

A inscrição da subjetividade nos discursos da literatura de autoajuda: reflexões introdutórias¹

Geilson Fernandes de OLIVEIRA²

Marcília Luzia Gomes da Costa MENDES³

Bárbara Marina Almeida dos SANTOS⁴

Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, Mossoró, RN

Resumo

No presente artigo, é de nosso interesse refletir sobre como a questão da subjetividade é trabalhada nos livros da literatura de autoajuda, de modo específico nas obras *Treinando a emoção para ser feliz* (2007a) e *12 semanas para mudar uma vida* (2007b), ambas do escritor brasileiro Augusto Cury. Tomando como base a perspectiva teórica e metodológica da Análise do Discurso (AD) de orientação francesa, empreendemos discussões introdutórias sobre esta problemática. Através de um processo de descrição e interpretação dos enunciados que compõem o nosso *corpus*, identificamos nos discursos analisados a mobilização de novos dispositivos e práticas da relação do sujeito consigo mesmo, os quais discursivizam e trabalham com a produção de subjetividades na contemporaneidade e possuem sua inscrição em um campo da produção editorial marcado por condições de possibilidades históricas e sociais dadas.

Palavras-chave: Discurso; Literatura de Autoajuda; Produção Editorial; Subjetividades.

O cuidado de si e a produção de subjetividades pela perspectiva foucaultiana

As últimas reflexões e produções de Michel Foucault, durante o final dos anos de 1970 e início dos anos de 1980, voltaram-se de modo mais específico para a questão da constituição do sujeito e os seus modos de subjetivação, temática que é de nosso interesse considerando o fato dos enunciados que ora analisamos possuírem uma relação direta com

¹ Trabalho apresentado no GP Produção Editorial, do XV Encontro dos Grupos de Pesquisa em Comunicação, evento componente do XXXVIII Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação. O presente estudo é vinculado ao projeto intitulado “Discursos da felicidade: produção de sentidos e modos de subjetivação”, aprovado pelo edital MCTI/CNPq/MEC/CAPES Nº 43/2013.

² Mestre em Ciências Sociais e Humanas pelo Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais e Humanas (PPGCISH), da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN). Jornalista (UERN). Membro do Grupo de Pesquisa Informação, Cultura e Práticas Sociais, atuando na linha de pesquisa Mídia, Discurso e Tecnologias. Email: geilson_fernandes@hotmail.com.

³ Doutora em Ciências Sociais pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). Docente do Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais e Humanas (PPGCISH) e do Departamento de Comunicação Social (DECOM), da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN). Líder do Grupo de Pesquisa Informação, Cultura e Práticas Sociais. Email: marciliamendes@uol.com.br.

⁴ Mestranda em Ciências Sociais e Humanas pelo Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais e Humanas (PPGCISH), da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN). Membro do Grupo de Pesquisa Informação, Cultura e Práticas Sociais. Email: bmarina1008@gmail.com.

estas categorias. Segundo alguns leitores do filósofo francês, o estudo das relações citadas (sujeito e subjetividades) seria a terceira e última fase⁵ do pensamento foucaultiano, a qual teria como objetivo a análise dos modos em que o sujeito se constitui enquanto tal a partir das relações estabelecidas consigo mesmo, isto é, de sua ética.

A ética de si estaria vinculada a um conhecimento de si mesmo, o qual é, conforme Foucault (1985) necessário para a constituição do sujeito através de práticas que versam sobre um cuidado de si sobre si, mobilizando sua subjetividade e seus processos de subjetivação. É importante que não se confunda aqui o cuidado de si com o conhece-te a ti mesmo, de Sócrates, pois, são perspectivas distintas para se perceber a si mesmo. Foucault (1985) assinala que o conhece-te a ti mesmo seria um quadro mais genérico do cuidado de si, já este último seria uma reflexão que não se limitaria ao conhecimento de si, mas a um cuidado ético aprofundado e indispensável.

Nas obras que constituem a sua terceira fase, Foucault (1985) alerta que durante muito tempo as discussões relacionadas ao tema do cuidado de si não foram consideradas, trabalhadas ou desenvolvidas. Até a própria filosofia a desconsiderou por um tempo. Para ele, neste sentido, houve um “momento cartesiano”, que favoreceu a emergência dos regimes discursivos/regimes de verdade sobre o sujeito, em oposição aos saberes sobre o cuidado de si.

O desenvolvimento das reflexões de Foucault sobre este tema recorre aos gregos e, mais tarde, aos romanos. Com o termo “cuidado de si”, o teórico busca traduzir uma noção grega que perdurou por muito tempo: a *epiméleia heautoú* – em tradução, equivalente ao *cuidado de si mesmo*. Esta é uma noção rica e complexa, a qual indica a ocupação do sujeito consigo mesmo visando o aprimoramento de sua existência a fim de produzir uma vida da forma mais bela possível.

Por indicar a preocupação do sujeito para consigo mesmo, o cuidado de si se mostra como uma prática extremamente importante para a história do sujeito e de sua subjetividade, ou, para a história das suas práticas de subjetividade. A adesão às práticas de si é vista como o momento do primeiro despertar, referindo-se ao fato de que o sujeito abre os olhos e abandona o seu sono, passando a ter interesse pela ocupação consigo mesmo.

