

## **Treine suas emoções, supere-se, seja feliz! Uma análise discursiva do imperativo da superação e da felicidade na literatura de autoajuda**

---

### **Entrenar a sus emociones, superar a sí mismo, ser feliz! El análisis discursivo de la imperiosa necesidad de superación y la felicidad en la literatura de auto ayuda**

---

### **Train your emotions, overcome yourself, be happy! A discursive analysis of the imperative of overcoming and happiness in the literature of self-help**

---

Marcília Luzia Gomes da Costa Mendes<sup>1</sup>

Geilson Fernandes de Oliveira<sup>2</sup>

**Resumo** *As linguagens das mídias atuam como mecanismos que contribuem para a difusão e consolidação dos mais variados discursos e práticas. Nesta conjuntura, a literatura de autoajuda, [re]produz sentidos sobre a felicidade. Assim, aqui nos propomos a analisar, pelo viés da Análise do Discurso francesa, a obra Treinando a emoção para ser feliz (2007), do autor brasileiro Augusto Cury, atentando para os sentidos que são produzidos sobre o necessário treinamento da emoção e os imperativos da superação e da felicidade.*

**Palavras-chave:** *Discursos; Autoajuda; Imperativos da superação e da felicidade*

<sup>1</sup> Doutorado em Ciências Sociais pela UFRN. Professora do Departamento de Comunicação Social da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN, Mossoró, RN, Brasil; marciliamendes@uol.com.br.

<sup>2</sup> Mestrando em Ciências Sociais e Humanas pela UERN. Membro do grupo de pesquisa Informação, Cultura e Práticas Sociais, atuando na linha Mídia, Discurso e Tecnologias. Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN, Mossoró, RN, Brasil; geilson\_fernandes@hotmail.com.

**Resumen** *Los lenguajes de las mídias actúan como mecanismos que contribuyen para la difusión y la consolidación de los más variados discursos y prácticas. En esa coyuntura, la literatura de auto ayuda, (re)produce sentidos a propósito de la felicidad. De modo que nos proponemos en analizar, del punto de vista del Análisis del Discurso francés, la obra Capacitando la emoción para ser feliz (2007), del autor brasileño Augusto Cury, considerando los sentidos que son producidos sobre la capacitación de la emoción y los imperativos de superación y felicidad.*

**Palabras-clave:** *Discursos; Auto ayuda; Imperativos da superación y felicidad*

**Abstract** *The media speeches act as mechanisms that contribute to spread and consolidate many discourses and practices. At this point, the self-help literature, [re]produce meanings and values about happiness. Thus, here we propose to examine on the bias of French Discourse Analysis the book Training the emotion to be happy (2007), from the brazilian author Augusto Cury, attending to the meanings that are produced on the required training of the emotion and the imperatives of overcoming and happiness.*

**Keywords:** *Speeches; Self-help; Imperatives of overcoming and happiness*

---

Data de submissão: 15/08/2013

Data de aceite: 07/10/2013

## Felicidade *self-service*?

Na contemporaneidade, somos a todo tempo atingidos por diversos discursos sobre a superação e a felicidade, tendo a mídia e a indústria cultural papéis fundamentais no que concerne à produção, circulação e fabricação dos múltiplos sentidos de tais discursos. Não importa qual o meio ou suporte – se TV, rádio, internet, livros – somos a todo tempo instados por estes discursos a fornecermos o melhor de nós mesmos, a sermos melhores. É como se o ser normal, que nos remete ao convencional, já não bastasse, e devêssemos sempre buscar um estado que se aproximasse de grandes *performances*, colocados como modelos ideais.

Nesta conjuntura, nem mesmo os bens ditos subjetivos, como as emoções, escapam. Passam a ser vistos como fatores administráveis, gerenciáveis, estabelecendo a necessidade de treinamentos e da constante superação dos próprios limites. Em meio a esta teia de relações, o sujeito passa a ser o principal objeto e ao mesmo tempo objetivo desses discursos. Instaura-se, deste modo, a necessidade de projetos biopolíticos para os sujeitos.

O controle das emoções, a felicidade, o bem-estar subjetivo são colocados em um lugar que, segundo os discursos correntes, está diante dos olhos do sujeito e, melhor ainda, se bem gerenciados podem tornar-se perenes. A felicidade está à sua disposição, pegue-a e segure-a! Supere-se! São estes os sentidos produzidos por esses tipos de discursos que cada vez mais são recorrentes em nosso dia a dia.

