

LITERATURA DE AUTOAJUDA E POPULARIZAÇÃO DA PSICOLOGIA

Comecei a ler e estudar a literatura de autoajuda por tê-la escolhido para recorte empírico de minha pesquisa de doutorado. Acredito que entre estes livros, os que se dirigem às relações amorosas e conjugalidade retratam de alguma forma a contemporaneidade das ideias amorosas, o que se constitui no centro de meu atual interesse acadêmico.

No decorrer deste estudo, tem sido possível constatar o quanto esta literatura se apropria de conceitos das diversas ciências, em destaque na sociedade, na composição das prescrições que oferece aos seus leitores. Não é apenas da psicologia ou da medicina que a literatura de autoajuda resgata conceitos para trilhar seu desenvolvimento de obras voltadas para o aprimoramento pessoal. Os livros de Rapping (2001) e Simonds (1992) são dois importantes estudos, que exploram as interfaces entre essa literatura e o movimento feminista. No entanto o que pretendo neste texto é pontuar e refletir sobre alguns pontos de cruzamento dessas obras, especificamente com a ciência psicológica.

A Literatura de autoajuda

Autoajuda é um termo cunhado para designar grupos de pessoas que se reúnem para tratar de um problema em comum, tendo como característica principal a não presença de um profissional especialista na solução da dificuldade enfrentada. São grupos que se sustentam pela solidariedade entre os participantes. Os *Alcoólicos Anônimos* é o exemplo mais clássico de grupos de autoajuda e o *M.A.D.A. (Mulheres que amam demais, anônimas)* e o *D.A.S.A (Dependentes de amor e sexo, anônimos)*, os mais recentes.

Quando referido à literatura, autoajuda é um termo de classificação que vem se referindo a uma grande quantidade de livros, cujos conteúdos buscam abranger todo e qualquer aspecto da vida das pessoas que necessitam ser tratadas, aprimoradas e/ou estimuladas para mudanças. Fornecem conselhos, dicas, estratégias, sugestões para: educar filhos (crianças e adolescentes); melhorar relacionamentos no geral; melhorar situação profissional; superar ou conviver com problemas de saúde; superar perdas; melhorar autoestima; aprimorar vida pessoal; melhorar bem-estar físico e emocional; melhorar a motivação pessoal; ganhar dinheiro e/ou gerenciá-lo bem; ganhar e/ou ampliar a qualidade de vida; encontrar parceiros amorosos; melhorar relações amorosas; facilitar separações amorosas; recomeçar relações amorosas; melhorar vida sexual, entre outros.

São livros escritos por leigos: pessoas que passaram por uma experiência, via de regra, difícil e desejam contar como a enfrentaram e como a superaram. São escritos por profissionais

das ciências humanas e da saúde, que vendem, nesses livros, não apenas a concepção que têm acerca do tema em questão, como também dicas e sugestões por eles já utilizadas em suas rotinas profissionais.

Essa literatura constitui-se numa produção de imenso sucesso editorial. No Brasil, há um mercado cujo crescimento foi de 700% em comparação ao mercado editorial nacional, que, na sua totalidade, obteve, no mesmo período, crescimento de 35%. No ano de 2001, atingiu a marca de 3,4 milhões de livros editados. Nos EUA, onde surgiram e ganharam força, os livros de autoajuda venderam somente, na década de 90, 60 milhões de exemplares por ano. Apenas no ano de 2001, as editoras americanas lançaram 3500 títulos¹.

No entanto "literatura de autoajuda" não é um termo que demarque um estilo literário. Embora alguns livros já estejam sendo lançados pelas editoras com uma logomarca na contracapa, indicando *autoajuda*, este também não é um termo que se encontra, por exemplo, na ficha catalográfica do livro, entre os indicativos do assunto tratado (o mesmo se dá para livros sem essa logomarca). Na verdade, é uma classificação que se dá para a venda do conjunto desses livros.

Contudo tanto livrarias quanto editoras agrupam-nos, segundo critérios nem sempre muito claros, pois se pode encontrar, tanto nas prateleiras das livrarias, quanto em seus sites, exemplares de livros acadêmicos dirigidos a um público não leigo, em meio aos de autoajuda.

Assim, resta ao estudioso do tema que circunscreva quais livros podem ser classificados como literatura de autoajuda. Na minha experiência, constatei alguns indicadores, os quais vi confirmados, posteriormente, em outros estudos sobre o tema.

Essa literatura acaba sendo definida pelo seu estilo de escrita e, entre suas características, a mais marcante é, sem dúvida, a prescrição de normas para o bem viver. Como diz Rüdiger²:

"A literatura de autoajuda caracteriza-se textualmente pelo discurso prescritivo, tendo como principal objetivo propor regras de conduta e fornecer conselhos. Os livros que compõem seu acervo constituem manuais para serem empregados, e não para exporem uma doutrina; constituem textos técnicos, que são consumidos para serem objeto de aplicação prática por parte do leitor" (p.21).

Outro elemento da estilística de redação que identifiquei é o uso frequente de narrativas da própria história de vida do autor, ou de seus supostos conhecidos e pacientes. São relatos em que o sujeito/personagem mostra como descobriu seu potencial e como o empregou para superar suas dificuldades individuais. Narra, enfim, a trajetória de mudança que o fez uma nova pessoa. Para Starker, é por meio dessas narrativas que os autores justificam seus argumentos e conselhos.

¹ Dados obtidos em Marthe (2003) e Gauntlett (2002).

