sua discussão sobre a aparência e a postura corporal. Diz ele,

[...] a aparência corporal diz respeito a todas as características da superfície do corpo [...] a postura determina como a aparência é usada pelo indivíduo dentro dos ambientes genéricos das atividades cotidianas; é como o corpo é mobilizado em relação às convenções constitutivas da vida diária.

Uma vez mais olhamos para a obra citada acima. A proposta do livro é funcionar como um guia que ensina como melhorar os relacionamentos, aumentando a capacidade de comunicação e entendimento com as pessoas, descobrindo como:

- Causar uma impressão positiva nas pessoas;
- Ser bem-sucedido em entrevistas e negociações;
- Saber se uma pessoa está disponível;
- Criar vínculos rapidamente e obter a cooperação de alguém;
- Tornar-se uma pessoa agradável e sociável.
- Saber se uma pessoa está mentindo;
- Ler nas entrelinhas;
- Usar a linguagem corporal para conseguir o que deseja;
- Reconhecer sinais amorosos e jogos de poder.

Dizem os autores:

A comunicação é um processo de participação, uma atividade que, contém um processo complexo e heterogêneo. Estudar como se comunica uma sociedade é estudar o sistema de seus princípios éticos

com os braços cruzados; os sinais com os olhos cruzamento de pernas; cruzamento de tornozelos; cruzamento de pés; gestos de agressão; gestos masculinos de paquera; os gestos ao fumar; os gestos com os óculos.

e de cooperação, de representações globais, de mitos, de gestos coletivos, de contos fantásticos, de relações de parentesco, de rituais religiosos, de estratégias de investigação, de mecanismos de repressão, de manifestações artísticas, de especulações filosóficas, da organização do poder, das instituições e constituições, das leis pelas quais se rege uma comunidade, um povo, uma nação ou um estado – regras de civilidade, de “civilização” (grifo meu) (PEASE, 2005, p.55).

O corpo é um elemento importante na reflexividade moderna. – como capacidade tipicamente humana de monitorar a própria conduta e de voltar-se sobre seus próprios produtos e repensá-los, com maior ou menor produtividade. Giddens chamou atenção para o fato de que, não só seguimos estilos de vida (mais do que a busca pela beleza e saúde), mas somos obrigados a fazê-lo. Em outras palavras, “não temos escolha senão escolher” (GIDDENS, 2002, p.79). Uma das conseqüências dessa situação moderna peculiar seria a primazia do estilo de vida, o qual ele conceitua como: “um conjunto mais ou menos definido de práticas que um indivíduo abraça, não apenas porque essas práticas preenchem as necessidades utilitárias, mas porque elas dão forma material a uma narrativa particular de autoidentidade” (GIDDENS, 2002, p.79).

Norbert Elias concebeu “os seres humanos individuais ligados uns aos outros numa pluralidade que é a sociedade” (ELIAS, 1994, pp.8-32). Ressaltou que, embora pareça corriqueiro, o sentimento de individualidade corresponde a uma estrutura psicológica e a uma conformação histórica peculiares. A noção de um ‘interior’ separado do ‘mundo externo’ como que por um muro teria sido estabelecida em determinada época e inculcada ao longo do processo civilizador. Um dado importante acerca desse processo é que, ao longo dele, “[...] são aprendidos os sentimentos de vergonha, o controle dos afetos e dos instintos. A partir daí, as manifestações impróprias do desejo passaram a ser escondidas nos ‘porões’ do psiquismo [...]”, da mesma forma que atos antes realizados em público, tais como assoar o nariz, defecar, fazer amor, refluíram para a privacidade do sigilo. Foi assim que “as maneiras de comer, de se lavar, de amar e de morar se modificaram de acordo com as novas fronteiras da intimidade dos corpos e uma nova autoconsciência”. Enfim, Elias considerou todo o ritual burguês de civilidade como historicamente inscrito nesse refinamento das sensibilidades chamado ‘pudor’.

Tomemos neste ponto outra obra. *Amante elegante. Um guia de etiqueta a dois* (2001). Este livro traz regras de etiqueta para serem seguidas a dois, desde como a mulher e o homem devem tomar a iniciativa diante do outro até como se relacionar com a sogra, passando por como se comportar no primeiro encontro, como fazer um jantar especial para o novo amor, como se portar de forma elegante durante a primeira ida ao motel, como escolher as roupas íntimas e quais são as mais adequadas, como e quando mandar flores, chegando até como deve ser o comportamento de ambos diante do fim do relacionamento.

A história das boas maneiras está diretamente relacionada às regras de etiqueta e de comportamento social, segundo Elias. Essa história envolve não somente a questão da etiqueta, mas também diz respeito à moral, à ética, ao corpo, ao valor interno dos indivíduos e aos aspectos externos que se revelam nas suas relações com os outros. Os padrões de comportamento, a construção de autoimagens e outros padrões estabelecidos, estão diretamente relacionados com alguns termos como os de cortesia, civilidade e civilização.

Nesse contexto é que se pode observar o fortalecimento dos códigos de comportamento e o surgimento de livros, em formatos diversos, que também se propõem às experiências e vivências - outras literaturas de civilidades. Apesar de apresentarem-se com objetivos muitas vezes diferenciados, mostram-se complementares na medida em que pretendem codificar e orientar a vida cotidiana e os relacionamentos entre as pessoas ensinando-lhes a ciência do saber viver.

Presença que se multiplica e se desdobra de maneira contundente na contemporaneidade. Livros que assumem formatos diversos, indo desde guias com regras explicitadas e ordenadas, romances que retratam experiências pessoais até poesias que trazem ensinamentos diversos. Estes, os livros de autoajuda.

Investiguemos agora uma última obra lançada em 2008, intitulada, *As regras da vida. 100 princípios universais para aprender a arte de viver bem*. Richard Templar as dividiu em cinco áreas: 50 regras para você; 16 regras para relacionamentos; 13 regras para conviver com a família e os amigos; 13 regras para se viver em sociedade; 08 regras para o mundo, sendo que a última regra para este item é que, cada um descubra uma nova regra todos os dias ou pelo menos de vez em quando. As regras não são mais como: 'não se deve tomar sopa com o garfo', como pudemos constatar nos estudos realizados por Elias, mas sim: 'não tenha medo', 'não se deixe surpreender', 'não hesite', 'não duvide', regras que estão diretamente relacionadas com o projeto de

reflexividade. Acima de tudo e considerando as devidas reservas, continuam tendo o caráter de tornar os comportamentos cada vez mais ‘civilizados’.

3.8. Considerações parciais

Na discussão sobre o processo civilizador no Ocidente, Elias (1994), aponta que desde os primórdios da humanidade há, nos diferentes grupos sociais, uma preocupação em estabelecer normas de conduta e regras de comportamento nos usos do corpo. Na passagem da Idade Média para Idade Moderna, as normas sociais que regulam os usos do corpo se tornam delimitadores entre as classes sociais. De uma maneira geral as relações sociais eram caracterizadas pela proximidade física entre as pessoas, compartilhando ambiente, comida e bebida:

As pessoas que comiam juntas na maneira costumeira na Idade Média, pegando a carne com os dedos na mesma travessa, bebendo vinho no mesmo cálice, tomando a sopa na mesma sopeira ou no prato fundo [...] essas pessoas tinham entre si relações diferentes das que hoje vivemos (ELIAS, 1994, p.82).

Os valores de decência e moralidade tão presentes na modernidade não faziam parte do repertório dos usos do corpo neste período. Sob o olhar da modernidade, o corpo medieval era um corpo público no sentido de que ainda não havia a preocupação, nem o interesse em resguardá-lo ao olhar do outro. As funções corporais eram tidas como naturais e as pessoas podiam delas usufruir em qualquer tempo e lugar. Diante do gradual desenvolvimento da concepção moderna de indivíduo, passa, a fazer parte do cotidiano o pudor e a culpa, principalmente com relação ao corpo. Inicia-se um maior controle social sobre o comportamento das pessoas e sobre suas funções corporais. O corpo vai gradualmente sendo disciplinado pelos novos modos de ser, por novas regras, que caracterizam o período moderno. O corpo vai adquirindo um caráter de objeto de estudo pela anatomia e fisiologia e também um valor de uso, de funcionalidade.

A realidade do corpo hoje é eleita enquanto um foco para o olhar, numa busca cada vez mais crescente, do que se define por boa-forma nas subjetividades contemporâneas. Esta construção social do corpo pode ser descrita em termos de uma

tensão entre seus aspectos naturais e artificiais. O corpo passou a assumir um protagonismo sem precedentes, sob o conceito de boa-forma que se confundiu com a magreza, associada a músculos fortes e definidos. A proliferação de livros de autoajuda especializada demonstra que o culto ao corpo se tornou um importante filão editorial.

Os livros oferecem um quadro bastante elucidativo sobre os variados aspectos que entram em jogo na cultura contemporânea em relação ao corpo e a beleza, enfatizando a importância de cuidados com a saúde. Recuperar a autoestima passou a ser, antes de tudo, recuperar o próprio corpo, pois, é no corpo que, o sucesso e o fracasso são negociados. Observa-se que os livros de autoajuda contribuem na intensificação da importância atribuída à aparência e à postura, que como Giddens aponta, não podem ser consideradas definitivas no mundo moderno.

O corpo participa de maneira muito direta do princípio de que o eu deve ser construído. O sentido do corpo envolve algo que os especialistas não podem oferecer, mas simplesmente auxiliar, quando consultados, que é o ‘cuidado do corpo’.