⁵ Alguns pensadores que se dedicam ao estudo da obra foucaultiana dividem os seus escritos em três fases/momentos: a arqueologia, voltada para a relação entre discursos, saberes e a história; a genealogia, voltada para a análise das relações de poder e, a fase da ética ou do cuidado de si, na qual o filósofo dedica especial atenção para as formas de subjetivação, cuidado e governo dos sujeitos. No entanto, esta divisão recebe algumas críticas, sendo a principal a que defende a não existência dessa divisão na obra do autor, pois, percebe-se uma imbricação de todos os temas acima mencionados em todos os escritos do autor.

Segundo a *epiméleia heautoú* grega, é necessário que o sujeito ocupe-se consigo mesmo, possibilite reflexões sobre as suas inquietações e suas ações. Por este motivo, os aspectos da *epiméleia heautoú* deveriam fazer parte das práticas cotidianas dos sujeitos. “O cuidado de si é uma espécie de agulhão que deve ser implantado na carne dos homens, cravado na sua existência, e constitui um princípio de agitação, um princípio de movimento, um princípio de permanente inquietude no curso da existência” (FOUCAULT, 2006, p. 11).

As reflexões sobre o cuidado de si elaboradas por Foucault explicam sobre as “técnicas de si” por meio das quais os sujeitos se constituem. Enquanto parte efetiva do cuidado de si, estas técnicas permitiriam aos sujeitos efetuarem, por si próprios, operações e análises sobre os seus corpos, seus pensamentos, condutas, as suas próprias almas, ou seja, fatores que são constituintes do sujeito. Diante dos elementos explicitados, cabe a reflexão sobre a relação da literatura de autoajuda⁶, em específico, dos enunciados que compõem o nosso *corpus* – as obras *Treinando a emoção para ser feliz* (2007a) e *12 semanas para mudar uma vida* (2007b), ambas do escritor brasileiro Augusto Cury⁷ – com o ocupar-se consigo mesmo, ou seja, com o cuidado de si e a as produções de subjetividades daí advindas.

A inscrição da subjetividade nos discursos da literatura de autoajuda

Como é apontado por Thompson (1998), com o advento dos meios de comunicação e a profusão de seus produtos, o eu, visto como projeto simbólico ou “*self*”, é atingido diretamente pelos conteúdos produzidos por estes meios, de modo que os sujeitos muitas vezes são influenciados e a partir deles passam a orientar as suas ações. Ao mesmo tempo, o *self* torna-se mais reflexivo, já que os sujeitos, a partir da forte expansão dos recursos simbólicos disponíveis, são continuamente confrontados com as possibilidades que lhes são apresentadas. Com isto, há a promoção de formas alternativas para uma reflexão crítica de si mesmo.

A profusão de materiais simbólicos pode fornecer aos indivíduos os meios de explorar formas alternativas de vida de um modo imaginário e

⁶ Neste texto não apresentamos uma caracterização acerca da constituição e circulação da literatura de autoajuda, tendo em vista que já fizemos isto em outros trabalhos, dentre os quais sugerimos para leitura, caso haja interesse, o trabalho dissertativo intitulado *A felicidade nas páginas da literatura de autoajuda: uma análise discursiva das obras Treinando a emoção para ser feliz e 12 semanas para mudar uma vida* (OLIVEIRA, 2015), indicado em nossas referências.

⁷ A escolha pelas obras deste autor dá-se pelo fato de seus livros como um todo já terem vendido mais de 20 milhões de exemplares somente no Brasil e terem sido publicados em mais de 70 países. Além disso, Augusto Cury foi considerado pela *Folha de São Paulo* e *Revista Isto É* o autor mais lido no Brasil na última década, conforme informações publicadas em <http://www1.folha.uol.com.br/folha/ilustrada/ult90u600189.shtml> e http://www.istoe.com.br/reportagens/142655_O+MAIOR+VENDEDOR+DE+LIVROS+DO+BRASIL.

simbólico; e conseqüentemente, permitir-lhes uma reflexão crítica sobre si mesmos e sobre as reais circunstâncias de suas vidas (THOMPSON, 1998, p. 185).

Neste sentido, enquanto parte destes “materiais simbólicos”, podemos pressupor que os discursos da literatura de autoajuda podem atuar no sentido de promover maiores reflexões sobre o sujeito em relação a si mesmo, compreendendo que o leitor deste gênero busca medidas paliativas para enfrentar as agruras enfrentadas em seu cotidiano, atuando, dessa forma, em sua subjetividade.

Por uma perspectiva mais integrada (ECO, 1979) e deixando de lado análises meramente mercadológicas e/ou ideológicas sobre o fenômeno da literatura de autoajuda, observamos que com o seu advento, os sujeitos que em seu dia a dia não possuem tempo para refletir sobre suas vidas e sobre si mesmos, são instados a refletirem sobre a sua existência, como propõe Giddens (2002; 1991). Esta reflexão pode se efetivar principalmente através de enunciados que versam sobre a necessidade de uma maior atenção do sujeito por si mesmo, como pode ser identificado a seguir:

*Ache tempo para se ouvir e falar de você [...] Quantas vezes você faz uma pausa e **reflete** sobre sua vida? Quantas vezes você consegue desfazer seus compromissos e acha espaço para **refletir** sobre os pilares de sua existência? Muitos são ótimos para trabalhar, mas péssimos para cuidar de si mesmos. Eles têm tempo para tudo, mas não para **dialogar consigo mesmos** (CURY, 2007a, p. 87. Grifos nossos).⁸*