[...] sucessivas matérias veiculadas pela imprensa e pela TV indicam ao leitor como gerenciar emoções, afetos, tempo e interações sociais, a fim de incrementar a sua empregabilidade, o seu desempenho, a sua resiliência, a sua popularidade... O caminho para a maximização das potencialidades internas é iluminado, em regra, por diagnósticos e conselhos de psicólogos (clínicos, sociais, educacionais, organizacionais) gurus da administração, profissionais de relações humanas e especialistas em *coaching*. De um modo geral, o discurso competente dos peritos encoraja os indivíduos a atuarem, de maneira sistemática, para acumular competências que os deixarão em posição de vantagem nas relações de concorrência disseminadas, na atualidade, por todas as esferas da vida” (FREIRE FILHO; COELHO, 2011, p. 8).

São discursos que se fazem presentes em todas as esferas da vida, no entanto, é importante observar que não são discursos inocentes. Carregam intenções, predisposições, micropoderes, objetivos, como alertou Michel Foucault (1926-1984) ao longo de toda a sua obra. Para Foucault, que a partir de suas concepções altera a maneira de ver as relações de poder existentes na sociedade, os discursos são dispositivos pelos quais o poder – ou micropoderes – se instrumentaliza mais eficazmente. Por meio dos discursos, os sujeitos podem ser submetidos, mesmo sem se dar conta, a regimes disciplinares.

No caso dos discursos que estamos abordando – caracterizados como autoajuda –, a proposta de investimento no capital humano, conceito elaborado em meados da década de 1950 a partir dos postulados da escola de Chicago, e que tem como principais expoentes T. W. Schultz, Jacob Mincer e Gary S. Becker, não possui *per si* o objetivo de auxiliar os sujeitos diante de suas necessidades subjetivas e ações objetivas. *A priori*, a proposta de investimento no capital humano e subjetivo, que estabelece a superação e a felicidade como elementos possíveis e alcançáveis, visa, por meio da busca por melhores *performances*, o aumento de recursos das pessoas, o que conseqüentemente poderá influenciar melhores rendimentos em outras instâncias da vida social.

O humano é pensado então como um capital, de modo que, para desenvolver rendimentos cada vez mais satisfatórios, necessita de constantes investimentos. O sujeito passa então a ser visto como “[...] um patrimônio intangível que, se devidamente mobilizado e gerenciado, pode propiciar ganhos em matéria de bem-estar psicológico e de eficiência produtiva” (FREIRE FILHO; COELHO, 2011, p. 7).

Neste sentido, no atual regime discursivo (FOUCAULT, 2011), demarcado pela felicidade colocada como um bem treinável, gerenciável e da necessidade de superação constante, o humano é a principal finalidade. Nesta trama de relações que se estabelecem de forma imperativa, ser menos feliz ou não conseguir superar-se passa a ser visto como algo representado como sem utilidade, fadado ao convencional, podendo aproximar-se do patológico.

A obra *Treinando a emoção para ser feliz* (2007), do escritor brasileiro Augusto Cury, um dos autores que mais vendem em nosso país, é um exemplo em que as características citadas prevalecem, como poderá ser visto pela análise que empreendemos mais adiante. Antes, julgamos importante situarmos as regularidades que constituem o atual momento de produção dos discursos de autoajuda, ou como definiria Foucault (2008), a episteme deste regime discursivo.

### **Discursos de autoajuda: surto de aconselhamentos e de felicidade “modo de usar”**

Em dadas épocas históricas, existem e/ou coexistem conjuntos de relações que ligam tipos de discursos que irão caracterizar ou corresponder a um momento histórico-social. Esses momentos da história possuem fenômenos específicos, assim como tramas de relações e deslocamentos característicos. Tais fatores, juntos, constituem o que Foucault (2008) denomina a episteme de uma época. Conforme o autor, as epistemes são definidas a partir de características específicas, e as rupturas as distinguem e diferenciam.

Na atualidade, vivenciamos o regime discursivo da superação e da felicidade como imperativos, e estes aspectos constituem a episteme de nossa época, que produz e é produzida por meio das relações discursivas. Daí a importância de entendermos determinada episteme para que possamos compreender os discursos que nela são produzidos, o que é pressuposto pela Análise do Discurso (AD) de orientação francesa, que tem grande influência do pensamento de Michel Foucault. Por estas questões é que realizamos a discussão a seguir, trazendo reflexões sobre os motivos da autoajuda.

A contemporaneidade vem sendo fortemente marcada pelas transformações sociais e culturais, destacando-se como principal modificação a que ocorre com o próprio sujeito, que perde suas referências estáveis, que durante tanto tempo lhe proporcionaram um sentido de suficiência. Essas mudanças corroboram para novos modos de ser e estar na sociedade, que cada vez mais é assinalada pela instabilidade instaurada cotidianamente.

mente. Novos estilos de vida surgem, trazendo consigo novos padrões de gênero, de família e modos de viver.