Nas fórmulas dos livros de auto-ajuda, são facilmente localizadas as noções de reflexividade do eu. Como exemplo, pode-se citar a obra, *Você é o que Você come* (2005). A autora Gillian Mckeith, nutricionista e também apresentadora de TV, fala sobre mudanças de hábitos alimentares para atingir uma vida saudável, um corpo atraente e viver de bem com o próprio, afirmando ser o que todos desejam. O livro é composto por muitas imagens coloridas e sugestivas na intenção de ‘abrir’ o apetite dos leitores para o consumo de alimentos saudáveis e naturais. Imagens aliadas com um texto convincente, por ser escrito por uma especialista no assunto, mantém a promessa de transformar a vida das pessoas que têm hábitos alimentares inadequados. A autora aposta no prazer que se deve ter em tudo o que se faz, em tudo o que se tem e em tudo o que se é. Ter um corpo atraente, barriga no lugar, bumbum e pernas bem torneadas são uma espécie de sonho de consumo da humanidade, como forma de se viver de bem com o próprio corpo, o que implica diretamente em ser aceito e bem visto pelos olhos dos outros.

As práticas corporais atuais ocupam um leque bem diversificado, proporcionam uma enormidade de escolhas para diferentes pessoas. A regra do momento não é apenas aperfeiçoar os contornos. Além de fazer par com a boa saúde, a atividade física está cada vez mais ligada ao prazer e bem-estar.

Em relação à boa-forma, as diferenças nas condições de existência apresentam-se tanto no domínio da atividade física quanto no da alimentação, as classes

privilegiadas desejam se distinguir pela magreza, ligada a um estilo de vida sofisticado, e não pela opulência das formas, como observado em outros momentos na história. Giddens observa que, “[...] não se deve supor que todas as escolhas estão abertas a todos, ou que as pessoas tomam todas as decisões sobre as opções com pleno conhecimento da gama de alternativas possíveis” (GIDDENS, 2002, pp.80-81). Apesar da comida leve e saudável custar caro, a difusão dos conhecimentos científicos e o aumento da preocupação com a saúde expandiu-se significativamente ao longo de diferentes segmentos da sociedade, de modo que aquilo que, há algumas décadas, representava somente uma preocupação das elites, atingiu as pessoas de baixa renda. Com a divulgação das muitas descobertas em torno do corpo e da saúde, as práticas corporais desdobraram-se em diferentes segmentos e nichos de mercado, e a busca de saúde e boa-forma não se restringe às classes mais abastadas.

Tudo isso se dá a partir do modo como são vivenciadas as imagens de nós. As relações de autovalorização e o núcleo em torno do qual é construída a autoestima de uma pessoa ou grupo varia imensamente. Seja como for, os seres humanos são sempre valorizados do seu próprio ponto de vista e aos olhos dos outros.

Para Giddens (1991) mudanças estruturais profundas vêm provocando transformações macropolíticas e macrosociais, condicionando a experiência humana em todo o mundo. Essa reviravolta civilizacional que privilegia o cultivo do corpo e a autonomia individual, com o autodesenvolvimento, não é mais organizada pela forma disciplinar. É a diversificação, o *self-help* que organiza a vida no universo contemporâneo, e que, contraditoriamente, busca a unidade e a coesão social na desordem. A diversidade da vida pode ser regulada e relativamente controlada sob o manejo de uma unidade comum a todos os seres vivos: o “código da vida”.

A ideia de que é sobre o *corpo* que o poder atua é expandida pelas possibilidades das tecnologias da vida. Nesta perspectiva é sobre a *vida* que o poder atua. Se, como sugere Elias (1994), a sociedade ocidental moderna, na figura do indivíduo, esforçou-se social e politicamente para se livrar de seus rastros orgânicos, “reprimir e silenciar” a natureza, para libertar o corpo de seus instintos, através de variados métodos disciplinadores, intervenções corporais, ascetes morais, com seu centro de ação no corpo, esta ação fazia-se mais por um cerco comportamental externo às condicionantes biológicas do corpo humano do que por uma diligência direta para interpor um controle às condições de existência determinadas e reguladas pela natureza. O corpo já não é refém e prisioneiro da alma. A saúde e o corpo são considerados valiosos investimentos

na constituição de subjetividades. Independente de como se sente “por dentro”, independente do sucesso que tenha na superação dos sofrimentos interiores, o homem contemporâneo sabe que deve manter esses sofrimentos a parte do mundo comum, conservando a aparência adequada a cada situação de convívio no espaço coletivo público:

Em outras palavras, com o avanço da civilização, a vida dos seres humanos fica cada vez mais dividida entre uma esfera íntima e uma pública, entre comportamento secreto e público. E esta divisão é aceita como tão natural, torna-se um hábito tão compulsivo, que mal é percebida pela consciência (ELIAS, 1994, p.188).

Autoajuda é uma prática que consiste em aplicar a força de vontade para o cultivo de bons hábitos. O termo autoajuda se tornou corrente pelo trabalho de diversos autores de livros de autoajuda, porém seu sentido foi se modificando (em princípio tendo um foco maior na formação do caráter), até atingir um novo significado – o cultivo de si como prática de autorracionalização, tendo o corpo como elemento fundamental para o autocontrole, o controle das emoções e o desenvolvimento das práticas de civilidade, para se viver em sociedade. Samuel Smiles considerava que os indivíduos deviam se ajudar mutuamente para se tornarem mais cultos, mais felizes, mais disciplinados e mais conformados com a sociedade, se transformando em bons membros dela.

Os guias de bom-tom do século XIX, também primavam pela sociabilidade abordando os mais diversos temas e era por meio deles que se chegava à cortesia. “[...] a contenção de sentimentos foi sendo absorvida de modo crescente, até tornar-se um hábito compulsivo e internalizado, [...] tudo em nome da ‘civilização’” (SCHWARCZ, 1997, p.10).

A apologia ao corpo está presente desde o fim do século XIX até os dias atuais. Cada vez mais se multiplicam livros de autoajuda como guias com fórmulas dedicadas a legitimar as práticas transformadoras da aparência, reforçando a ideia de que o físico é passível de perfeição, de autoapropriação e de autocriação, uma conquista individual.

Na sociedade moderna o homem deseja modificar-se para se mostrar perfeito ao mundo, a partir da idealização da perfeição do outro, demonstrando desta forma, como o homem contemporâneo se encontra preso aos padrões que lhe são oferecidos. O outro aparece como forma ideal de beleza. Nesta busca por um corpo de proporções

consideradas perfeitas, este homem projeta de forma prazerosa e satisfatória a resolução de seus problemas existenciais. Além disso, este tem como concepção que ao realizar as modificações obterá a perfeição, permitindo-lhe relações e prestígios com os outros, uma vez que o belo é agradável ver e conviver. O corpo passa a copiar os vários outros existentes, realizando uma constante modificação em busca de uma satisfação que não se completa nunca.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O esforço investigativo aqui empreendido recupera alguns pressupostos dos livros de autoajuda, cujo tempo é o presente, cujo foco é ser pleno na felicidade, no sucesso, na riqueza, na paz interior, na saúde, na beleza, na superação dos conflitos cotidianos. O que se buscou demonstrar na pesquisa é que estas obras ocupam um espaço vivencial, social, religioso e psicológico na experiência diária de vida do homem contemporâneo e revelar traços específicos da autoajuda que nos remeteu a hipótese de considerá-la como herdeira dos manuais de comportamento do início do século XIX, reservando-se as especificidades de cada um em conformidade com o contexto social.

A problemática que estrutura e motiva esta pesquisa é tanto o questionamento de como as premissas dos códigos de conduta podem ser percebidas nos livros de autoajuda, quanto o papel que estas obras desempenham junto aos indivíduos do século XXI, observando de forma mais detalhada o corpo, a saúde, a beleza e os estilos de vida. Para se constatar as premissas da autoajuda, buscou-se compreender os pressupostos dos manuais de comportamento do século XIX, recuperar o histórico dos livros, investigar as possíveis interrelações entre ambos e as influências que os livros de autoajuda receberam dos códigos de conduta dentro de uma perspectiva sociológica, fundamentando-se nos processos híbridos e na reflexividade.

O desejo de conquista do bem estar não é exclusivo ou típico da contemporaneidade. Os seres humanos sempre almejavam minimizar o sofrimento e serem felizes em todos os aspectos da vida. Os livros de autoajuda corroboram essa ânsia humana pelo bem estar (felicidade, riqueza, sucesso, amor, saúde, beleza entre outros) ao oferecer orientações de como alcançá-la, aqui e agora. Munindo-se de discursos autoritários, de testemunhos pessoais para dar credibilidade à narrativa, de conhecimentos vindos de diferentes áreas científicas (por onde também busca a legitimação do discurso), de frases curtas e assertivas, provérbios seculares e estímulo constante ao pensamento tautológico, ser plenamente feliz passa a depender não de circunstâncias externas, mas de cada pessoa. Cria-se a ilusão de que a vida pode ser controlada, planejada conforme as vontades pessoais, como se fosse possível evitar a contingência e a fragilidade humanas, as angústias que caracterizam o viver e geram sofrimento. Por isso, esses livros são muitas vezes acusados de ser uma estratégia de espoliação e manutenção da ingenuidade.

Esse tipo de livro se sustenta a partir de bases sociais, psicológicas, culturais, religiosas, filosóficas entre outras. Quanto à sua história, embora o gênero não seja recente, foi em meados do século XIX que ela se expandiu e adquiriu contornos mais específicos.

No início do século XX, a industrialização e suas exigências não deram conta de responder às demandas daquele momento e contribuíram para que o ser humano se sentisse despojado de referenciais e fragilizado. Tendo os Estados Unidos como referência não apenas de origem, mas também para mudança de seu enfoque - sucesso e bem estar - os livros de autoajuda conquistam diuturnamente, cada vez mais novos leitores.