² Rüdiger (1996) e Starker (2002) são os dois autores dos livros, em que me baseio, para traçar e compreender o panorama da literatura de autoajuda.

Outra característica constatada é a linguagem simples, clara, resumida e acessível a qualquer leitor. Os capítulos têm, no máximo, três páginas e, em cada uma delas, frases sintetizando a ideia do autor, que, em muitos exemplares, aparecem em negrito ou em meio a ilustrações, recebendo um destaque gráfico especial, de forma a sobressaírem-se.

A partir do caminho que percorri na abordagem e escolha dos livros que utilizo na pesquisa, passei a considerar como livros de autoajuda os que se apresentam sob o formato de:

1. título ou subtítulo indicativo de manual, como, por exemplo, 'como conquistar', 'como criar';
2. uma redação total ou parcialmente com tempo verbal no imperativo;
3. conteúdo permeado por
 - a) Prescrições, (que algumas vezes são precedidas de testes de autoavaliação),
 - b) pelas próprias histórias de vida dos autores e/ou
 - c) por relatos de casos identificados como de pacientes e/ou conhecidos dos autores.

Esta literatura de autoajuda, assim formatada, mostra-se como um produto cultural que, desde o início de suas publicações, capta as demandas sociais e espelha as características do momento histórico no qual está sendo produzida. Enquanto a produção do século XVII voltava-se para a divulgação de valores religiosos – os Protestantes da Nova Inglaterra publicaram este tipo de livro para fornecer aos colonizadores, normas e conselhos em como dedicar suas vidas a Deus – a produção do século seguinte reflete os novos interesses das pessoas por mobilidade social. Os livros desse período encorajavam o homem comum a subir na hierarquia social pelos próprios esforços e tinham títulos como *The Way to Wealth*, de 1757 [*O caminho para a Riqueza*].

Rüdiger, que é um autor que traça uma linearidade da história da literatura de autoajuda, na sua perspectiva de fomento à individualidade, ressalta que já na metade do século XIX este produto – coincidindo com as preocupações da época, quanto ao medo de que uma exagerada ambição tomasse conta das pessoas – reflete e supre as necessidades dos indivíduos em se educar, educar sua natureza interior e instintos. Os livros, com títulos do tipo *Worth and Wealth [Dignidade e Riqueza]* de Freeman Hunt, publicado em 1856 e *Autoajuda [Self-Help]*, de Samuel Smiles, lançado em 1859, pregam que as pessoas busquem obter sucesso, mas desde que por meio de trabalho duro e honesto. É uma literatura que incorpora, reflete e estimula a ideia de *self-made-man* e que se propõe responder à grande pergunta de Emerson (apud Rüdiger) acerca de como se poderia viver a própria vida.

No século XX, passaram a fazer parte do conteúdo dessa literatura as ideias sobre o poder da mente e das religiões do mind-cure. São conceitos que, revestidos de cientificismo,

incorporaram-se à psicologia, deixando de ser prática de bruxos e magos. Este movimento recebeu, segundo Rüdiger, o nome de Novo Pensamento.

O Novo Pensamento tornou-se fenômeno popular de autoajuda, consumido em grande parte pela classe média. Era a substituição de uma clássica autoajuda centrada na ascensão social por uma literatura que focava o poder mental – ideia de mente subconsciente – como instrumento a ser lapidado na obtenção do sucesso. O subconsciente era concebido como a fonte invisível de poder e criatividade, que todos possuíam e que poderia ser colocada em prática pela ação daqueles que realmente acreditassem nela e que utilizassem exercícios meditativos e de relaxamento. O que estava implicado aqui era uma busca, que primeiro se concentraria no autodomínio, para só, então, conquistar o ambiente externo. Riqueza, felicidade e sucesso seriam facilmente obtidos. “*Você é o produto de sua mente*”, era a expressão que marcava a época e que foi criada por Prentice Mulford, autor que obteve sucesso com o livro de autoajuda, *Novas forças mentais* (1890).

Assim, a literatura de autoajuda, antes preocupada com a formação do caráter, passou à diluição dessa preocupação, a se direcionar para a forma mais eficaz de autoajuda: a autossugestão. Tornou-se uma filosofia de vida, que buscava penetrar nas profundezas do modo de ser.

A transformação da autoajuda, para este contexto mentalista, reflete mudanças históricas, que são pontuadas por Rüdiger, como:

1. o interesse pela formação do caráter passou a dar lugar à intenção de tornar o indivíduo pessoa de sucesso;
2. a ênfase no cumprimento de deveres foi substituída pela necessidade de satisfazer os desejos, por meio da autossugestão;
3. a condução de vida, fundamentada pelos costumes, foi dimensionada para o poder da mente, e
4. o valor moral do caráter foi substituído pelo valor do poder e harmonia da personalidade.

Assim torna-se evidente a proximidade que a literatura de autoajuda vai desenvolvendo com a psicologia, que juntamente com a psiquiatria, prosperaram nos anos que se seguiram à 1ª Guerra Mundial. Os conhecimentos de Psicanálise se propagavam e o Behaviorismo que se opunha a ela nascia do trabalho de John Watson. Essas duas escolas de psicologia influenciaram também a nova literatura de autoajuda que começava a surgir, embora a literatura do Novo Pensamento não tivesse desaparecido completamente. A psicologia causava impacto na sociedade. Foram inúmeros os livros publicados na época, entre 1919 e 1928, que a incluíam como título: *Psicologia e Vida Diária*, *Psicologia e Vida Sexual*, *Psicologia e*

Ensino, Psicologia da Beleza, Psicologia da Morte, Psicologia e o Sucesso nos Negócios, entre outros.