*Podemos fugir do mundo, mas não de nós mesmos. Para escrever nossa história precisamos **conhecer nosso próprio ser** (CURY, 2007b, p. 31. Grifos nossos).*

Com efeito, os enunciados acima destacados sugerem ao leitor uma maior reflexão e conhecimento do sujeito por si mesmo, provocando modulações subjetivas que versam sobre uma maior interiorização e atenção sobre si, em meio às atribuições diárias. Em sua exterioridade, há a produção discursiva de sujeitos e subjetividades, através de uma conversão para si, implicadas em uma reflexão, autodiálogo e autoconhecimento, ou seja, discursiviza-se sobre uma produção subjetiva de si sobre si. Nestes enunciados, são produzidos sentidos que propõem a necessidade da ação por parte do sujeito, negando sua pretensa passividade e entrando em ação, por sua vez, a dimensão da subjetividade e do sujeito como uma produção constante.

⁸ Com o objetivo de distinguirmos as citações diretas das obras analisadas – *Treinando a emoção para ser feliz e 12 Semanas para mudar uma vida*, estas serão apresentadas em *itálico*, diferindo-se das demais consultadas.

No que diz respeito à relação estabelecida com os leitores, sujeitos produzidos também por estes discursos, identifica-se uma positividade nesses enunciados, ao intermediarem e proporem um conhecimento sobre o próprio ser. Assim, de acordo com esta perspectiva, que deixa de lado as análises que versam sobre um princípio alienante das relações de poder intrínsecas aos produtos da indústria cultural, esta seria uma positividade do poder, que contraria o sentido do poder como algo somente negativo, como afirma Foucault (2013a):

Ora, me parece que a noção de repressão é totalmente inadequada para dar conta do que existe justamente do produtor no poder. Quando se define os efeitos de poder para repressão, tem-se uma concepção puramente jurídica deste mesmo poder; identifica-se poder a uma lei que diz não. O fundamental seria a força de proibição. Ora, creio ser esta uma noção negativa, esquelética do poder que curiosamente todo mundo aceitou. Se o poder fosse somente repressivo, se não fizesse outra coisa a não ser dizer não você acredita que seria obedecido? O que faz com que o poder se mantenha e que seja aceito é simplesmente que ele não pesa só como uma força que diz não, mas que de fato ele permeia, produz coisas, induz ao prazer, forma saber, produz discurso. Deve-se considerá-lo como uma rede produtiva que atravessa todo o corpo social muito mais do que uma instância negativa que tem por função reprimir (FOUCAULT, 2013a, p. 44-45).

Enquanto uma rede produtiva, as relações de poder presentes nos discursos citados atuam também na produção de sujeitos e subjetividades, possibilitadas pelo condicionamento a partir da relação de reflexão estabelecida entre o sujeito leitor e os enunciados. Na perspectiva de Rüdiger (1996), a literatura de autoajuda se constitui como uma das principais mediações da vida social contemporânea, uma vez que, por meio de seus discursos, as pessoas comuns, independente de classes, são atraídas tendo como objetivo aprimorar por meio da leitura e dos sentidos que são produzidos e reproduzidos a sua existência e as suas subjetividades. A mitologia euforizante expressa, indica Morin (1997) é, de certo modo, o antídoto para a angústia difusa dos novos tempos.

Assim sendo, o poder também pode e deve ser pensado por uma perspectiva não puramente negativa, bem como os discursos de autoajuda, pois eles podem⁹ ser transformadores, produtores, engendrarem sujeitos e subjetividades. Neste sentido, ao mesmo tempo em que se propõem a disciplinar, as relações de poder instituídas juntamente com o discurso de superação e da felicidade como um imperativo (FREIRE FILHO, 2010),

⁹ Considerando que estamos realizando um estudo pautado pela análise do discurso, isto é, da emissão dos enunciados, não podemos definir categoricamente os efeitos dos discursos da autoajuda, sendo necessário, para tanto, estudos sobre a recepção do tipo de literatura analisada. Por este motivo, justificam-se o uso das palavras “podem” e “pode”, tendo em vista que a nossa análise centra-se na reflexão da relação entre discurso e engendramento de subjetividades, como propõem estudos recentes do campo da AD francesa.

que colocam a margem o seu contrário, podem engendrar o interesse pelo cuidado de si, bem como intensificar, após a leitura, as relações de si para consigo e contribuir para uma política de si. Ressaltamos, no entanto, que nossas afirmações não pretendem ser deterministas ou universais, levando em consideração a singularidade de cada relação que é/possa ser estabelecida com os enunciados analisados.

Nos ideais do cuidado de si, por meio da efetivação das técnicas de si para consigo, o sujeito poderia caminhar e atingir um estado de perfeição. Estas técnicas contribuiriam para a elaboração de uma arte da existência. Referindo-se as artes da existência, Foucault (2006) apresenta a noção das práticas refletidas pelos próprios sujeitos, técnicas de si, logo, artes que os aproximariam da perfeição. Através destas artes, o homem não somente fixava regras de conduta (discurso e prática), mas buscava se transformar e fazer de sua vida, da sua existência, uma obra de arte, “[...] no sentido de uma arte de viver entendida como cuidado de si, de uma elaboração da própria vida como uma obra de arte, da injunção de um governo da própria vida que tinha por objetivo lhe dar a forma mais bela possível” (MACHADO, 2013a, p. 34).