O movimento do Novo Pensamento defende que, o poder da mente, é capaz de mudar a vida e a vontade, de controlar a existência, promover a saúde, proporcionar felicidade, minimizar conflitos humanos. Além do Novo Pensamento, os livros de autoajuda se sustentam também na Nova Era, que prioriza o contato com a espiritualidade e valoriza também a possibilidade do ser humano ser feliz e alcançar equilíbrio que se reflete em saúde física, psíquica e espiritual.

O contexto contemporâneo com suas urgências, marcado por incrementos tecnológicos, sociais, culturais e biomédicos traz a sensação de impotência, a perda de

referências, a fragilidade diante da possibilidade de escolhas autônomas e responsáveis. Para contribuir na definição de sua identidade frágil e sem consistência, tem-se buscado a produção da escrita. A sociedade contemporânea é marcada pela escrita. O livro é a fonte da sabedoria, parecendo ocupar o lugar outrora ocupado por família, igreja, amigos e funciona como interlocutor para o esclarecimento de dúvidas, definição de papéis, orientação de pensamento, capacitação para atender às exigências do mundo contemporâneo. O aparecimento do livro representou um grande acontecimento que mudou definitivamente a face do mundo; transformando-se em um dos mais poderosos instrumentos de penetração, irradiação e domínio.

Influenciada basicamente por uma teoria que sustenta a importância de conhecer a si mesmo e desenvolver as potencialidades de cada indivíduo, os livros de autoajuda estimulam o autoconhecimento e, através de conceitos, no mínimo ecléticos, traz esclarecimentos, definições e taxonomias a respeito do caráter humano e seu agir no mundo. No entanto, parte da premissa de que é possível generalizar os conflitos e as características humanas, como se a personalidade fosse um conceito estático e houvesse características universais, o que suscita várias críticas a esse gênero. Essa busca pelos universais é marca própria do mundo contemporâneo. A plasticidade e o dinamismo que caracterizam a personalidade são negligenciados.

Os livros partem do pressuposto que cada pessoa não apenas tem potencialidade que desconhece e precisa ser descoberta, mas também que é um ser inteiro e todas as suas dimensões devem ser consideradas. De acordo com estas obras, cada pessoa é capaz de ser feliz ou de adquirir/desenvolver virtudes e forças positivas desde que esteja cercada por instituições positivas que poderão garantir o bem estar do ser humano.

Essas estruturas não são aparentes, mas se deixam perceber em inúmeros vestígios detectáveis nos livros de autoajuda. Há livros buscando fortalecer a família, melhorar relacionamentos conjugais, capacitar pais a serem influências positivas sobre os filhos, estimular professores no relacionamento com alunos, orientar gestores e suas equipes dentro de instituições e/ou empresas públicas ou privadas a melhorarem seu desempenho, estimular os leitores de maneira geral a conquistarem o que chamam de bem estar, boa qualidade de vida e/ou estilo de vida saudável, o que implica também no relacionamento do indivíduo com a natureza, com a sustentabilidade do planeta. Deslocam-se responsabilidades e culpas entre as várias instâncias sociais; reforça-se o

comportamento responsivo; o individualismo é elevado à condição de solução única: nas mãos do indivíduo está a possibilidade de mudar o mundo; o padrão do *self-made man* do capitalismo.

Para relacionar os livros de autoajuda com os códigos de comportamento do século XIX, buscou-se identificar as características dos mesmos e recuperou-se um breve histórico dos manuais de conduta que ditavam as regras para se atingir a cortesia, destacando-se o caráter de que, ambos são livros escritos para serem vividos, praticados, com regras e orientações que atendem a uma determinada estrutura social, regras de civilidade. Por meio do processo civilizador, como afirma Elias, nada há que não possa ser feito de forma civilizada ou incivilizada. Os indivíduos aprendem desde muito cedo a controlar suas paixões de acordo com um código. Justamente são estes moldes de conduta que mudaram ao longo do processo civilizador, todo um padrão de comportamento que mudou e está mudando. Estes padrões são uma agência de controle social. Mas os indivíduos sofrem, além desse controle social, um controle real, que é aquele que o sujeito exerce sobre si mesmo, é o autocontrole. Tais manuais serviam como veiculadores de idéias, de incorporação de certos comportamentos, de valores morais e éticos, contribuindo para normatização de condutas e a formação do caráter.

É inegável que, em pleno século XXI, noções de civilidade e de etiqueta continuam a ganhar espaço nas publicações de livros sobre boas maneiras, cortesia, regras de etiqueta, a correção dos modos, como ter sucesso e ser feliz. Livros voltados para a propagação de boas maneiras e a partir dos quais é possível aprender e ensinar o que é ou o que deve ser *civilizado*. Produções que voltam a ocupar um lugar central nas estratégias profissionais e sociais de hoje, postulando que os bons comportamentos podem ser ensinados e aprendidos de maneira útil para todos – os livros de autoajuda. Os antigos manuais de conduta se apresentavam com um estilo explícito e direto emergindo da necessidade de sistematizar os comportamentos advindos de uma nova rede de sociabilidade introduzida pela sociedade do século XIX.

Pudemos compreender ao longo desta pesquisa que esses novos hábitos e comportamentos, que a princípio surgiram na corte francesa, se propagaram nacional e internacionalmente, se espalhando inclusive pelo Brasil, principalmente quando a elite agrária brasileira se mudava para as cidades e uma nova burguesia ocupava espaços.

De maneira afirmativa, a hipótese trazida por esta pesquisa foi demonstrada. Os livros de autoajuda podem ser considerados herdeiros dos antigos códigos de conduta. O

discurso do livro de autoajuda mescla conhecimentos e saberes diversos, oferecendo orientação para a vida dos indivíduos, instruindo, consolando, animando e capacitando cada um a vencer dificuldades intra e interpessoais. Como se pode ver em Canclíni, a memória discursiva materializada nos livros de autoajuda nos permite considerá-los como um lugar de produção, constituição e circulação de sentidos, que atualiza, na trama de tal discurso, uma rede de sentidos já ditos em outros contextos históricos.

O sucesso dos códigos de conduta ligava-se à sua abrangência, pois abordava temas diversos, concernentes à sociabilidade. Da mesma forma, os livros de autoajuda, com temas diversificados e amplos, se propõem a educação de corpos e mentes, mas dentro de uma época em que a sobrevivência do indivíduo passa a depender da capacidade de adaptar-se a novas situações mediante a transformação interior, responsável pela colocação ao homem da exigência de refletir sobre si mesmo, sobre seus haveres, para transformar-se, para reestruturar-se.

Se no breve histórico sobre os manuais de conduta, reportou-se às discussões tratadas por Norbert Elias, no tocante ao aspecto do homem refletir sobre si mesmo, em tempos contemporâneos e uma especificidade dos livros de autoajuda – o autoconhecimento; buscou-se em Anthony Giddens as discussões sobre a reflexividade – os termos introduzidos para descrever a vida social se tornam parte das formas de ação adotadas pelos indivíduos ou pelos grupos, ou seja, a capacidade do indivíduo de observar-se, monitorar seu próprio fazer, meditar sobre o seu jeito de ser e a sobreviver, adaptar seu interior ao exterior.

A contemporaneidade solicita do indivíduo um gerenciamento de seus recursos subjetivos, para que ele possa solucionar os problemas impostos pelas circunstâncias da vida cotidiana, a partir da experiência sensível dos nossos corpos com aquilo designado por nós como cultura. Não sendo o corpo um dado imutável, ele também é resultado de um longo processo de elaboração social.

Na sociedade contemporânea, os indivíduos são capazes de modelar os seus corpos pela incorporação de hábitos de vida. O homem deseja modificar-se para mostrar-se perfeito ao mundo, para obter valor frente aos outros indivíduos, a partir da idealização da perfeição do outro. Deste modo demonstra como o homem contemporâneo se encontra preso aos padrões que lhe são oferecidos. O outro aparece como ideal de beleza. O corpo passa a copiar os vários outros existentes.

Ao longo da história cultural é notória a ação do homem em agregar símbolos, signos ou modificar a forma original de seu corpo. Desde a antiguidade existe esta

prática de modificação e agregação de utensílios ao corpo humano, em que estes utensílios possuem o propósito de reafirmar o homem dentro da sociedade a qual pertence. Porém estes signos e símbolos possuem significados variados, podendo um mesmo símbolo ter finalidades diferentes dentro de variadas sociedades. O corpo traz consigo valores e funções, demonstradas através das marcas impressas em seu corpo, as quais determinam o grupo, a classe e a função que este homem pertence dentro da comunidade. Então, o corpo passa a obter função registradora da sociedade, em que a partir de seu corpo, o homem exprime a história desta. A aparência corporal é hoje, um elemento central do projeto reflexivo do eu, denota mais que a identidade pessoal, a identidade social.

Os livros de autoajuda como manuais de comportamento desempenham muito bem, seu papel no processo civilizatório, educando corpos e mentes. São livros que dão amostra da transição entre o escrito e a leitura, entre ritos, signos e símbolos variados, incorporando modismos místicos e esotéricos.

Estas obras corroboram o que significa uma vida saudável e como alcançá-la nos dias atuais. Investiu-se de forma detalhada nesta pesquisa na questão do corpo e pôde-se observar e concluir que os atuais guias de comportamento veiculam formas e discursos idealizados sobre o corpo. O que, e como é, um corpo saudável, “sarado” e como construí-lo, tema de extrema pertinência para o homem contemporâneo, é amplamente corroborado por diversos materiais escritos dentre eles os livros de autoajuda, que além de darem respostas e apontarem saídas para esta questão, estimulam estilos de vida aos quais, os indivíduos devem aspirar.