Alguns autores, como Hall (2005), Kaplan (1993) e Chagas (1999), afirmam que tais mudanças e características correspondem ao período denominado de pós-moderno, que traz em seu cerne a crise das ideologias que dominaram todo o século XX, além de proporcionarem novas condições sociais e culturais, as quais desestabilizaram os modelos vigentes. O uso do conceito pós-moderno, no entanto, ainda é visto como algo problemático, considerando que outros autores acreditam haver controvérsias quanto a sua pertinência, bem como a sua utilidade. Defendem que não houve rupturas suficientes para demarcar a passagem da modernidade para a pós-modernidade. Por este motivo, alguns teóricos fazem uso do termo modernidade tardia, como Giddens (1991).

De todo modo, enxergamos proximidades entre os dois conceitos, tendo em vista que estudiosos das duas perspectivas reconhecem de forma semelhante a contemporaneidade, levando em consideração a questão das identidades, mudanças com relação às experiências das esferas públicas e privadas, a perda de referências dos sujeitos, entre outros fatores.

É em meio a essa trama histórico-social de relações que os discursos de autoajuda surgem e passam a ser tão característicos da atualidade. A ruptura que demarca a necessidade dos discursos de autoajuda é encontrada ainda no século XIX, conforme Chagas (1999), momento em que são identificados os primeiros registros desse tipo de literatura, marcando a consolidação do culto à singularidade do indivíduo moderno, que passa a ter um valor central na cultura ocidental. Aos poucos, tais aspectos vão constituindo um novo sujeito, que nasce “como resultado do desenvolvimento do individualismo moderno e do deslocamento dos referenciais coletivos para o individual” (CHAGAS, 1999, p. 34).

Conforme Chagas (1999), este foi um fenômeno cultural de massa, impulsionado pelas novas estruturas das sociedades industriais capitalistas, trazendo consigo modificações no que se refere ao mercado, ao consumo e, sobretudo, à cultura tradicional, passando para uma nova

cultura, na qual o sujeito já não podia mais orientar-se, posto que os referenciais coletivos não ofereciam mais um mundo seguro, estável e ordeiro.

Diante desse novo contexto histórico-social, o sujeito volta-se para si próprio, objetivando sobreviver subjetivamente e transcender suas limitações aparentes em prol da competitividade com os demais, enfrentando as adversidades de seu mundo, onde cada vez mais crescem o progresso técnico-científico, as competições e o consumo individualista.

Com o objetivo de conquistar os seus leitores, os temas explorados pelos escritores da literatura de autoajuda, exemplo claro do sucesso que estes discursos possuem em nossos dias, são sedutores e buscam despertar em seu público a motivação para o tão esperado sucesso nas mais distintas áreas da vida, seja para aprender, para encontrar êxito pessoal ou profissional, emagrecer, conquistar parceiros, etc. Com isto, o viver passa a ser visto como algo gerenciável que pode ser potencializado.

Na maioria das livrarias, são os livros de autoajuda que ocupam as posições de destaque, seja com o lançamento do livro do momento, com a promessa de encontrar o par perfeito, seja nas listas dos mais vendidos. O autor mais lido do país nos últimos dez anos, segundo o *Jornal Folha de S. Paulo*, por exemplo, foi Augusto Cury, escritor conhecido por suas obras de aprimoramento pessoal.

Fazendo uso do poder da palavra, os escritores utilizam técnicas e estratégias visando persuadir o leitor de que, após a leitura da obra, ocorrerão mudanças positivas, e que tais mudanças só dependem de você mesmo. Os autores apregoam o discurso de que a força de vontade pode fazer verdadeiros milagres – perspectiva da psicologia positiva – e que seus livros são receituários para que eles ocorram.

Para Chagas (1999) e Rüdiger (1996), as técnicas difundidas em larga escala pelos livros de autoajuda proporcionariam aos seus leitores formas de lidar com as questões que são colocadas pela atualidade, como o enfrentamento de seus problemas pessoais. De acordo com esses autores, trata-se de um gênero que a seu modo responde aos seus leitores sobre as situações concretas que são vivenciadas. Vale ressaltar que esse tipo de literatura tem se tornado, ao mesmo tempo, um dos produtos de maior

sucesso e repercussão na chamada indústria cultural, conceito cunhado por Adorno e Horkheimer para definir a transformação da cultura em mercadoria. Agora, não só a cultura é transformada em mercadoria, mas também os bens subjetivos.

É nessa conjuntura que muitas editoras aproveitam o que poderíamos chamar de carência coletiva, ou a necessidade exacerbada de novas referências que possam orientar os indivíduos frente ao caos emocional generalizado, e lançam frequentemente obras que possam dar conta daquilo que os sujeitos já não têm mais controle – o domínio de suas vidas.