Ao abordar o conceito de estética da existência, o autor explicita que se trataria de um processo de autodescoberta dos valores de si, de autoconhecimento, no qual o sujeito poderia se constituir enquanto tal através do aprimoramento de si mesmo. O cuidado de si então é visto como uma arte da existência (FOUCAULT, 1985, p. 50).

As "artes da existência" devem ser entendidas como as práticas racionais e voluntárias pelas quais os homens não apenas determinam para si mesmo regras de conduta, como também buscam transformar-se e modificar seu ser singular, e fazer de sua vida uma obra que seja portadora de certos valores estéticos e que corresponda a certos critérios de estilo (FOUCAULT, 1985, p. 198-199).

Neste processo, ele pontua a importância das relações entre o discurso e a prática como um dos critérios necessários para o cuidado de si e um estilo de vida, defendendo que o cuidado de si não se caracteriza como um exercício solitário, mas de ordem social, no sentido de que não basta afirmar por meio do discurso a busca pelo autoconhecimento, mas de modo mais importante, a sua prática, fator o qual possibilitará o convívio consigo mesmo (governo de si) e com os outros (governo de si e dos outros). É neste sentido que ele retoma o conceito de *parrhesia* como um procedimento técnico fundamental para o cuidado de si (FOUCAULT, 2006).

A *parrhesia* é definida como o dizer verdadeiro, o franco falar. Um aspecto de maior relevo deste conceito está ligado à questão da coerência entre o dizer/discurso com a

própria vida. Logo, a sua relação com o cuidado de si é colocada pela necessária articulação que deve existir entre o discurso e a prática, bem como a necessidade de conhecer-se verdadeiramente, de modo *parrhesiástico*, podendo ser inclusive por meio das práticas de veridicção e/ou os jogos de verdade de si para consigo. Em sua *Hermenêutica do Sujeito*, Foucault pontua incisivamente que a *parrhesia* é útil para a “gerência” da alma (FOUCAULT, 2006, p. 488). Percebe-se, assim, o papel relevante da *parrhesia*, bem como do *parrhesiasta* – aquele que diz a verdade, fala francamente e dirige o seu aprendiz para o caminho do conhecimento que propiciará o autoconhecimento e modificação do seu ser –, no estabelecimento das relações de si para consigo, para a construção de uma estética da existência. Em nossas análises, Cury demonstra-se por meio dos enunciados e discursos que produz como um novo *parrhesiasta*, considerando-se, para tanto, as contingências históricas atuais, sendo evidentemente, distinto daquele da antiguidade.

As artes da existência apresentadas por Foucault quando da análise das práticas greco-romanas do cuidado de si, nas quais a *parrhesia* seria parte efetiva, extrapolam o âmbito do conhece-te a ti mesmo. Mais do que isso, pressupõe um governo de si por si mesmo, por meio do qual o sujeito deve e pode examinar-se, refletir sobre si mesmo e se reparar diante das necessidades, de modo a poder constituir um trajeto de sua própria vida, fundada em preceitos de uma ética de si, podendo compor, deste modo, um quadro o mais belo possível de si mesmo. Todavia, nas práticas *parrhesiásticas* o *outro* é de grande importância, tendo em vista que ele pode ser aquele que nos diz a verdade, fala francamente e induz o sujeito a uma relação de si para consigo, a um governo de si ético e verdadeiro.

Cabe a este *outro*, dessa forma, antes de tudo saber governar a si mesmo para poder proceder ao governo dos outros e incentivar um governo de si. A partir das relações que estabelece, Augusto Cury produz-se discursivamente como um *parrhesiasta* da atualidade, demonstrando saber governar a si mesmo, possuindo conhecimentos necessários e suficientes (teoria da inteligência multifocal¹⁰, técnicas – *PAIQ*¹¹, *D.C.D.*¹², etc.) para atuar tanto no governo de si, como também dos outros, com a sua vontade e produção de verdade

¹⁰ Título de outra obra de Augusto Cury – *Inteligência Multifocal*, São Paulo, Cultrix, 1998; que inclusive chega a ser indicada para os leitores. Segundo Cury, a inteligência multifocal diz respeito a uma teoria que tem sido estudada por diversos cientistas em vários países, chegando inclusive a ser inserida nas grades curriculares de alguns cursos universitários. É uma teoria que visa investigar os fenômenos da inteligência humana a partir de quatro processos da psique ou mente humana: “1 – a formação de pensamentos; 2 – a transformação da energia psíquica; 3 – a formação da consciência e dos alicerces do “eu”; 4 – os papéis da memória e a formação da história existencial” (CURY, 2007b, p. 20).

¹¹ O *PAIQ* é o Programa da Academia de Inteligência de Qualidade de Vida. É através desse programa que o autor indica os passos e técnicas necessárias para se atingir o bem estar e a felicidade.

¹² Técnica proposta por Augusto Cury, o *D.C.D.* (Duvidar, Criticar, Determinar) procura trabalhar, efetivamente, a partir das seguintes práticas: a necessidade de o sujeito leitor **duvidar** de sua incapacidade, **criticar** sua passividade e **determinar** novos rumos para sua vida a partir de um choque de lucidez na emoção.

sobre os caminhos da felicidade, entre eles, o que indica uma análise sobre o tempo dedicado para uma conversa consigo mesmo e crítica aos modos de existência que não tem contribuído para uma vida satisfatória:

Converse, debata e discuta aberta e silenciosamente consigo mesmo. Interiorize-se. Seja seu grande amigo. Analise se você tem tido tempo para todo mundo, mas não para si mesmo (CURY, 2007b, p. 187).