São livros que inscrevem no escrito, infletem para o útil, para o uso, para a prática. Seja com regras claras e objetivas, seja relatando experiências de vida, estas produções se apresentam sem limites como um texto aberto a novos resgates e novas criações, que vai se apropriando aqui e ali, contém partes de livros de outros gêneros, abrigando também processos criadores, além de uma transmissão iniciática e/ou ficcional.

A estrutura da pesquisa realizada pede por ampliação e confirmação das premissas levantadas em outros contextos. Os processos híbridos a serem considerados entre os diversos saberes presentes no discurso de tais obras e principalmente entre o leitor e o livro, pois se trata de obra para ser vivida, merece uma pesquisa que investigue a recepção e o uso que se faz destas obras pelos leitores. Pesquisas com editoras e com autores dessas obras poderão, certamente, ampliar a perspectiva que se desvelou

timidamente nesta pesquisa. Acredita-se, serem caminhos possíveis e que demandam um olhar crítico e observador, uma percepção dos pontos positivos e negativos, dos riscos, das ameaças e das fragilidades das expressões da autoajuda em tempos atuais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AJDUKIEWICZ, Kazimierz. **Problemas e teorias da filosofia**. São Paulo: Ciências Humanas, 1979.

BATESON, Gregory. **El legado de um hombre de ciência**. México: Fondo de Cultura Econômica, 1991.

Le BRETON, David. **Adeus ao corpo: antropologia e sociedade**. Campinas, SP: Papirus, 2003.

_____. **A construção social do corpo**. Campinas: Editora Papirus, 2002.

_____. **A sociologia do corpo**. Petrópolis: Editora Vozes, 2006.

_____. **As paixões ordinárias**. Petrópolis: Editora Vozes, 2009.

_____. **Antropologia do corpo e modernidade**. Petrópolis: Editora Vozes, 2011.

CANCLINI, Néstor García. **Diferentes, desiguais e desconectados**. Rio de Janeiro: Editora UFRJ, 2005.

_____. **Culturas populares no capitalismo**. São Paulo: Editora Brasiliense, 1995.

_____. **Culturas híbridas: estratégias para entrar e sair da modernidade**. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 2003. – (Ensaio Latino-americanos, 1)

DE CERTEAU, Michel. **A invenção do cotidiano**. Petrópolis: Editora Vozes, 1998.

_____. **A cultura no plural**. Campinas: Editora Papirus, 2003.

CHARTIER, Roger. **Cultura escrita, literatura e história**. Porto Alegre: Editora Artmed, 2001.

_____. **A ordem dos livros: leitores, autores e bibliotecas na Europa entre os séculos XIV e XVIII**. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 1999.

_____. **Leituras e leitores na França do Antigo Regime**. São Paulo: Editora UNESP, 2004.

_____. **Os desafios da escrita**. São Paulo: Editora UNESP, 2002.

_____. **A história cultural: entre práticas e representações**. Lisboa: Difel; Rio de Janeiro: Editora Bertrand, 1990.

DARNTON, Robert. **Edição e sedição: o universo da literatura clandestina no século XVIII**. São Paulo: Editora Companhia da Letras, 1992.

DEMO, Pedro. **Autoajuda: Uma sociologia da ingenuidade como condição humana**. Petrópolis: Editora Vozes, 2005.

DONNANGELO, Maria Cecília F. e PEREIRA, Luiz. **Saúde e sociedade**. São Paulo: Editora Duas Cidades, 1979.

EINSTEIN, Albert. **Como vejo o mundo**. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira, 1981.

ELIADE, Mircea. **O sagrado e o profano. A essência das religiões**. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2001.

ELIAS, Norbert; DUNNING, Erick. **A busca da excitação**. Lisboa: Difel, 1995.

ELIAS, Norbert. **O processo civilizador: Uma História dos costumes**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 1993.

_____. **O processo civilizador: Formação do Estado e Civilização**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 1994.

_____. **A sociedade de corte: investigação sobre a sociologia da realeza e da aristocracia de corte.** Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editora, 2001.

_____. **Envolvimento e alienação.** Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editora, 1998.

FERREIRA, A. B. H. **Aurélio século XXI: o dicionário da Língua Portuguesa.** 3. ed. rev. e ampl. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1999. 2128p.

FERREIRA, Jerusa P. **Cultura das bordas.** Cotia, SP: Ateliê Editorial, 2010.

_____. **O livro de São Cipriano: Uma legenda de massas.** São Paulo: Editora Perspectiva, 1992.

GARDNER, E. GRAY, D.J. e O'RAHILLY. **Anatomia.** Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 1971.

GIDDENS, Anthony. **As Conseqüências da modernidade.** São Paulo: Editora UNESP, 1990.

_____. **Modernidade e identidade.** Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editora, 2002.

_____. **A transformação da intimidade: sexualidade, amor e erotismo nas sociedades modernas.** São Paulo: Editora UNESP, 1993.

_____. **Sociologia.** Lisboa: Editora Fundação Calouste Gulbenkian, 2007.

GIDDENS, A.; BECK, U.; LASCH S. **Modernização reflexiva.** São Paulo: Editora UNESP, 1997.

GOMES, A. C. (org.). **Escrita de Si, Escrita da História.** Rio de Janeiro: FGV, 2004.

HAWKING, Stephen W. **Uma breve história do tempo.** Rio de Janeiro: Editora Rocco, 1988.

JOLIVET, Régis. **Curso de filosofia.** Rio de Janeiro: Editora Agir, 1966.

JUNG, Carl G. **A dinâmica do inconsciente.** Petrópolis: Editora Vozes, 1991.

KELEMAN, Stanley. **Anatomia emocional.** São Paulo: Editora Summus, 1992.

LASCH, C. **O mínimo eu: sobrevivência psíquica em tempos difíceis.** São Paulo: Editora Brasiliense, 1991.

_____. **A cultura do narcisismo.** Rio de Janeiro: Editora Imago, 1983.

LÉVI-STRAUSS, Claude. **A obra de Marcel Mauss (introdução), in Sociologia e antropologia.** São Paulo: EPU/EDUSP, 1974.

LOWNDES, Leil. **Como fazer qualquer pessoa se apaixonar por você.** São Paulo: Editora Record, 1999.

MAGNANI, José Guilherme C. **O Brasil da nova era.** Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2000.

MARDEN, Orison Sweet. **Ajuda-te a ti mesmo.** Porto: Figueirinhas, 1920/1926. In: RÜDIGER, Francisco. **Literatura de auto-ajuda e o individualismo.** Porto Alegre: Editora Universidade, 1996.

MAUSS, Marcel. **As técnicas corporais in Sociologia e antropologia.** São Paulo: EPU/EDUSP, 1974.

_____. **Sociologia e antropologia.** São Paulo: Editora Cosac & Naify, 2003.

RAINHO, Maria do Carmo Teixeira. **A distinção e suas normas: leituras e leitores dos manuais de civilidade – Rio de Janeiro, século XIX.** In: Acervo: Revista do Arquivo Nacional. Rio de Janeiro: v.8, número 01/02, janeiro/dezembro 1995, p.139.

ROQUETTE, José Inácio. **Código do bom-tom, ou, regras de civilidade e de bem viver no século XIX.** São Paulo: Companhia das Letras, 1997.

RÜDIGER, Francisco. **Literatura de auto-ajuda e o individualismo.** Porto Alegre: Editora Universidade, 1996.

SALEM, Tania. **Manuais modernos de auto-ajuda: uma análise antropológica sobre a noção de pessoa e suas perturbações.** Rio de Janeiro: IMS, 1992. (Série Estudos em Saúde Coletiva) n. 7.

SMILES, Samuel. **Ajuda-te / Self-help.** Rio de Janeiro/Paris:Garnier, 1859. In: RÜDIGER, Francisco. **Literatura de auto-ajuda e o individualismo.** Porto Alegre: Editora Universidade, 1996.

SCHWARZ, Lilia Moritz. (Introdução). In: ROQUETTE, J. I. **Código do Bom-Tom, ou, regras de civilidade e de bem viver no século XIX.** São Paulo: Companhia das Letras, 1997.

VAZ, Henrique Cláudio de L. **Fenomenologia do Ethos**. In: VAZ, Henrique Cláudio de Lima. **Escritos de Filosofia II: ética e cultura**. São Paulo: Loyola, 1988.

VELHO, Gilberto. **Individualismo e cultura**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 1999.

BIBLIOGRAFIA DE APOIO TEÓRICO

1. LIVROS DE AUTOAJUDA

AGUIAR, Sonia. **Farmácia de pensamentos: medicina espiritual**. Rio de Janeiro: Editora Record, 2004.

ANGEL, Sylvie. **Viva melhor no amor e no sexo**. São Paulo: Editora Larousse Do Brasil, 2011.

ARANTES, Devanir. **O Campeão de vendas pode ser você**. São Paulo: Editora Fênix, 2005.

ARAÚJO, Adriana de. **O segredo para vencer a depressão**. São Paulo: Editora Universo dos Livros, 2009.

BARBOSA Jr, Ademir. **A paixão é cega, mas você não**. São Paulo: Digerati Editorial, 2007.

BAKER, Mark W. **Jesus, o maior psicólogo que já existiu**. Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2005.

BARSANTI, Luciano. **Dr. Cabelo**. São Paulo: Editora Elevação, 2009.

BAUER, Brent. **Clínica Mayo: livro de medicina alternativa**. São Paulo: Editora Anima/Best Seller, 2009.

BELTRÁN, María Mercedes P. **Preocupe-se menos...e viva mais**. São Paulo. Editora Paulinas. 2004.

_____. **Desenvolva sua inteligência emocional e tenha sucesso na vida.** São Paulo. Editora Paulinas. 2004.

BERNARDES, Heloisa L. **A dieta de Jesus.** São Paulo: HLB Editora, 2006.