Segundo Starker, essa avalanche de livros refletia o desejo das pessoas, tanto em buscar respostas, que lhes explicassem o porquê dos horrores da guerra e que tipo de animal era o homem ao promovê-la; como em querer acabar com os tempos de sacrifícios provenientes ou do período da guerra ou da época dos ideais Protestantes: "Já era tempo de se divertir".

Para Atkinson (in Rüdiger), esse foi o momento do surgimento da "Psicologia Positiva"³ que, segundo ele, era prática e utilizável, pois não tratava de informar às pessoas o que eram suas faculdades mentais. Informavam, sim, a sua importância, para o aumento de sua eficácia mental e qualidades produtivas. Essa "psicologia" divulgava a crença de que os problemas humanos seriam resolvidos, substituindo-se pensamentos negativos por positivos. A realidade era toda ela, regida pela lei: você atrai para si o que pensa.

No momento em que a prática da cura pela mente, um procedimento que misturava conceitos religiosos e médicos, sedimentava-se na sociedade, os profissionais dessas áreas começaram a sentir seus territórios ameaçados. Médicos e, especialmente, neurologistas passaram, então, a estudar essas curas inexplicadas e a compreender o fenômeno psicológico em que consistiam.

Quando os bem-sucedidos anos 20 chegaram ao fim, com a quebra da Bolsa de Valores de Nova Iorque, as afirmações e autossugestões foram incapazes de ressuscitá-lo. A Grande Depressão que se seguiu não era apenas econômica, mas emocional, pois a crença de que trabalhando duro, as pessoas seriam recompensadas com a fortuna, também se esvaiu.

Assim, para dar seguimento a essa nova situação, surgiram livros de autoajuda, alinhados ao estilo do Novo Pensamento, mas voltados para questões práticas de sobrevivência nos anos de depressão econômica. Um exemplo é o livro de Napoleon Hill, *Think And Grow Rich* [Pense E Torne-Se Rico] (1937) e o de Dale Carnegie, *How To Win Friends And Influence People* [Como Fazer Amigos E Influenciar Pessoas], também lançado em 1937.

Para Rüdiger, Hill contribuiu significativamente ao substituir os princípios do pensamento positivo pelos princípios da carismática individual, ou "ethos da personalidade"⁴. O sucesso na vida seria obtido com a cooperação de outras pessoas, não bastando o poder da mente para atingi-los.

³ Segundo Marx & Hillix, esta nomenclatura não se refere a uma abordagem, a um referencial teórico, "linha" de psicologia ou psicoterapia. William James é o responsável pelo desenvolvimento de uma Psicologia Funcionalista, ou Funcionalismo e não uma psicologia positiva, como creditado aqui. O Funcionalismo "nunca foi uma posição sistemática altamente diferenciada [...] dá-se o nome de Psicologia Funcional a uma psicologia que procura dar uma resposta exata e sistemática às interrogações 'O que fazem os homens?' e 'Por que o fazem?'" (s/d, p. 186). Entretanto, como explicita Figueiredo (2000), por terem os psicólogos funcionalistas, o objetivo de estudar processos e operações mentais – indiretamente, por meio de comportamentos observáveis –, muito de suas intenções, ainda se fazem presentes em estudos do pensamento funcional.

⁴ O fundamento do ethos da personalidade difere daquele que dominava o Novo Pensamento. Não se localiza, nos processos de mentalização, mas, sim, no desenvolvimento das relações humanas e das técnicas de comunicação.

O livro de Dale Carnegie não era endereçado somente aos homens de negócios. Sua mensagem era de que apenas o conhecimento e a habilidade técnica não garantiam o sucesso. Era necessária a habilidade para lidar com pessoas. Ele fornecia dicas para os leitores, que funcionariam como "mágicas": prescrições para agir e não meramente para se mentalizar (como no caso dos livros de pensamento positivo).

Starker considera que as regras de Carnegie: interesse-se genuinamente pelo outro; sorria; seja bom ouvinte; entre outras, não traziam nada de iluminador às mentes contemporâneas, sendo apenas senso comum. Mas, de acordo com ele, era exatamente por isso que faziam sucesso junto ao público, num período em que os efeitos da Grande Depressão ainda eram sentidos.

Com o início, anos depois, da 2ª Guerra Mundial, a literatura de autoajuda tentou novamente adequar seus préstimos às demandas sociais, voltando-se agora para os soldados, que iam para os campos de batalha, sem o idealismo que tinham quando da 1ª Guerra Mundial. Títulos como: *The New Soldier's Handbook, Psychology Of The Fighting Man* [O Novo Manual Do Soldado: Psicologia Do Homem De Batalha] eram publicados e vendidos com sucesso.

Nos anos 40, foram lançados livros⁵ escritos por religiosos mais liberais e com vastos conhecimentos de psicologia, que mostravam conceber o homem como um ser de vida interior dinâmica, com capacidade de escolha e responsabilidade social. Pregavam que a paz da mente seria alcançada, olhando-se para dentro de si, por meio do uso de técnicas psicológicas, como as da psicanálise, por exemplo.