Critique seus paradigmas existenciais, seus conceitos sobre a vida. Repense suas verdades e seus comportamentos rígidos (CURY, 2007a, p. 105).

Marín-Díaz (2015) sugere que a autoajuda ancora-se nos ideais de um governo de si, tal qual propõe os preceitos do cuidado de si, sendo, no entanto, um dispositivo novo ou atualizado de técnicas mais antigas que tinham como meta a sabedoria ou estado de si elevado. Tais questões são identificadas em nosso *corpus*, como indicam as materialidades acima destacadas, quando trabalham com a proposta de uma percepção mais apurada e uma interiorização que dê conta de uma avaliação sobre os modos de vida do sujeito leitor, com a indicação de repensar verdades e comportamentos com uma autoanálise, mobilizando ações que possuem um caráter estritamente subjetivo. Em nossos dias, segundo a autora, o dispositivo da autoajuda e suas técnicas atuam visando a felicidade e o bem-estar. Com novos contornos históricos e sociais dos dispositivos do cuidado de si, modificam-se as técnicas, assim como os seus resultados.

Evidenciando-se como um dispositivo produtor de subjetividade no presente, verifica-se, segundo Marín-Díaz (2015),

[...] a ancoragem da autoajuda numa milenar tradição de práticas dirigidas para o governo de si. Trata-se de um conjunto de técnicas antigas como a meditação e a escrita de si que são agora atualizadas num dispositivo novo [...]. Este dispositivo precisa de indivíduos, isto é, para funcionar requer produzir indivíduos que ajam como “eus”, com interesses e com capacidade de aprender a aprender, para atingir a nova meta desejável: ser bem-sucedidos e felizes (MARÍN-DÍAZ, 2015, p. 9).

Frente a estas questões, através dos processos de descrição e interpretação dos enunciados, o fenômeno da autoajuda é percebido como uma das tecnologias de si contemporâneas que podem promover através de seus discursos uma relação de maior atenção do sujeito consigo mesmo, incidindo, desta forma, diretamente em suas produções subjetivas. Por tecnologias do eu, Foucault (2006) visava definir as práticas que permitiam ao indivíduo efetuar, por si próprio ou com a ajuda de outros, operações sobre seu corpo e sua alma, a fim de se transformar e alcançar um estado de sabedoria.

Com respaldo nos escritos de Deleuze (2008), que possuem influências das noções elaboradas por Foucault, a relação entre autoajuda, tecnologias e governo de si se dá, com efeito, pela concepção de que “houve uma experiência grega, experiências cristãs, etc; mas, não são os gregos nem os cristãos que farão a experiência por nós hoje” (DELEUZE, 2008, p. 132). Neste sentido, tomar a autoajuda como uma tecnologia de si em nossos dias que engendra a produção de subjetividade e governo de si não se dá a partir de uma visão de evolução ou retrocesso desses conceitos, mas, uma necessidade de analisar o campo sócio-histórico como descontínuo, com desníveis e fissuras, que favorecem as condições de possibilidade de outras tecnologias de si, cuidados e governamentalidades no decorrer da história e, por conseguinte, as transformações pelas quais passaram os modos de subjetivação hoje existentes, pois, “não são os gregos, é nossa relação com a subjetivação, nossas maneiras de nos constituirmos como sujeito” (DELEUZE, 2008, p. 132), especialmente pelo fato de que ser contemporâneo é viver em um presente onde jamais estivemos, cabendo, desta forma, a sua análise, pois como pontua Revel (2006): “não se trata de se tornar novamente gregos, nem de pensar que eles foram mais admiráveis do que nós. Trata-se precisamente de compreender o que nós não somos mais, a fim de nos perguntar, ao contrário, o que nós somos hoje” (REVEL, 2006, p. 23), em que relações estamos inseridos e de que modos as nossas subjetividades tem se produzido.

Reconhece-se, então, que pela sua forma e visando o aprimoramento contínuo dos sujeitos, bem como o fato de poder propiciar a partir dos momentos de leitura um momento de reflexão, os discursos da autoajuda são tecnologias de si da atualidade que proporcionam novas subjetividades, podendo vir a induzir em algum momento a um estado de si semelhante ao expresso pelo cuidado de si, mas não nos moldes da *epiméleia heautoú* grega, tendo em vista outras condições de produções e relações que se estabelecem.

Fazendo uso dos preceitos foucaultianos, Mansano (2009) destaca a importância da análise do presente e de seus dispositivos na constituição da história e a desvalidação de qualquer pensamento que queira se fazer universal. Em suas palavras,

Seguindo a investigação sobre os modos de subjetivação, cabe perguntar: quais modos de vida precisam ser abandonados e quais outros pedem passagem em nossos dias? Qual a potência que temos para produzir outros modos de existir e colocá-los em circulação no social? É perceptível o quanto os estudos de Foucault convocam para uma análise do presente e das nossas possibilidades de transformação. Para isso, ele resgata a dimensão histórica que atravessa os modos de subjetivação, descartando, assim, qualquer pretensão de universalidade (MANSANO, p. 114, 2009).