BYRNE, Rhonda. **O Segredo.** Rio de Janeiro: Editora Ediouro, 2007.

CAIRO, Cristina. **Linguagem do corpo.** São Paulo: Editora Mercuryo, 1999.

CALES, Mario. **O relaxamento através da natureza. Fogo, ar, terra, água e madeira.** São Paulo: Editora Europa-América, 2005.

CARNEGIE, Dale. **Como fazer amigos e influenciar pessoas.** São Paulo: Companhia Editorial Nacional, 2003.

CONSELHEIRO, J.A.S. **Peço a Palavra!** Rio de Janeiro: Livraria Tupã Editora, s/d. 6ª edição.

CHOPRA, Deepak. **Corpo sem idade, mente sem fronteiras – a alternativa quântica para o envelhecimento.** Rio de Janeiro: Editora Rocco, 1992.

_____. **Reinventando o corpo, reanimando a alma.** Rio de Janeiro: Editora Rocco, 2010.

_____. **As sete leis espirituais do sucesso.** Rio de Janeiro: Editora Best Seller, 2009.

_____. **Criando Saúde.** Portugal: Editora Dinalivro, 2010.

_____. **A cura Quântica.** Rio de Janeiro: Editora Best Seller, 2011.

_____. **Saúde perfeita – Um guia para integrar corpo e mente com o poder da cura quântica.** Rio de Janeiro: Editora Best Seller, 2009.

_____. **Desperte corpo e mente e mantenha-se sempre jovem.** Portugal: Editorial Presença, 2006.

COLBERT, Donald. **A dieta de Jesus e seus discípulos.** Rio de Janeiro: Editora T. Nelson Brasil/Ediouro, 2006.

COPELAND, Pala; LINK, Al. **28 Dias de prazer. O tantra passo a passo para os casais.** São Paulo: Editora Universo dos Livros, 2009.

COSTA, Vitor R. **Gerenciando as emoções: à luz da sabedoria crística.** Brasília: Editora Otimismo, 2001.

COVEY, Stephen R. **Os Sete hábitos das pessoas altamente eficazes.** Rio de Janeiro: Editora Best Seller, 2005.

CRUISE, Jorge. **A dieta das 3 horas.** Rio de Janeiro: Editora Best Seller, 2006.

CURY, Augusto. **A Ditadura da beleza e a revolução das mulheres.** Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2005.

_____. **Mentes brilhantes, Mentes treinadas: Desvendando o Fascinante Mundo da Mente Humana.** São Paulo: Editora Academia, 2010.

_____. **Treinando a emoção para ser feliz.** São Paulo: Editora Academia, 2007.

_____. **O vendedor de sonhos. O chamado.** São Paulo: Editora Academia, 2009.

_____. **O vendedor de sonhos e a revolução dos anônimos.** São Paulo: Editora Academia, 2009.

DANTAS, Inácio. **Trezentas sugestões para você se relacionar.** São Paulo: Editora Vozes, 2007.

ESQUERDO, Óscar M. **Enciclopédia da musculação.** São Paulo: Editora Novo Século, 2010.

FERREIRA, A. B. H. **Aurélio século XXI: o dicionário da Língua Portuguesa.** 3. ed. rev. e ampl. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1999. 2128p.

FONSECA, Cátia; BASSIT, José E. **Estilo saudável: a conquista da saúde integral.** São Paulo: Editora Alaúde, 2009.

GALLOTTI, Alicia. **Kama sutra para o homem: como enlouquecê-lo.** São Paulo: Editora Planeta do Brasil, 2003.

GALLOTTI, Alicia & RUIZ, Rafael. **Kama sutra gay: para desfrutar o máximo da sexualidade.** São Paulo: Editora Planeta do Brasil, 2005.

GARCIA JR., Jair R. **Dieta dos 10 passos: o emagrecimento definitivo.** São Paulo: Phorte Editora, 2007.

- GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional**. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 1996.
- GORZONI, Priscila. **Coleção Dona de casa do século XXI**. São Paulo: Editora Universo dos Livros, 2010.
- GRAY, John. **Homens são de marte, mulheres são de Vênus**. Rio de Janeiro: Editora Rocco, 1997.
- GREENE, Robert. **A arte da sedução**. Rio de Janeiro: Editora Rocco, 2004.
- GUNGOR, ED. **Muito além do segredo**. Rio de Janeiro: Editora Thomas Nelson Brasil/Ediouro, 2007.
- HAY, Louise. **Você pode curar sua vida**. Rio de Janeiro: Editora Best Seller, 2004.
- _____. **Eu amo meu corpo**. Rio de Janeiro: Editora Best Seller, 1993.
- HICKS, Esther & JERRY. **A lei universal da atração**. Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2007.
- HILLS, Philip. **Verdades e mentiras sobre a lei da atração**. São Paulo: Editora Novo Século, 2007.
- HUNTER, James C. **O Monge e o Executivo: uma história sobre a essência da liderança**. Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2004.
- JOTZ, José Carlos P. **Espírito saudável: mente sã e corpo são**. Porto Alegre: Editora FERGS, 2010.
- _____. **Harmonizando o espírito: estresse e hipertensão arterial**. Porto Alegre: Editora FERGS, 2009.
- LEÃO, D. **Na sala com Danuza**. SP: Siciliano, 1992.
- LOISER, MICHAEL J. **Lei da Atração. O Segredo colocado em prática**. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira/Ediouro, 2007.
- MANTEGAZZA, P. **O problema do casamento. Arte de escolher esposa e arte de escolher marido**. Lisboa: Empresa Literária Fluminense, 1925.
- MATARAZZO, Claudia. **Amante elegante: um guia de etiqueta a dois**. São Paulo: Editora Melhoramentos, 2001.

- MCKEITH, Gillian. **Você é o que Você come.** Rio de Janeiro: Editora Alegro, 2005.
- MEGIDO, José L. Tejon. **O Vôo do Cisne. A revolução dos diferentes.** São Paulo: Editora Gente, 2002.
- MENDES, Luiz D. **Vencendo o pânico sem drogas.** São Paulo: Editora Parma, 2003.
- NIVEN, David J. Grahah. **Os 100 segredos das pessoas de sucesso.** Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2002.
- NUNES, Eduardo. **Dicas para uma mulher moderna seduzir o homem certo ou lidar com os homens.** São Paulo: Novo Século Editora, 2007.
- OKAWA, Ryuhō. **Curando a si mesmo.** São Paulo: Editora Cultrix, 2010.
- PAGET, Lou. **Como ser uma boa amante.** Porto Alegre: Editora Dom Quixote, 2002.
- PEARSALL, Paul. **O seu último livro de autoajuda.** Rio de Janeiro: Editora Alegro, 2005.
- PEASE, Barbara e Allan. **Desvendando os segredos da linguagem corporal.** Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2005.
- PEREL, Esther. **Sexo no cativeiro: driblando as armadilhas do casamento.** Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2007.
- PHILIPP, Sonia Tucunduva. **A dieta do bom humor.** São Paulo: Editora Panda Books, 2006.
- PINSKI, Jayme (org.). **Cultura e elegância.** São Paulo: Contexto, 2005.
- QUINN, Gary. **Intuição: o Dom que os anjos nos concedem.** São Paulo: Editora Larousse do Brasil, 2010.
- RAJNEESH, Bhagwan Shree (OSHO). **Uma farmácia para a alma.** Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2006.
- RIBEIRO, Lair. **Comunicação global: a mágica da influência.** Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 1993.
- _____. **A magia da comunicação.** Belo Horizonte: Editora Leitura, 2002.

_____. **Inteligência aplicada.** Belo Horizonte: Editora Leitura, 2003.

_____. **Comunicação global.** Belo Horizonte: Editora Leitura, 2002.

_____. **Gerar lucro.** Belo Horizonte: Editora Leitura, 2005.

ROOTH, Geneen. **Mulheres, comida e Deus: uma estratégia inspiradora para quase tudo na vida.** Campinas: Editora Lua de Papel, 2010.

ROSEMBERG, Monica Yvonne. **Chuva de emoções: poesias de autoajuda.** São Paulo: All Print Editora, 2010.

SALLES, Nenzinha M. **Sebastiana Quebra-Galho: Guia prático das donas de casa.** Rio de Janeiro: Editora Record (Grupo Editorial Record Ltda), 1998.

SHINYASHIKI, Roberto. **Sem medo de vencer.** São Paulo: Editora Gente, 1993.

_____. **Tudo ou nada.** São Paulo: Editora Gente, 2006.

_____. **A carícia essencial – uma psicologia do afeto.** São Paulo: Editora Gente, 2005.

_____. **Amar pode dar certo.** São Paulo: Editora Gente, 2006.

_____. **Donos do futuro.** São Paulo: Editora Infinito, 2000.

_____. **O sucesso é ser feliz.** São Paulo: Editora Gente, 1997.

_____. **Sempre em frente.** São Paulo: Editora Gente, 2008.

SCHUMAN, Kenneth & PAXTON, Ronald. **O método Michelangelo.** Rio de Janeiro: Editora Best Seller, 2008.

SILVA, Ana Beatriz B. **Mentes insaciáveis: anorexia, bulimia e compulsão alimentar.** Rio de Janeiro: Editora Ediouro, 2009.

STAMATEAS, Bernardo. **Emoções tóxicas.** Rio de Janeiro: Thomas Nelson Inc./Ediouro, 2010.

SUNSHINE, Linda. **Ela está muito a fim de você.** São Paulo: Editora Manole, 2006.

TEMPLAR, Richard. **As regras da vida. 100 princípios universais para aprender a arte de viver bem.** Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2008.