Ao final da guerra, os anos de 1945/1946 testemunharam o aumento do número de nascimentos. O "baby boom" americano refletia a importância dada ao casamento e à vida familiar no pós-guerra, a literatura de autoajuda voltava-se para a produção de livros para pais. A psicologia e a psicanálise reiteravam a importância dos cinco primeiros anos de vida e, embora discordassem entre si, quanto à melhor forma de paternagem/maternagem, ofereciam conhecimentos e regras para educar as crianças. Surge, então, o livro do Dr. Spock, em 1946, sob o título: *The Common Sense Book Of Baby And Child Care* [Meu Filho, Meu Tesouro]. O livro oferecia conhecimentos sobre desenvolvimento, saúde física e mental, bem como dicas para lidar com bebês e crianças. Mas a principal prescrição era a de que as mães confiassem em seus instintos.

Após a 2ª Guerra Mundial, o movimento da literatura de autoajuda estava bem enraizado na mentalidade da população, tanto nos EUA, como no mundo todo. Eram livros de caráter mais variado: havia os ligados ao conceito de pensamento positivo, os que usavam de

⁵ O livro de Henry Emerson Fosdick, *On Being A Real Person* [Sendo Uma Pessoa Real], de 1943 e o livro *Peace Of Mind* [Paz De Espírito], escrito pelo rabino Liebman, em 1946.

conhecimentos da psicologia, os que tratavam da força interior tanto para obter sucesso, quanto para cuidar da saúde.

Rüdiger caracteriza esse período da literatura de autoajuda como a época em que "*diversos especialistas em relações humanas e promotores de sistema de autoajuda passaram a disputar o mercado de bens de salvação surgido das ruínas da moralidade tradicional, recorrendo de maneira sistemática às técnicas de marketing e meios de comunicação*" (p.109).

Na segunda metade do século XX, surgiu uma nova teologia popular que dominou a lista dos livros mais vendidos, de não ficção. O grande nome da época foi Norman Vincent Peale, que com seu livro *O poder do pensamento positivo* (1952)⁶ representava a continuidade dos livros de autoajuda, divulgadores do pensamento positivo. Contudo ele reconhecia as diferenças dos problemas enfrentados pela população nesse atual período. Percebeu-a preocupada, primeiro com a saúde mental, depois com dinheiro e, por fim, com amor e casamento. Fundou então uma clínica de aconselhamento dirigida por psicólogos, psiquiatras e assistentes sociais, na qual ele desenvolvia sua técnica para ajudar as pessoas a encontrar a felicidade. A técnica fazia sucesso, e ele a transformou numa terapêutica de massa ao inseri-la no livro. Ensinava como tratar do "complexo de inferioridade" considerado por ele um dos maiores problemas daquela época. Baseava-se nas concepções de Karl Menninger e Ralph Waldo Emerson e prescrevia a prática da fé e da autoconfiança. Pensamentos negativos deveriam ser substituídos por positivos.

Desde a década de 20, o público americano não só reconhece, como aceita as ciências sociais e comportamentais, como fontes de conhecimentos úteis para todas as áreas de suas vidas. Apenas na década de 60, porém é que esse reconhecimento se consolidou. Era uma época em que a psicologia começava a lidar com as vicissitudes do "self"⁷, as quais passaram a ser rapidamente enaltecidas nos trabalhos populares.

Foi o surgimento da Terceira Força em Psicologia, também chamada Psicologia Humanista, um conjunto de referenciais teóricos, que se opuseram tanto à Psicanálise, quanto ao Behaviorismo, as duas outras "forças" da psicologia até então. Sob esse nome, agrupam-se as abordagens identificadas com as filosofias Existencial e Fenomenológica: Gestalt-Terapia, Abordagem Centrada na Pessoa, Bioenergética, Análise Transacional, entre outras. Essa Terceira Força foi formalizada com a fundação da Associação Americana de Psicologia Humanista, em 1962.

⁶ O autor já havia publicado, anteriormente a esse, outros livros: *The Art Of Living* [A Arte Da Vida] (1938) e *You Can Win* [você pode vencer] (1939).

⁷ Utilizarei a expressão "self", mantendo-a no original, sempre que estiver referindo-me a uma ideia de "voltado para si". Ideia essa que pode ser, às vezes, expressa em português pela expressão *auto*, como, por exemplo, na tradução de self-help; autoajuda, ajuda a si próprio. Mas nem sempre é possível traduzi-la como *auto*. Assim como também não é possível traduzi-la apenas por *Eu*, uma vez que não se trata de um "mero" *Eu*, mas sim do *Eu*, como percebido. Assim, "self" mantido no original, por falta de melhor palavra em português, será sempre entendido aqui, como a consciência que o indivíduo tem de si, o como ele se vê, sua autoimagem (como preconizado por Carl Rogers e que será mostrado mais adiante no texto). Nessa mesma linha, a expressão "*selfish*", também, não será traduzida por *egoísta*, uma vez que essa palavra carrega em nossa cultura uma conotação negativa. Assim, no lugar de "*selfish*" e até de "*selfist*", será utilizado *centrado no self*, ou *autocentrado*.

Para Starker; Rogers, Maslow e os dissidentes da Psicanálise, representavam os “*elementos relativamente sérios e conservadores da nova psicologia centrada no self*” (Starker, 2002, p. 113)⁸. Foram autores, que propagaram suas teorias, distante dos áridos conceitos da Psicanálise e do discurso mecânico dos Behavioristas. Seus livros eram, via de regra, de fácil leitura, uma vez que os conceitos psicológicos utilizados não eram nomeados por jargões incompreensíveis. Tinham títulos populares como: *Tornar-se Pessoa, Não Apresse o Rio, ele Corre Sozinho*, entre outros. Entretanto são livros também dirigidos à formação de profissionais e de psicoterapeutas, visto que contêm relatos de casos e transcrições de sessões de psicoterapia, bem como fundamentação teórica para suas técnicas.