Torna-se válido ressaltar, desta forma, que esta produção de subjetividades promovida pelos discursos de autoajuda não se dá de forma determinante e muito menos universal, como são apregoados pelos discursos deste tipo de literatura, tendo em vista a multiplicidade de sujeitos e subjetividades, que no encontro com as estimulações variadas, produzem uma miscelânea de outras subjetividades, as quais nunca são passíveis de totalização e/ou implica posse, ao contrário, uma produção incessante que acontece através de encontros e desencontros diversos. A autoajuda, enquanto prática contemporânea de subjetivação, agencia sujeitos, identidades, modos de ser e estar. Com efeito, seus discursos fornecem e possibilitam a produção e o agenciamento de subjetividades a partir da exterioridade da qual se constitui.

Considerando a subjetividade como uma produção essencialmente modelada e fabricada social e historicamente, a autoajuda, enquanto tecnologia de si, pode impulsionar esta relação do sujeito consigo mesmo, tendo em vista a perspectiva de Thompson (1998) de que o *self*, ou o eu dos sujeitos são projetos simbólicos que vão sendo continuamente construídos, posição semelhante à de Foucault (2006), que visualiza o sujeito como um agente estratégico e não imóvel ou somente instado e gerenciado pelos poderes que circulam no social ou, contando ainda com a noção de reflexividade ou de um sujeito reflexivo em Giddens (1991)¹³, compreendido pela premissa de que há por parte das pessoas um autoexame das próprias ações e, através dele, a possibilidade de reformulação das mais diversas práticas sociais e do próprio sujeito, tendo em vista a percepção de acesso ao pensamento e às informações, formuladas e reformuladas continuamente durante toda a existência do indivíduo.

Para Giddens (1993), os livros de autoajuda são alguns dos mecanismos da modernidade que possibilitam para os sujeitos uma maior reflexão sobre si. Na sua concepção,

[...] a maioria é constituída essencialmente de livros de caráter prático e correspondem a expressões de processos de reflexividade que esboçam e ajudam a conformar. Muitos são também emancipatórios: apontam para

¹³ Temos conhecimentos sobre alguns conflitos nos pensamentos de Giddens e Foucault, principalmente quando da crítica do sociólogo às concepções sobre o sujeito e subjetividade do filósofo francês, propondo que nas pressuposições deste último o sujeito não possuiria uma ação individual e as relações de poder consistiriam apenas em sua dominação, bem como criticando as formas de subjetivação propostas por Foucault, segundo Giddens, sempre atreladas a um dispositivo em específico. A partir de nossa leitura das obras de Foucault, torna-se difícil concordar com as críticas de Giddens, pois no centro das relações trabalhadas por Foucault estão presente a liberdade, a resistência e a produção incessante do sujeito e de suas subjetividades a partir não de um dispositivo específico, mas em meio a uma rede histórica mais ampla e complexa. Ressaltamos, dessa forma, que nossa escolha pelo uso de Giddens neste tópico se dá levando em consideração o fato do teórico explicitar a autoajuda como um mecanismo que induz a reflexividade ou ação reflexiva no contemporâneo, não implicando, portanto, na concordância com as críticas elencadas ao pensamento foucaultiano, que é uma de nossas principais bases neste trabalho.

mudanças que poderiam libertar os indivíduos de influências que bloqueiam o seu desenvolvimento autônomo (GIDDENS, 1993, p. 75).

Com os momentos de reflexividade, identificados pelo autor como “uma conversa consigo mesmo” (GIDDENS, 1993, p. 103), as identidades e os sujeitos são igualmente tornados reflexivos. A proposta do teórico é que há uma nova identidade, ou novas identidades para o “eu” da modernidade, sendo esta passível de revisões e monitoramentos recorrentes. O eu torna-se “um projeto reflexivo”, assim como a concepção de identidade, vista como algo “autoconstruída” pelos processos reflexivos individuais e coletivos.

O tema “conversa consigo mesmo”, recorrente para os momentos de reflexividade propostos por Giddens (1993), bem como para Foucault (2006) ao abordar a questão do cuidado de si e da conversão do sujeito para si mesmo também é comum nos enunciados das obras analisadas, algumas vezes, colocados como uma “mesa redonda do eu”:

A 9ª lei da qualidade de vida – “a arte do autodiálogo: a mesa-redonda do eu” (CURY, 2007b, p. 165).

Não é possível sermos autores da nossa história, gerenciarmos nossos pensamentos, administrarmos nossa emoção, enfim, desenvolvermos qualidade de vida se não temos coragem e capacidade para fazer uma mesa-redonda em nosso próprio interior para debatermos com inteligência nossos próprios problemas e revisarmos nossos caminhos (CURY, 2007b, p. 169).

Não me procure no imenso espaço nem nos recantos da terra. Viaje para dentro de você. Eu me escondo nas velas da sua emoção, no cerne do seu espírito... (CURY, 2007a, p. 10).

Na relação com estes enunciados, são promovidos agenciamentos que buscam uma subjetividade voltada para a reflexão do sujeito leitor sobre si mesmo. Com uma orientação para um condicionamento ou treinamento dos sujeitos, arregimentam o propósito das práticas a serem incorporadas, para a condição de rendimentos positivos. Estas práticas postulam o engendramento de um novo tipo de cuidado de si, sendo colocadas como fontes ou caminhos da felicidade. Exterioridades diversas são discursivamente postas, engendrando produções de sentidos que revelam a possibilidade de um governo de si, em meio às muitas governamentalidades, perpassada especialmente pelo desenvolvimento de uma relação de si para consigo.