TIBA, Içami. **Homem cobra, Mulher polvo.** São Paulo: Editora Gente, 2004.

_____. **Quem ama educa: Formando cidadãos éticos.** São Paulo: Integrare Editora, 2005.

_____. **Juventude & drogas: Anjos caídos.** São Paulo: Integrare Editora, 2007.

_____. **Disciplina. Limite na medida certa: Novos Paradigmas.** São Paulo: Integrare Editora, 2006.

_____. **Ensinar aprendendo: Novos paradigmas na educação.** São Paulo: Integrare Editora, 2006.

TOFFOLO, Marta. **Frases para todas as ocasiões.** Belo Horizonte: Autêntica, 2004.

TOHEI, Koichi. **O livro do Chi: como coordenar corpo e mente na vida diária.** São Paulo: Editora Manole, 2000.

TREVISAN, Lauro. **O poder infinito da mente.** Santa Maria: Editora Da Mente, 1997.

_____. **A fé que remove montanhas.** Santa Maria: Editora da Mente, 1995.

Von DE MENEZES, Aretusa. **10 Mandamentos para a felicidade sexual da mulher.** São Paulo: Editora Jaboticaba, 2005.

YOUNG, William P. **A Cabana.** Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2008.

2. REVISTAS

VEJA. São Paulo: Editora Abril, n. 2130, set. 2009.

VEJA. São Paulo: Editora Abril, n. 2141, dez. 2009.

VEJA. São Paulo: Editora Abril, n. 2152, fev. 2011.

ÉPOCA. São Paulo: Editora Globo, n. 261, maio. 2003.

3. TESES/ARTIGOS

BASTOS, Maria Helena C. **Peço a palavra: a politesse dos rituais**. Disponível em: www.utp.br/Cadernos_de_Pesquisa/pdfs/cad.../10_peco_cp5.pdf. Acesso em: 07/04/2011.

BOSCO, Angelo M. **Sucessos que não ocorrem por acaso: literaturas de auto-ajuda**. 2001. 101 f. Tese (Mestrado em Sociologia) – Instituto de Filosofia e Ciências Humanas - Universidade Estadual de Campinas/São Paulo.

CECCHIN, Cristiane; CUNHA, Maria T. S. **Tenha modos: educação e sociabilidades em manuais de civilidade e etiqueta (1900-1960)**. Disponível em: www.uel.br/grupo-estudo/.../portugues/.../Cristiane_Cecchin.pdf. Acesso em: 07/04/2011.

CUNHA, Maria T. S. **Os dizeres das regras. Um estudo sobre manuais de civilidade e etiqueta**. Disponível em: www.sb-he.org.br/novo/congressos-/cbhe3/Documentos-/...-/488.pdf. Acesso em: 07/04/2011.

FIGUEIREDO, Franselma F. **Ensinaamentos úteis dos manuais código do bom-tom e adoremus (Caicó-RN, século XVIII e XIX)**. Disponível em: www.faced.ufu.br/colubhe06/anais/.../420FranselmaFigueiredo.pdf. Acesso em: 07/04/2011.

INÁCIO, Clarissa B. **Memória de professoras primária no triângulo mineiro: estudo de caso no município de Ituiutaba**. Disponível em: www.ic-ufu.org/anaisufu2008/PDF/IC2008-0519.pdf. Acesso em: 07/04/2011.

OTTO, Claricia. **Cultura escolar: prescrevendo regras de bom comportamento**. Disponível em: www.anped.org.br/reunioes/32ra/arquivos/.../GT02-5110--Int.pdf. Acesso em: 07/04/2011.

PEREIRA, Júlio Neves. **Gênero autoajuda: estratégias lingüístico-discursivas**. 2005. 199 f. Tese (Doutorado em Língua Portuguesa) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo.

SOBRAL, Adail U. **Elementos sobre a formação de gêneros discursivos: a fase “parasitária” de uma vertente do gênero de autoajuda.** 2006. 325 f. Tese (Doutorado em Letras) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo.

4. SITES CONSULTADOS

<http://www.cbl.org.br/> - Câmara Brasileira do Livro

<http://www.cultura.gov.br> – Ministério da Cultura

<http://www.cultura.gov.br> link: <http://www.cultura.gov.br/site/2009/08/20/sabatina/> -
Jornal Brasil Econômico em 13/01/2010 e 31/08/2010

<http://www.academia.org.br/abl/cgi/cgilua.exe/sys/start.htm?tpl=home> – Academia
Brasileira de Letras

<http://www.itaucultural.org.br/> - Itaú Cultural

<http://www.snel.org.br/ui/default.aspx> - Sindicato Nacional de Editores de Livros

<http://www.abrelivros.org.br/abrelivros/01/> - Associação Brasileira de Editores de
Livros Escolares

<http://www.observatoriodolivro.com.br/> - Observatório do Livro e da Leitura

<http://www.pnll.gov.br/> - Plano Nacional do Livro e da Leitura

<http://www.prolivro.org.br/ip1/publier4.0/> - Instituto Pró-Livro

<http://www.fipe.org.br/web/index.asp> - Fundação Instituto de Pesquisas Econômicas

<http://www.folha.uol.com.br/> - Matéria do Jornal Folha de São Paulo de 31/08/2010

<http://www.google.com.br>

<http://www.scielo.br>

<http://www.esextante.com.br>

<http://www.vidaeconsciencia.com.br/novoportal/index.jsp>

<http://www.augustocury.com.br/>

<http://shinyashiki.uol.com.br/>

<http://www.tiba.com.br/>

<http://www.lairribeiro.com.br/>

ANEXOS

As tabelas, 2.13 e 2.14, são referentes à pesquisa feita pela FIPE (Fundação Instituto de Pesquisas Econômicas em parceria com a CBL (Câmara Brasileira de Livros) e o SNEL (Sindicato Nacional de Editores de Livros) - **PRODUÇÃO E VENDAS DO SETOR EDITORIAL BRASILEIRO/2009.**

Anexo 01 - TABELA 2.13

Produção por área temática 2009				
TEMAS	Primeira edição		Reedição	
	Títulos	Exemplares	Títulos	Exemplares
Educação Básica (didáticos)	3.762	90.741.693	6.016	92.981.912
Religião¹	1.331	16.281.439	3.115	26.399.565
Literatura Infantil	4.057	9.697.328	5.664	19.007.411
Literatura Juvenil	1.799	5.618.084	3.859	21.267.074
Literatura Adulta	1.032	3.862.850	1.142	17.144.984
Auto-ajuda	377	3.087.730	831	9.741.184
Dicionários e Atlas Escolares	407	5.964.730	700	5.923.403
Línguas e Linguística²	780	2.088.992	509	3.423.410
Direito	1.235	1.261.470	1.692	3.712.513
Economia, Administração e Negócios, Administração Pública³	663	1.249.276	902	2.540.756
Ciências Humanas e Sociais	815	911.125	397	1.019.376
Medicina, Farmácia, Saúde Pública e Higiene	1.084	1.015.134	419	837.937
Educação e Pedagogia	399	272.953	824	1.019.428
Engenharia e Tecnologia	563	481.499	416	631.690
Psicologia e Filosofia	217	234.534	423	739.271
Biografias	156	251.964	105	240.533
Matemática, Estatística, Lógica e Ciências Naturais⁴	169	211.572	187	259.456
Turismo, Lazer e Gastronomia	87	170.607	45	123.569
Artes⁵	165	128.514	90	117.114
Educação Física e Esportes	43	118.483	49	93.322

Agropecuária, Veterinária e Animais de Estimação	26	23.333	11	18.329
Arquitetura e Urbanismo	26	28.156	4	10.480
Informática, Computação e Programação	13	15.813	22	18.972
Outros	2.822	10.754.229	3.062	24.623.941
TOTAL	22.027	154.471.507	30.483	231.895.629

Anexo 02 - TABELA 2.14

Produção por área temática - Total de Exemplares Produzidos (1ª edição + reedição) - 2009		
TEMAS	número	participação %
Educação Básica (didáticos)	183.723.605	47,55
Religião	42.681.005	11,05
Literatura Infantil	28.704.739	7,43
Literatura Juvenil	26.885.158	6,96
Literatura Adulta	21.007.834	5,44
Auto-ajuda	12.828.914	3,32
Dicionários e Atlas Escolares	11.888.132	3,08
Línguas e Linguística	5.512.401	1,43
Direito	4.973.982	1,29
Economia, Administração e Negócios, Administração Pública	3.790.032	0,98
Ciências Humanas e Sociais	1.930.501	0,50
Medicina, Farmácia, Saúde Pública e Higiene	1.853.072	0,48
Educação e Pedagogia	1.292.381	0,33
Engenharia e Tecnologia	1.113.189	0,29
Psicologia e Filosofia	973.806	0,25
Biografias	492.497	0,13
Matemática, Estatística, Lógica e Ciências Naturais	471.027	0,12
Turismo, Lazer e Gastronomia	294.176	0,08
Artes	245.628	0,06
Educação Física e Esportes	211.805	0,05
Agropecuária, Veterinária e Animais de Estimação	41.662	0,01
Arquitetura e Urbanismo	38.635	0,01
Informática, Computação e Programação	34.785	0,01
Outros	35.378.170	9,16
TOTAL	386.367.136	100,00

Tabelas referentes à pesquisa feita pelo Instituto Pró-Livro, intitulada Retratos da Leitura no Brasil – 2007.