Ocorre que eles também foram envolvidos no marketing de vendas apelativo, da literatura de autoajuda e, assim, foram na época e, surpreendentemente até hoje, confundidos com literatura de autoajuda. Rüdiger menciona Carl Rogers como autor de livros de autoajuda, por duas vezes. A primeira, dizendo que ele traduziu a sua concepção de natureza humana positiva, “*na linguagem de literatura de autoajuda*” (p. 121), e a segunda, quando relaciona seu livro *Tornar-se Pessoa*, em sua bibliografia primária (relação de livros de autoajuda, que ele utilizou para o estudo).

Mesmo não sendo a Terceira Força em Psicologia, uma instância produtora de livros de autoajuda em muito contribuiu para a popularização do conceito de self e, também, da própria psicologia e, por consequência dessa literatura, como explicita Figueiredo (2000):

“Ao serem incorporadas à vida quotidiana de algumas camadas da população, ‘as psicologias’ convertem-se quase sempre numa visão de mundo altamente subjetivista e individualista. [...] A psicologia popularizada tem servido para sustentar a palavra de ordem ‘cada um na sua’ [...] Certamente a tendência que tem mais crescido e aumentado seu mercado é a das ‘terapias de autoajuda’” (p.87).

No entanto não apenas os psicólogos e as psicologias humanistas fizeram-se presentes na literatura de autoajuda. No começo dos anos 70, dois psicanalistas, Midren Newmann e Bernard Berkowitz, publicaram um pequeno livro de autoajuda, *How To Be Your Own Best Friend* [Como Ser Seu Melhor Amigo], que se tornou um autêntico best-seller. Foi escrito sob a forma de entrevista com os autores, na qual eles transmitiam conselhos típicos da época e da autoajuda: use autoavaliação, lembre-se de bons momentos de sua vida, aprenda a se ouvir, etc. Muito do livro, segundo Starker, lembra o “pensamento positivo” revisto e adaptado para um formato psicológico.

Nesse período, a busca não é mais por sucesso, como riqueza ou status, mas, sim, por uma relação preservada consigo mesmo, com a natureza e também agora, com o cosmo. A ideia de uma ligação homem-cosmo passou a ser valorizada também a partir da psicologia humanista.

⁸ No original: “*Rogers, Maslow, and the psychoanalytic revisionists represented the relatively serious and conservative elements of the new selfist psychology*”.

Tanto que, na tentativa de se colocar essas ideias em movimento, foi criado o Instituto Esalen⁹, na Califórnia, com o propósito de uma revolução na consciência: eliminar barreiras entre corpo e mente, acabar com a separação entre cultura oriental e ação ocidental e com a separação indivíduo e sociedade. Eram anos de "contracultura", em que ideias libertárias faziam sucesso. Criticava-se a autoridade, havia o cultivo da espontaneidade e a valorização do aqui-agora. Assim, a literatura de autoajuda, no vácuo deste movimento, voltou-se para o estímulo das experiências do indivíduo em contato com suas próprias emoções. Introduziu-se também a ideia da experiência mística, concebida para ser parte da vida cotidiana. As pessoas transformar-se-iam interiormente, experimentando o êxtase. Era a busca por uma nova consciência e, para tanto, foram propostas técnicas para se atingir o Eu superior. Os programas comprometidos com esse movimento acabaram se efetivando, na psicologia transpessoal, que veio a ocupar um lugar central na crença de uma nova era para a humanidade.

A partir da segunda metade do século XX, são esses livros de "esoterismo", ao lado dos manuais sobre sexo e de livros voltados para saúde e dieta, que ocupam os melhores postos nas listas de mais vendidos

Interfaces com a Psicologia

Seria possível, no entanto muito simplista, dizer que a literatura de autoajuda é um produto que buscou, apropriou-se e popularizou os conceitos da psicologia, como numa espécie de "roubo". Mesmo que muitos autores leigos recorram a uma terminologia psicológica, para explicitar aquilo que propõem – como, por exemplo, a difusão que fazem da importância do autoconhecimento e da habilidade de empatia, para facilitar a comunicação interpessoal – não se pode deixar de lado o fato de que há também entre os autores aqueles que são profissionais da psicologia ou psiquiatria e que pretendem com esses livros divulgar, para o maior número de pessoas, os conhecimentos, ideias e técnicas que desenvolvem em seu cotidiano de trabalho com aqueles (poucos) que podem ter acesso a seus serviços. É o caso de Peale, já citado e dos contemporâneos brasileiros Içami Tiba e Roberto Shinyashiki, entre outros.

Também se encontra entre os profissionais da saúde mental, em geral, uma tendência, mesmo entre os que não escrevem essas obras, a indicá-las a seus clientes. Não há estatísticas medindo o quanto isso se efetiva, no entanto, Starker refere que, nos EUA, são vários os profissionais da saúde convidados a dar pareceres sobre esses livros e que o fazem de forma

⁹ Esalen era um centro alternativo, para programas de desenvolvimento do potencial humano, onde se reuniam psicólogos da Terceira Força, terapeutas corporais, bem como terapeutas e estudiosos das mais diversas correntes naturalistas e esotéricas.

positiva. O estudo de Zimmerman (2001), consciente desse fato, alerta os terapeutas de casais que indicam a seus clientes a leitura de *Homens são de Marte, Mulheres são de Vênus*, para o quanto a obra encoraja a tradicional divisão de trabalho por sexo e o quanto coloca a responsabilidade pela mudança e pela qualidade das relações, nas mulheres, enquanto proclamam a aceitação das diferenças entre homens e mulheres por serem elas "naturais". Isto é, alertam os terapeutas o quanto essas obras desconsideram os estudos de gênero que superam em muito, esses conceitos, evidenciando o quanto eles trazem de adoecimento para as relações e para a sociedade.