Destaca-se que este “eu” que reflete sobre si mesmo que é sugerido não se trata de uma entidade passiva, identificada somente pelas influências sociais determinantemente externas. Em oposição, é um “eu” que trama e desenvolve a sua identidade, a sua posição

sujeito, pautado na sua autonomia conduzida pelos processos de autoreflexão e subjetivações efetivadas que visam lhe dar equilíbrio. De acordo com Marín-Díaz (2015), são enunciados atravessados pela governamentalidade que visam a autogovernamentalidade, o que pode ser percebido

[...] na produção de novas formas e reflexões para melhorar as condições de vida nas nossas sociedades - recuperação de técnicas de cuidado de si antigas ou de outras culturas, produção ampla e massiva de livros e materiais de autoajuda e, em geral, procura por métodos e formas de exercitação individuais e coletivas que ajudem a conseguir o equilíbrio que parece se encontrar no âmago do que muitos consideram ser felicidade (MARÍN-DÍAZ, 2015, p. 14).

Na visão da autora, as técnicas executadas na antiguidade que visavam o equilíbrio do sujeito, parecem ser substituídas pelas que promovem o bem-estar e a felicidade, visto como o principal bem a ser atingido na atualidade. Para tanto, com seu discurso pedagógico, faz-se necessário que os sujeitos, atravessados pelos discursos e poderes, sendo também formados a partir destas relações que se estabelecem de múltiplas formas e podem adquirir variados sentidos, a partir das teias de relações das quais fazem parte, influenciando-as e sendo influenciados, constituindo-se não por vieses unilaterais, mas a partir de um jogo, possam aprender a aprender em meio a uma série de exercitação-individualização-condução que emerge nos discursos da autoajuda, no qual o “eu” precisa embarcar e prosseguir na busca de descobertas que possam auxiliá-los a uma autocondução, vinculados a um governo de si, no qual o sujeito é por si próprio responsável por seus investimentos e perdas.

Nos novos moldes do cuidado de si – se assim pudermos nomear –, são incorporados a felicidade e o bem-estar, os quais poderão ser atingidos a partir das técnicas abordadas nos enunciados, implicando não uma mera realização, mas um autodiálogo, gerenciamento de pensamentos, administração de emoções, enfim, pela coragem de enfrentar uma mesa-redonda do eu, a coragem da verdade de si mesmo, uma viagem para a dimensão subjetiva, com o objetivo de resolver os problemas identificados e revisar as novas rotas para se conseguir ser, efetivamente, feliz. Um discurso que pressupõe uma exercitação-individualização-condução, como salienta Marín-Díaz (2015).

Exercitação a partir da proposição de perceber a si mesmo a partir de técnicas e treinamentos, tomar conhecimento sobre quem e como se é, para somente assim, poder modificá-lo mais uma vez com o auxílio das técnicas e treinamentos. Individualização pelo fato de que tais práticas visam promover um outro indivíduo, que efetua determinadas

operações sobre si mesmo até poder transforma-se e constituir-se conforme o que é discursivamente propagado como parte da ordem, um eu que possa, por sua vez, efetivar uma nova condução de si mesmo. Uma autocondução que não cessa a sua produção, reinventando-se a partir das vivências e experiências históricas e sociais.

Algumas considerações...

Se buscarmos analisar brevemente os diferentes modos pelos quais os sujeitos tem buscado a felicidade, o bem estar ou um estado de si elevado, podemos perceber que comportamentos e formas de existência dos indivíduos em se tratando destas questões diferenciam-se e agenciam modos de conduta próprios para alcançá-la em cada tempo (MCMAHON, 2006). Em nossos dias, com maior força e expressão, são os discursos da autoajuda que tem trabalhado e produzido um imaginário sobre a felicidade e as formas de encontrá-la.

Tendo em vista as condições de possibilidades dadas que permitiram a irrupção destes discursos a partir do arquivo de seu tempo, as nossas análises indicam as obras de Augusto Cury e os agenciamentos que produzem como uma prática contemporânea que trabalha com questões ligadas aos processos de subjetivação, atravessada por um governo de si e do outro que pode engendrar o interesse pelo cuidado de si, tendo em vista o posicionamento do sujeito como uma função estratégica e nunca estagnada. Com isto, percebemos que com os seus enunciados, a literatura de autoajuda trabalha aspectos referentes à felicidade que proporcionam e demandam agenciamentos subjetivos, tendo em vista que os discursos possuem relações recíprocas com a construção de sentidos que se dão sob esferas subjetivas. Certamente, aqueles que buscam os discursos da autoajuda, intentam um outro olhar sobre o estado de suas vidas, de forma a examinar a si mesmos, através das reflexões propostas e o exercício das técnicas e treinamentos, o que não pode ser definido como negativo apenas pelo fato de muitos considerarem a autoajuda uma leitura “alienante”.

Emerge, a partir disso, a necessidade de enfatizar que as práticas de si da atualidade não podem ser vistas como uma sucessão das práticas tradicionais, indicando um desenvolvimento ou continuidade. Ao contrário, são práticas que tem sua irrupção em meio às diversas quebras, regularidades e rupturas que compõe a história e a sociedade (FOUCAULT, 2013b). Nesta esteira, os discursos da autoajuda indicam novos modos de

governo e governamentalidade direcionados para um autogoverno, uma autocondução da própria vida, na qual é o sujeito o responsável por seus ganhos e perdas.