Anexo 03



Anexo 04

Gêneros mais lidos por mulheres e homens

	Homens	Mulheres
Bíblia	40%	49%
Livros didáticos	36%	32%
Romance	17%	44%
Literatura Infantil	25%	36%
Poesia	22%	32%
História em quadrinhos	28%	26%
Livros religiosos	23%	30%
História, política e ciências sociais	27%	19%
Contos	16%	23%
Enciclopédias e dicionários	17%	17%
Literatura Juvenil	14%	17%
Biografias	15%	14%
Autoajuda	10%	15%
Cozinha/ artesanato/ assuntos práticos	4%	19%
Livros técnicos	16%	8%
Artes	11%	10%
Ensaio, Ciências e Humanidades	7%	7%
Esoterismo (ocultismo)	3%	5%

Mulheres leem mais que homens em todos os gêneros, exceto em História, Política e Ciências Sociais.

Anexo 05

Gêneros mais lidos pelos leitores*

	%	Leitores	Frequentemente	Ocasionalmente
Bíblia	45%	43.292.356	63%	37%
Livros didáticos	34%	32.443.459	70%	30%
Romance	32%	30.492.362	47%	53%
Literatura infantil	31%	29.798.764	53%	47%
Poesia	28%	26.323.104	42%	58%
História em quadrinhos	27%	25.734.633	49%	51%
Livros religiosos	27%	25.677.236	65%	35%
História, política e ciências sociais	23%	21.714.072	52%	48%
Contos	20%	18.881.332	46%	54%
Enciclopédias e dicionários	17%	16.239.778	47%	53%
Literatura Juvenil	15%	14.745.269	43%	57%
Biografias	14%	13.529.429	38%	62%
Autoajuda	13%	12.545.588	48%	52%
Cozinha/ artesanato / assuntos práticos	12%	11.872.438	42%	58%
Livros técnicos	12%	11.294.341	51%	49%
Artes	10%	9.968.993	39%	61%
Ensaio, Ciências e Humanidades	7%	6.537.002	51%	49%
Esoterismo (ocultismo)	4%	3.709.721	43%	57%
Outros	3%	2.670.655	-	-
Nenhum destes	3%	2.620.242	-	-

* Resposta estimulada em que o leitor podia escolher mais de uma opção

Anexo 06

Gêneros mais lidos pelos leitores (Por escolaridade)

	Até 4ª Série	5ª a 8ª Série	E. Médio	E. Superior
Bíblia	49%	44%	48%	35%
Livros didáticos	34%	31%	28%	49%
Romance	15%	29%	48%	43%
Literatura infantil	53%	25%	20%	17%
Poesia	24%	35%	27%	21%
História em quadrinhos	36%	27%	23%	16%
Livros religiosos	25%	23%	34%	26%
História, política e ciências sociais	15%	18%	28%	37%
Contos	18%	19%	22%	20%
Enciclopédias e dicionários	10%	14%	24%	24%
Literatura juvenil	13%	20%	16%	11%
Biografias	5%	10%	19%	30%
Autoajuda	4%	7%	21%	29%
Cozinha/ artesanato/ assuntos práticos	9%	10%	18%	16%
Livros técnicos	2%	7%	16%	34%
Artes	10%	12%	10%	10%
Ensaio, Ciências e Humanidades	4%	4%	9%	15%
Esoterismo (ocultismo)				

Anexo 07

Gêneros mais lidos pelos leitores (Por idade)

	5 a 10	11 a 13	14 a 17	18 a 24	25 a 29	30 a 39	40 a 49	50 a 59	60 a 69	70 e +
Bíblia	38%	33%	36%	36%	49%	55%	55%	58%	66%	75%
Livros didáticos	45%	47%	50%	37%	31%	27%	21%	13%	6%	4%
Romance	5%	15%	41%	47%	40%	36%	39%	38%	35%	37%
Literatura infantil	77%	44%	20%	16%	24%	23%	19%	13%	21%	7%
Poesia	23%	41%	41%	29%	22%	25%	19%	15%	30%	28%
História em quadrinhos	48%	44%	30%	21%	22%	20%	13%	15%	14%	9%
Livros religiosos	13%	15%	18%	22%	31%	39%	33%	45%	51%	48%
História, política e ciências sociais	14%	19%	21%	27%	32%	25%	23%	26%	29%	19%
Contos	23%	25%	24%	21%	20%	18%	15%	16%	10%	5%
Enciclopédias e dicionários	11%	16%	20%	20%	21%	21%	17%	13%	11%	7%
Literatura juvenil	15%	28%	31%	13%	13%	10%	10%	5%	10%	4%
Biografias	4%	8%	11%	17%	19%	19%	21%	16%	22%	15%
Autoajuda	1%	2%	9%	17%	16%	20%	23%	21%	19%	10%
Cozinha/ artesanato/ assuntos práticos	2%	3%	6%	10%	18%	23%	20%	20%	25%	15%
Livros técnicos	2%	4%	10%	16%	18%	20%	16%	15%	6%	8%
Artes	11%	15%	14%	10%	8%	8%	9%	8%	12%	4%
Ensaios, Ciências e Humanidades	4%	5%	6%	8%	9%	8%	9%	9%	4%	2%
Esoterismo (ocultismo)	1%	1%	2%	5%	4%	4%	8%	9%	10%	4%

Anexo 08 - Os livros mais vendidos / 23 de junho de 2010*

FIÇÃO	NÃO-FIÇÃO	AUTOAJUDA E ESOTERISMO
1 A Cabana William Young [2 91] SEXTANTE	1 Múltipla Escolha Lya Luft [1 7] RECORD	1 Meu Jeito de Dizer que Te Amo Anderson Cavalcante [7 5] GENTE
2 A Breve Segunda Vida de Bree Tanner Stephenie Meyer [3 2] INTRÍNSECA	2 Comer, Rezar, Amar Elizabeth Gilbert [2 113] OBJETIVA	2 Por que os Homens Amam as Mulheres Poderosas? Sherry Argov [1 44#] SEXTANTE
3 Querido John Nicholas Sparks [1 8] NOVO CONCEITO	3 Mentes Perigosas Ana Beatriz Barbosa Silva [3 80#] FONTANAR	3 O Monge e o Executivo James Hunter [3 276#] SEXTANTE
4 Caçada P.C. Cast e Kristin Cast [4 4] NOVO SÉCULO	4 Guia Politicamente Incorreto da História do Brasil Leandro Narloch [4 24] LEYA BRASIL	4 Se Abrindo Pra Vida Zibia Gasparetto [2 26] VIDA & CONSCIÊNCIA
5 O Ladrão de Raios Rick Riordan [9 22] INTRÍNSECA	5 Bullying Ana Beatriz Barbosa Silva [8 4] FONTANAR	5 Nosso Lar Francisco Cândido Xavier [4 11] FEB
6 Amanhecer Stephenie Meyer [0 48#] INTRÍNSECA	6 Mil Dias em Veneza Martena De Blasi [5 2] SEXTANTE	6 O Efeito Sombra Deepak Chopra, Marianne Williamson, Debbie Ford [0 1] LUA DE PAPEL
7 O Símbolo Perdido Dan Brown [7 28] SEXTANTE	7 Criação Imperfeita Marcelo Gleiser [7 13] RECORD	7 Cartas entre Amigos - Sobre Ganhar e Perder Gabriel Chalita e Fábio de Melo [5 7] GLOBO
8 A Última Música Nicholas Sparks [8 2] NOVO CONCEITO	8 1808 Laurentino Gomes [10 116#] PLANETA	8 Por Que Os Homens Se Casam Com As Mulheres Poderosas? Sherry Argov [8 2] BEST SELLER
9 Alice Lewis Carroll [5 13#] ZAHAR	9 As Vidas de Chico Xavier Marcel Souto Maior [6 58#] PLANETA	9 A Arte da Guerra Sun Tzu [6 98#] VÁRIAS EDITORAS
10 O Mar de Monstros Rick Riordan [6 19] INTRÍNSECA	10 Mais Você - 10 Anos Ana Maria Braga [0 29#] GLOBO	10 Quem Pensa Enriquece Napoleon Hill [10 21#] FUNDAMENTO
11 A Maldição do Titã Rick Riordan INTRÍNSECA	11 Uma Breve História do Mundo Geoffrey Blainey FUNDAMENTO	11 Mentes Brilhantes, Mentes Treinadas Augusto Cury ACADEMIA DE INTELIGÊNCIA
12 A Batalha do Labirinto Rick Riordan INTRÍNSECA	12 Filho do Hamas Mosab Hassan Yousef SEXTANTE	12 O Amor é para os Fortes Marcelo Cezar VIDA & CONSCIÊNCIA
13 À Espera dos Filhos da Luz Ana Maria Braga EDIOURO	13 Bussunda - A Vida do Casseta Guilherme Fiuza OBJETIVA	13 Amo Você! Paula Ramos PANDA BOOKS
14 Sussurro Becca Fitzpatrick INTRÍNSECA	14 Os Caminhos de Mandela Richard Stengel GLOBO	14 Encontre Deus na Cabana Randal Rauser PLANETA

15	O Pequeno Príncipe Antoine de Saint-Exupéry AGIR	15	Uma Breve História do Século XX Geoffrey Blainey FUNDAMENTO	15	Casais Inteligentes Enriquecem Juntos Gustavo Cerbasi GENTE
16	O Vendedor de Armas Hugh Laurie PLANETA	16	O Andar do Bêbado Leonard Mlodinow ZAHAR	16	Sempre em Frente Roberto Shinyashiki GENTE
17	O Menino do Pijama Listrado John Boyne COMPANHIA DAS LETRAS	17	O Mundo das Copas Lycio Vellozo Ribas LUA DE PAPEL	17	Não Tenha Medo de Ser Chefe Bruce Tulgan SEXTANTE
18	O Vendedor de Sonhos Augusto Cury ACADEMIA DE INTELIGÊNCIA	18	Agassi - Autobiografia Andre Agassi GLOBO	18	Desvendando os Segredos da Linguagem Corporal Allan e Barbara Pease SEXTANTE
19	Os Homens que Não Amavam as Mulheres Stieg Larsson COMPANHIA DAS LETRAS	19	Heavy Metal Ian Christie ARX	19	Os Segredos da Mente Milionária T. Harv Eker SEXTANTE
20	2666 Roberto Bolaño COMPANHIA DAS LETRAS	20	Honoráveis Bandidos Palmério Dória GERAÇÃO	20	Eu Amo Você! Véronique Bronté JARDIM DOS LIVROS