Os livros de autoajuda, via de regra, utilizam-se de todas as novas descobertas, novas técnicas que sejam de fácil execução, provenientes do meio científico ou que estejam em voga na cultura, para as mais diversas temáticas que abordam.

Como são vários os aspectos que poderiam ser utilizados, para exemplificar isso, escolhi ater-me, aqui, apenas aos trechos que tratam da comunicação interpessoal nos livros voltados às relações amorosas e à conjugalidade.

A comunicação interpessoal aparece discutida em praticamente todos os livros deste tema. É considerada muito importante, a ponto de se creditar a ela a causa de muitos problemas conjugais:

"a comunicação é a chave para o relacionamento" (de Jongh & Cato-Louis, 1999, p.106).

"quando o relacionamento se torna sério, os dois precisam falar com franqueza. Algumas pessoas quietas têm grande orgulho de serem autossuficientes mesmo ao ponto de esconderem suas necessidades" (Kent, 1991, p.109).

"A grande dificuldade que muitos casais têm de se comunicar foi outro detonador de sérias crises no casamento" (Matarazzo, 1992, p.72).

"estou completamente convencido de que o velho problema da comunicação entre homens e mulheres se agravou tanto que, no meu modo de ver, está hoje totalmente comprometido. Além de não saber o que pode ou não ser dito, não se sabe como o outro está entendendo" (Nunes, 2002, p.18).

"a melhor saída, tanto para os homens como para as mulheres de hoje, é o que considero e prego como a forma mais eficiente de iniciar a negociação da sedução ou um relacionamento: usar a tática da intimidade instantânea, ou seja, buscar a intimidade verbal o mais rápido possível" (Nunes, 2002, p 51).

Uma vez que essa comunicação é valorizada e que se credita à sua falta os problemas relacionais, abre-se espaço para que os autores ensinem como essa habilidade pode ser aprimorada:

"toda conversa é uma forma de comunicação, é necessário que o receptor receba a mensagem. De nada adianta a intenção do emissor ser boa se não formulou uma mensagem para expressar o que deseja. É necessário que a mensagem seja clara e inteligível. Assim é necessário treinar para expor as ideias na sequência exata que o assunto pede e de forma bem didática [...]. Muita leitura de jornal e assistir a noticiários ajudam. Repare na forma concisa e curta que jornalistas usam para deixar simples e lógica a apresentação de uma notícia complicada. Toda invasão de território íntimo se faz observando as reações que o outro vai demonstrando. O corpo fala de modo silencioso, e expressões simples, como uma careta, um subir de sobrancelhas ou desvio de olhar, indicam que o assunto deve ser redirecionado" (Queiroz, & Moreira, 2001 p.174).

"escutar não apenas a história, mas também os sentimentos que o parceiro tem sobre a história" (Taylor, & Mc Gee, 2000, p. 126).

Os trechos acima citados, evidentemente, ilustram conceitos de várias áreas do conhecimento, que já se tornaram senso comum. No entanto acredito que, quando todos eles postos em conjunto, acabam por reificar a comunicação como regra necessária e obrigatória para a manutenção de bons relacionamentos. Nessa "comunicação obrigatória", acabam reificando também, de forma implícita, tanto a autenticidade, quanto a sinceridade, como quesitos de saúde para a relação. No entanto, em paralelo e paradoxalmente, constata-se o mesmo conceito divulgado como útil à manipulação de pessoas, como forma de se obter delas o que se deseja (o que remete às ideias de Carnegie):

"Para atender o objetivo de ter uma resposta que satisfaça nosso desejo, precisamos ir rapidamente interpretando as reações do ouvinte e moldando os estímulos que nossa mensagem carrega. Quando você dominar a técnica de interpretar rapidamente as respostas que seus estímulos provocaram no ouvinte e re-dirigir o rumo da conversa sempre objetivando que o receptor receba sua tese, exposta de modo claro, estará influenciando esta pessoa" (Queiroz, & Moreira, 2001 p.174).

Nesses livros, enfatiza-se também um diálogo no qual as pessoas priorizam falas referidas a seus próprios sentimentos, pensamentos e não falas sobre o outro. O livro *O Novo Casal* é um dos que faz uso dessa "estratégia" de comunicação. Os autores, baseando-se nos estudos do psicólogo Thomas Gordon acerca do efeito pernicioso das "declarações-do-você" nas relações, sugerem que elas sejam substituídas por "declarações-do-eu".

Esse é um aspecto interessantemente retirado de um específico referencial teórico: a Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), ao qual pertence o psicólogo citado.

O criador dos princípios da ACP, Carl Rogers, tratou em sua teoria, entre outras coisas, de explicitar aspectos que podem diferenciar esses dois tipos de declarações, no sentido de estarem ou não vinculadas à incondicionalidade ou à condicionalidade da aceitação das pessoas nos seus relacionamentos. Para ele, uma pessoa, ao dizer à outra com quem se relaciona, que ela é "chata", é algo que ameaça, incomoda, porque a coloca sob julgamento,

sob avaliação. Ela poderia concluir do que ouviu que é chata. No entanto, se a outra pessoa pudesse dizer a ela o que não gosta, em suas atitudes e comportamentos e que a fez considerá-la chata, aquela que ouviu isso, em vez de apenas receber o rótulo anterior, teria maior oportunidade de percepção discriminada de si. Poderia ficar sabendo de comportamentos seus que incomodam outra pessoa e, assim, além de não ter toda sua pessoa avaliada (neste exemplo, negativamente), poderia escolher mudar ou não os atos que o outro considerou chatos.