Nas obras analisadas, o discurso da autoajuda configura-se enquanto dispositivo que propõe formas de subjetivação pela exterioridade que visa conduzir as vidas dos indivíduos, atuando diretamente em suas subjetividades e nos seus modos de objetivação, isto é, na sua constituição enquanto sujeitos. Este aspecto é demonstrado a partir dos enunciados analisados em nosso *corpus*, levando em conta que, como já destacamos anteriormente, são discursos que trabalham diretamente com a subjetividade dos leitores, atuando discursivamente na condução de suas vidas.

REFERÊNCIAS

CURY, Augusto. **Treinando a emoção para ser feliz**. São Paulo: Academia de Inteligência, 2007a.

CURY, Augusto. **12 Semanas para mudar uma vida**. São Paulo: Editora Planeta do Brasil, 2007b.

DELEUZE, Gilles. **Conversações**. Trad. Péter Pál Pelbart. São Paulo: Editora 34, 2008.

ECO, Umberto. **Apocalípticos e integrados**. São Paulo: Perspectiva, 1979.

FERNANDES, Cleudemar Alves. **Discurso e sujeito em Michel Foucault**. São Paulo: Intermeios, 2012.

FOUCAULT, Michel. **Microfísica do poder**. 26.ed. São Paulo: Graal, 2013a.

FOUCAULT, Michel. **A arqueologia do saber**. 8.ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2013b.

FOUCAULT, Michel. **A hermenêutica do sujeito**. Tradução Márcio Alves da Fonseca, Salma Tannus Muchail. 2. ed. - São Paulo: Martins Fontes, 2006.

FOUCAULT, Michel. O sujeito e o poder. In: DREYFUS, H; RABINOW, P. **Michel Foucault: uma trajetória filosófica para além do estruturalismo e da hermenêutica**. Tradução de Vera Porto Carrero e Antônio Carlos Maia. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1995, p. 229-293.

FOUCAULT, Michel. **História da Sexualidade: o cuidado de si**. Tradução de Maria Thereza da Costa Albuquerque, revisão técnica de José Augusto Guilhon Albuquerque. Edições Graal: Rio de Janeiro, 1985.

FREIRE FILHO, João. (Org.). **Ser feliz hoje: reflexões sobre o imperativo da felicidade**. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2010.

GIDDENS, Anthony. **Modernidade e identidade**. Tradução de Plínio Dentzien. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2002.

GIDDENS, Anthony. **A transformação da intimidade**: sexualidade, amor e erotismo nas sociedades modernas. Tradução de Magda Lopes. São Paulo: Editora da Universidade Estadual Paulista, 1993.

GIDDENS, Anthony. **As conseqüências da modernidade**. Tradução de Raul Fiker. São Paulo: Editora USP, 1991.

MACHADO, R. Introdução: por uma genealogia do poder. In: FOUCAULT, M. **Microfísica do poder**. 26.ed. São Paulo: Graal, 2013a.

MANSANO, Sonia Regina Vargas. Sujeito, subjetividade e modos de subjetivação na contemporaneidade. In: **Revista de Psicologia da UNESP**, 8(2). 2009. Disponível em <<http://www2.assis.unesp.br/revpsico/index.php/revista/article/viewFile/139/172>>. Acesso em: 10.01.2015.

MARÍN-DIAZ, Dora Lilian. **Autoajuda, educação e práticas de si**: genealogia de uma antropotecnica. 1. ed. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2015. (Coleção Estudos Foucaultianos).

MCMAHON, Darrin M. **Felicidade**: uma história. Tradução Fernanda Ravagnani, Maria Sílvia Mourão Netto. São Paulo: Globo, 2006.

MENDES, Marcília L. G. da Costa; OLIVEIRA, Geilson Fernandes de. Treine suas emoções, supere-se, seja feliz! Uma análise discursiva do imperativo da superação e da felicidade na literatura de autoajuda. **Revista Comunicação, Mídia e Consumo**. Ano 10, Vol.10, n.29 p. 161-182 SET./DEZ. 2013.

MORIN, Edgar. **Cultura de massas no século XX**: neurose. Tradução de Maura Ribeiro Sardinha. 9. Ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1997.

OLIVEIRA, Geilson Fernandes de. **A felicidade nas páginas da literatura de autoajuda**: uma análise discursiva das obras *Treinando a emoção para ser feliz* e *12 semanas para mudar uma vida*. Dissertação. Programação de Pós-Graduação em Ciências Sociais e Humanas (PPGCISH/UERN), 129p. 2015.

REVEL, Judith. Uma subjetividade que jamais cessa de inventar-se a si própria. In: Michel Foucault – 80 anos. **IHU ON-LINE**, São Leopoldo, ano VI, n. 203, 2006, p.20-27. Disponível em: <<http://www.observatoriodeseguranca.org/files/foucault%20unisinos.pdf>>. Acesso em: 08.12.14.

RÜDIGER, Francisco. **Literatura de auto-ajuda e individualismo**. Porto Alegre: Editora da Ufrgs, 1996.

THOMPSON, John B. **A mídia e a modernidade**: uma teoria social da mídia. Trad. Wagner de Oliveira Brandão; revisão da trad. Leonardo Avritzer. Petrópolis, RJ: Vozes, 1998.