[A|B#] – A] posição do livro na semana anterior

B] há quantas semanas o livro aparece na lista

#] semanas não consecutivas

Fontes: Balneário Camboriú: Livrarias Catarinense; Belém: Laselva; Belo Horizonte: Laselva, Leitura; Betim: Leitura; Blumenau: Livrarias Catarinense; Brasília: Cultura, Fnac, Laselva, Leitura, Nobel, Saraiva; Campinas: Cultura, Fnac, Laselva; Campo Grande: Leitura; Caxias do Sul: Saraiva; Curitiba: Fnac, Laselva, Livrarias Curitiba, Saraiva; Florianópolis: Laselva, Livrarias Catarinense, Saraiva; Fortaleza: Laselva, Saraiva; Foz do Iguaçu: Laselva; Goiânia: Leitura, Saraiva; Governador Valadares: Leitura; Ipatinga: Leitura; João Pessoa: Saraiva; Joinville: Livrarias Curitiba; Juiz de Fora: Leitura; Londrina: Livrarias Porto; Maceió: Laselva; Mogi das Cruzes: Saraiva; Navegantes: Laselva; Petrópolis: Nobel; Piracicaba: Nobel; Porto Alegre: Cultura, Fnac, Livrarias Porto, Saraiva; Recife: Cultura, Laselva, Saraiva; Ribeirão Preto: Paraler, Saraiva; Rio de Janeiro: Argumento, Fnac, Laselva, Saraiva, Travessa; Salvador: Saraiva; Santa Bárbara d'Oeste: Nobel; Santo André: Saraiva; Santos: Saraiva; São Paulo: Cultura, Fnac, Laselva, Livrarias Curitiba, Livraria da Vila, Martins Fontes, Nobel, Saraiva; Sorocaba: Saraiva; Vila Velha: Saraiva; Vitória: Laselva, Leitura; internet: Cultura, Fnac, Laselva, Leitura, Nobel, Saraiva

*REVISTA VEJA EDIÇÃO 2141 23/06/2010

Anexo 09 - Os livros mais vendidos/23 de fevereiro de 2011*

	FICÇÃO	NÃO-FICÇÃO	AUTOAJUDA E ESOTERISMO
1	A Cabana William Young [1 124] SEXTANTE	1 Comer, Rezar, Amar Elizabeth Gilbert [2 146#] OBJETIVA	1 Ágape Padre Marcelo Rossi [1 25] GLOBO
	Querido John Nicholas Sparks [2 41] NOVO CONCEITO	1822 Laurentino Gomes [1 22] NOVA FRONTEIRA	Por que os Homens Amam as Mulheres Poderosas? Sherry Argov [2 77#] SEXTANTE
3	Diário de uma Paixão Nicholas Sparks [3 9] NOVO CONCEITO	3 1808 Laurentino Gomes [5 140#] PLANETA	3 O Monge e o Executivo James Hunter [5 309#] SEXTANTE
	A Última Música Nicholas Sparks [4 35] NOVO CONCEITO	3096 Dias Natascha Kampusch [4 3] VERUS	20 Passos para Paz Interior Pe. Reginaldo Manzotti [0 3#] AGIR
5	O Pequeno Príncipe Antoine de Saint-Exupéry [7 26#] AGIR	5 Guia Politicamente Incorreto da História do Brasil Leandro Narloch [7 56#] LEYA BRASIL	5 Os Segredos da Mente Milionária T. Harv Eker [4 136#] SEXTANTE
	A Pirâmide Vermelha Rick Riordan [9 9] INTRÍNSECA	Comprometida Elizabeth Gilbert [6 25] OBJETIVA	O Poder Rhonda Byrne [6 8] AGIR
7	Fora de Mim Martha Medeiros [5 8#] OBJETIVA	7 50 Anos a Mil Lobão e Claudio Tognolli [3 6#] NOVA FRONTEIRA	7 O que Realmente Importa? Anderson Cavalcante [7 16#] GENTE
	O Semeador de Ideias Augusto Cury [8 8#] ACADEMIA DE INTELIGÊNCIA	Vida Keith Richards [8 11] GLOBO	Quem Pensa Enriquece Napoleon Hill [8 25#] FUNDAMENTO
9	O Milagre Nicholas Sparks [6 11] AGIR	9 Bilionários por Acaso Ben Mezrich [9 15] INTRÍNSECA	9 Cardápios Nota 10 Guilherme de Azevedo Ribeiro [0 1] BERTRAND BRASIL
	A Batalha do Apocalipse Eduardo Spohr [0 20#] VERUS	Ricardo Amaral Apresenta Vaudeville Ricardo Amaral [0 7#] LEYA BRASIL	O Efeito Sombra Deepak Chopra, Marianne Williamson, Debbie Ford [0 27#] LUA DE PAPEL
11	O Ladrão de Raios Rick Riordan INTRÍNSECA	11 Meu Pai Fala Cada M... Justin Halpern SEXTANTE	11 Dr. House - Um Guia para a Vida Toni de la Torre LUA DE PAPEL
	O Menino do Pijama Listrado John Boyne COMPANHIA DAS LETRAS	O Discurso do Rei Mark Logue e Peter Conradi JOSÉ OLYMPIO	O Poder do Agora Eckhart Tolle SEXTANTE
13	Morte e Vida de Charlie St. Cloud Ben Sherwood NOVO CONCEITO	13 Tudo sobre Arte Stephen Farthing SEXTANTE	13 12 Meses para Enriquecer Marcos Silvestre LUA DE PAPEL
	O Símbolo Perdido Dan Brown SEXTANTE	Mil Dias na Toscana Marlena de Blasi SEXTANTE	Não Tenha Medo de Ser Chefe Bruce Tulgan SEXTANTE
15	Amanhecer Stephenie Meyer INTRÍNSECA	15 Mentes Perigosas Ana Beatriz Barbosa Silva FONTANAR	15 De Frente com a Verdade Mônica de Castro VIDA & CONSCIÊNCIA

	Depois da Escuridão Sidney Sheldon e Tilly Bagshawe RECORD	Não Há Silêncio que Não Termine Ingrid Betancourt COMPANHIA DAS LETRAS	Se Abrindo Pra Vida Zibia Gasparetto VIDA & CONSCIÊNCIA
17	4 Vidas de um Cachorro W. Bruce Cameron AGIR	17 Uma Breve História do Mundo Geoffrey Blainey FUNDAMENTO	17 Nunca Desista de Seus Sonhos Augusto Cury SEXTANTE
	O Mar de Monstros Rick Riordan INTRÍNSECA	Justin Bieber - Primeiro Passo para a Eternidade Justin Bieber e Robert Caplin AGIR	Por que os Homens se Casam com as Mulheres Poderosas? Sherry Argov BEST SELLER
19	Fallen Lauren Kate RECORD	19 Conversas que Tive Comigo Nelson Mandela ROCCO	19 Casais Inteligentes Enriquecem Juntos Gustavo Cerbasi GENTE
	A Hospedeira Stephenie Meyer INTRÍNSECA	Churchill Paul Johnson NOVA FRONTEIRA	Encontre Deus na Cabana Randal Rauser PLANETA

[A|B#] – A] posição do livro na semana anterior

B] há quantas semanas o livro aparece na lista

#] semanas não consecutivas

****Fontes:** Balneário Camboriú: Livrarias Catarinense; Belém: Laselva; Belo Horizonte: Laselva, Leitura; Betim: Leitura; Blumenau: Livrarias Catarinense; Brasília: Cultura, Fnac, Laselva, Leitura, Nobel, Saraiva; Campinas: Cultura, Fnac, Laselva; Campo Grande: Leitura; Caxias do Sul: Saraiva; Curitiba: Fnac, Laselva, Livrarias Curitiba, Saraiva; Florianópolis: Laselva, Livrarias Catarinense, Saraiva; Fortaleza: Cultura, Laselva, Saraiva; Foz do Iguaçu: Laselva; Goiânia: Leitura, Saraiva; Governador Valadares: Leitura; Ipatinga: Leitura; João Pessoa: Saraiva; Joinville: Livrarias Curitiba; Juiz de Fora: Leitura; Londrina: Livrarias Porto; Maceió: Laselva; Mogi das Cruzes: Saraiva; Navegantes: Laselva; Petrópolis: Nobel; Piracicaba: Nobel; Porto Alegre: Cultura, Fnac, Livrarias Porto, Saraiva; Recife: Cultura, Laselva, Saraiva; Ribeirão Preto: Paraler, Saraiva; Rio de Janeiro: Argumento, Fnac, Laselva, Saraiva, Travessa; Salvador: Saraiva; Santa Bárbara d'Oeste: Nobel; Santo André: Saraiva; Santos: Saraiva; São Paulo: Cultura, Fnac, Laselva, Livrarias Curitiba, Livraria da Vila, Martins Fontes, Nobel, Saraiva; Sorocaba: Saraiva; Vila Velha: Saraiva; Vitória: Laselva, Leitura; internet: Cultura, Fnac, Laselva, Leitura, Nobel, Saraiva, Submarino

** REVISTA VEJA EDIÇÃO 2152 23/02/2011