Mas, de forma alguma, esse tipo de comunicação é preconizado como único nesta teoria e, além disso, ele é explicitado como conduta terapêutica. Até mesmo no processo psicoterápico, não é o único tipo possível de comunicação por parte do terapeuta.

Em sua teoria, Rogers enfatiza algo que, a meu ver, é o cerne da discriminação: a importância da pessoa sentir-se amada e considerada por uma pessoa que simultaneamente não concorda, não gosta de alguns de seus comportamentos. Acredito que a divulgação desse aspecto como estratégia massiva de comunicação, pela literatura de autoajuda, possa perder exatamente o que era a ênfase dada por Rogers, uma vez que, para ele, essa comunicação teria que estar aliada a uma autenticidade. Isto é, não são falas a serem tecnicamente reproduzidas e, sim, que é uma comunicação que deve ser parte das atitudes, do "jeito de ser" das pessoas. Em momento algum, Rogers preconizou que se treinassem as pessoas para lidarem umas com as outras dessa forma. O treino das habilidades que Rogers considerava atitudes e que passou a ser realizado por alguns de seus seguidores é, em minha opinião, uma atividade que se aproxima do estilo prescritivo da literatura de autoajuda: treino de habilidades segundo receitas de um especialista. Acredito ser exatamente esse tipo de desenvolvimento a que a teoria da ACP tem sido submetida, em alguns momentos, que possibilita a esse referencial ser erroneamente confundido com literatura de autoajuda (como já citado).

É interessante notar, também, que a área em que mais se percebe essa postura educativa, de treinamento por parte dos psicólogos (a clientes ou a frequentadores de seus programas de treinamento) é a de atendimento familiar e conjugal (ver a discussão sobre isso, em Alves, 2003), além da área de psicologia organizacional, que pela própria natureza do trabalho é voltada para o treinamento de funcionários, entre outras atividades específicas. Parece significativo que no trabalho, com um maior número de pessoas, famílias e empresas (e público em geral no caso da literatura), rapidamente se recorra a estratégias pedagógicas, contrastando com o fato de que, no caso do trabalho individual, os profissionais "permitam" que o próprio cliente desenvolva suas aprendizagens a partir do que elabora no processo psicoterápico. Creio ser essa postura menos referendada pelo campo de atuação (casais, famílias, empresas, grande público) e mais referendada pela intenção do profissional que a põe

em ação: pedagogia. É nessa intenção que se deve, a meu ver, diferenciar a postura tão diferente dessa, que teve Rogers; ele não desejava treinar ninguém. Trechos de um diálogo entre ele e um de seus seguidores, Robert Carkhuff, podem ilustrar sua posição. Carkhuff, após seu doutorado (1961), começou a estudar com Rogers, em Wisconsin, mas logo se distanciou dele, por considerar seu método brando e pouco incisivo. Em uma conversa entre os dois, a ideia de Carkhuff, torna-se claramente diferente da do mestre e inclinada ao que se pode encontrar em autoajuda:

"Carkhuff: Mas, Dr. Rogers, treinar os clientes naquelas dimensões, que temos considerado mais efetivas, deveria ser o modo mais eficaz e eficiente de mudar as pessoas".

Rogers: Eu estou somente interessado em ajudar as pessoas a conseguirem o que elas desejam.

Carkhuff: Mas, Dr. Rogers, deseja tão pouco" (Carkhuff, R & Berenson, B. in Giordani, B. p. 123 e 124, grifos meus).

Tanto nos programas de treinamento para famílias e cônjuges (comuns na ACP), quanto na literatura de autoajuda, constata-se a popularização de dois atos: o terapêutico e o pedagógico. A literatura de autoajuda acredita ser possível ensinar as pessoas a serem terapeutas umas das outras. Na temática da conjugalidade os próprios parceiros seriam terapeutas um do outro:

"é preciso muita maturidade emocional para se dedicar não apenas aos nossos sonhos, mas também aos sonhos do parceiro. Podemos ajudar um ao outro identificando quem realmente somos e apoiando um ao outro para nunca desistir. Juntos, podemos seguir pelo caminho da missão na vida com muito mais economia, força e diversão do que teríamos se estivéssemos sozinhos" (Taylor, & Mc Gee, 2000, p. 269).

"a escuta profunda é incrivelmente econômica: podemos reduzir o estresse, resolver problemas, evitar brigas e aumentar nosso amor-próprio – tudo enquanto aumentamos nossa capacidade geral de intimidade emocional. Podemos até economizar dinheiro de terapia!" (Taylor, & Mc Gee, 2000, p. 145).

Questiono, aqui, qual a real possibilidade desse empreendimento e se porventura não surgiria dele um efeito pouco saudável, pois um cônjuge se "disponibilizaria" a ser terapeuta do outro, que é a pessoa com a qual ele pode estar em conflito ou, no mínimo, estão os dois imersos na mesma situação, o que dificulta, às vezes, a percepção de soluções e alternativas diferentes das vividas. Quais as condições de se "tratar" de um parceiro pelo qual se sente raiva? Quais as reais possibilidades de um parceiro ajudar o outro a se perceber melhor, quando, às vezes, isso pode ser muito ameaçador para uma relação que se "deseja salvar a qualquer custo"? Parece-me que a difusão desse ato terapêutico desconsidera o fato de que receber ajuda de uma pessoa não envolvida na mesma situação é o que estrutura a própria psicoterapia. Como bem ressalta Beck (2001):

"O êxito relativo das instituições clássicas de auto tematização, como, por exemplo, a confissão e a psicanálise, baseavam-se, sem dúvida, em grande parte, no fato de que o receptor das revelações normalmente não era ao mesmo tempo seu objeto" (p. 133).

Evidencia-se também uma concepção pedagógica de psicoterapia como sendo essa, um espaço de aprendizagem conduzida por um psicoterapeuta. Concepção bem diferente do que é de fato uma psicoterapia, principalmente segundo os referenciais psicanalíticos e humanistas, que não se objetivam como esses espaços de processos de aprendizagem racional, mas, sim, espaços de possibilidade do vivenciar tanto conflitos quanto situações gratificantes por parte dos clientes/pacientes.

Sem dúvida alguma, também, ocorre aprendizagem em qualquer dos espaços terapêuticos, entretanto ela decorre daquilo que é vivenciado e não por ser um processo objetivado como pedagógico. É uma aprendizagem que é especificamente daquela pessoa. O que ali foi aprendido pode servir também para outra pessoa, mas é algo que foi criado considerando-se as particularidades da pessoa em questão. De forma diferente, a literatura de autoajuda usa de uma pedagogia fundamentada no prisma de que a pessoa é um representante da humanidade, baseando-se numa ideia de universalidade (Salem, 1992).

Além disso, essa aprendizagem, quando ocorre, é consequência também de um encontro, de uma relação entre a pessoa do terapeuta e a pessoa do cliente. Há no processo psicoterápico a valorização da relação como sendo ela de um benefício igual ou maior que muitas técnicas e conhecimentos do profissional. Diferentemente, a literatura de autoajuda não apenas se baseia num ato de leitura, que é por si só solitário, como chega até a se oferecer como "substituta" de relações humanas. DeJongh & Cato-Louis, nas páginas iniciais de seu livro, descrevendo o uso que se pode dar a ele, mostram, quando dizem: "*o tamanho portátil [do livro] o deixará sempre disponível, principalmente quando você não tiver ninguém para conversar*" (deJongh & Cato-Louis, 1999, p. 24. Grifos meus).

Esse livro que se vende como companhia sempre disponível – diferente da companhia humana – parece não só reificar o isolamento como pretender saná-lo, sem necessidade de contato humano. E nisso a literatura de autoajuda encontra repercussão, pois Simonds (1992), ao entrevistar leitoras de autoajuda, constatou que elas liam esses livros da mesma forma que ligavam a TV, quando chegavam em casa: para ocupar o vazio, para não se sentirem tão sós.

A literatura de autoajuda, em todo o seu conteúdo, representa a importância que se dá atualmente a toda a vida emocional, valoriza o autoconhecimento, a subjetividade e conseqüentemente a individualidade, da mesma forma que a psicologia. São duas instâncias de nossa cultura que vêm se tornando uma "cultura de terapia". Saúde e felicidade estão no topo das preocupações em nossas sociedades ocidentais.

Poderia se pensar numa importância da literatura de autoajuda para divulgação de conhecimentos antes restritos apenas aos meios científicos, no entanto ela é apenas mais uma das mídias que faz isso. Vide os programas de TV e, principalmente, as revistas semanais e femininas (e bem mais baratas que esses livros).

Poder-se-ia pensar que, na esfera emocional, a literatura de autoajuda contribuiria de alguma forma com aqueles que não podem ter acesso financeiramente, entre outras coisas, a serviços de psicologia. No entanto cabe pensar que tipo de ajuda é essa, que benefícios fornece ao leitor e, principalmente, de que conceito de saúde, gênero, felicidade, sociedade, entre outros, ela parte.

Termino, constatando a ideia que percebo implícita nessa literatura e que me preocupa, quando exacerbada na psicologia: a eliminação pura e simples de sintomas. "Medica-se" com "Prozac": com técnicas, com treinos, com qualquer prática que se prometa eficaz, desconsiderando-se causas, circunstâncias e contextos.

A foto da matéria de capa da Revista *Veja*¹⁰, sobre literatura de autoajuda, ilustra, a meu ver, muito bem, esta concepção: "cápsulas" de Prozac ou páginas desta literatura, ambas com efeito antidepressivo.

Tanto a literatura de autoajuda, quanto psicologia, podem também, no seu afã pedagógico, estimular uma objetificação dos indivíduos. Podem tornar as pessoas objetos de si mesmas, enquanto sujeitos de uma autoanálise, de uma autocura desprovida de interlocução.

Principalmente à psicologia cabe, a meu ver, a responsabilidade de não perder de vista a unicidade do sujeito que, num processo de psicoterapia, debruça-se sobre seus atos, esmiuçando detalhes de suas atitudes, que não podem ser compreendidas à parte da sociedade, que, para além de ser sua residência, constitui na pessoa que é.

Eu e Mim

No espelho não é eu, sou mim.

Não conheço mim, mas sei quem é eu, sei sim.

Eu é cara-metade, mim sou inteira.

Quando mim nasceu, eu chorou, chorou.

Eu e mim se dividem numa só certeza.

Alguém dentro de mim é mais eu do que eu mesma

Eu amo mim.

Mim ama eu.

(Rita Lee e Roberto de Carvalho, CD Balacobaco, 2003).

¹⁰ Revista de 13/11/2002.