A fragmentação do meio social é uma das características da contemporaneidade – ou como alguns autores preferem, pós-modernidade ou modernidade tardia –, que reflete diretamente na vida dos sujeitos e em suas práticas. Cova (1997, p. 28) afirma que o pós-modernismo pode ser compreendido como um momento de grande dissolução social, afetada pelo exclusivismo e o individualismo. Ainda de acordo com esse autor, o indivíduo passou a ser um nômade de si mesmo e do seu próprio tempo, não possuindo mais vínculos sociais duráveis, como acontecia em tempos anteriores. Conforme o sociólogo polonês Zygmunt Bauman, vivenciamos um momento de liquidez, assinalado principalmente por insegurança, ansiedades e angústias.

As transformações sociais e culturais das sociedades ditas pós-modernas desestabilizaram os quadros de referências existentes até então (HALL, 2005). As identidades fixas e estáveis que antes sustentavam a sociedade encontram-se hoje em declínio, surgindo, ao mesmo tempo, identidades que deixam o sujeito cada vez mais fragmentado e instável (HALL, 2005). Nesse cenário de intensas mudanças, ocorre o deslocamento ou descentramento do sujeito, “[...] tanto de seu lugar no mundo social e cultural quanto de si mesmos [...]” (HALL, 2005, p. 9).

As rápidas modificações (sociais, econômicas, culturais, técnico-científicas, etc.) fazem emergir um mundo essencialmente instável, acarretando como consequências fortes efeitos psicológicos na vida dos sujeitos, defende Chagas (1999). A descartabilidade, volatilidade e efemeridade intensificam a fragmentação dos sujeitos, que agora buscam na autoajuda soluções para seus anseios.

Diante desse cenário, surgem novos estilos de vida, novos modos de pensar, sentir e agir, um novo estado de coisas que tem influência direta sobre os sujeitos:

Em última análise, o surgimento de *novos estilos de vida* acaba afetando a produção, o trabalho e o dia a dia de cada indivíduo. Acelera-se o ritmo de vida, da produção, do consumo, das operações financeiras, dos serviços e da comunicação. Os valores se transformam: o que valia ontem não serve mais para hoje e os valores de hoje poderão não ser mais empregados no dia de amanhã. Esse estado de coisas acarreta, ao contrário de concepções antigas, *novos* modos de estar no mundo, de *pensar, sentir e agir*. Sendo assim, ao que se entende, parece mesmo ser esse um dos destinos do indivíduo pós-moderno, isto é: viver intensamente em busca de medidas paliativas para superar as agruras da vida, para aplacar seu *mal-estar* oriundo do cenário pós-moderno (CHAGAS, 1999, p. 33).

Com o objetivo de encontrar medidas paliativas para enfrentar o mal-estar encontrado no cotidiano, os sujeitos são conquistados por um tipo de linguagem persuasiva e atraente. Por meio de um discurso sedutor, os escritores dos livros de autoajuda procuram demonstrar que possuem um domínio absoluto sobre os temas tratados, visando passar a ideia de que são uma autoridade máxima no assunto abordado. A ausência de incertezas nesse tipo de discurso permite ao sujeito que enfrenta dificuldades vislumbrar a sensação de segurança e bem-estar tão almejadas.

A recorrência à literatura de autoajuda é um fenômeno em expansão. Conforme dados da Câmara Brasileira do Livro (CBL), o segmento de autoajuda cresceu, em nosso país, de 5% a 10% ao ano entre 1996 e 2006. De acordo com os dados da CBL, em 2006 cerca de 600 livros do gênero foram lançados, compreendendo desde o universo corporativo até obras de autoajuda infantil (FREIRE FILHO, 2010, p. 16).

Do sucesso na carreira profissional ao êxito amoroso, as obras colocam em cena o discurso de que não existe mais nenhum domínio da existência humana que não possa ser aprimorado. Assim, fornecem a uma massa de leitores ávidos novas estratégias e técnicas de fácil compreensão, objetivando maximizar a sua existência subjetiva. A felicidade torna-se então um imperativo (BIRMAN, 2010), e surge uma indústria do

bem-estar e do aprimoramento pessoal, originando o que Freire Filho (2010) denomina de técnicas da felicidade. Para esse autor, vivemos na era da reprodutibilidade científica da felicidade, em que existe um verdadeiro império dos manuais de autoajuda, nos quais a manifestação da certeza é um dos traços semânticos.

Possuindo uma linguagem de caráter prescritivo, os manuais de autoajuda propõem estratégias para vencer na vida e superar os obstáculos, mas, ao mesmo tempo, constituem-se em dispositivos pelos quais, conforme Rüdiger (1996, p. 238), as “massas urbanas articulam sua conversão ao individualismo”. Na perspectiva desse autor, a “procura por salvação dentro de um coletivo cedeu lugar à procura solitária pela satisfação do interesse próprio” (idem, *ibidem*).

A própria nomenclatura do gênero remete ao individualismo, uma vez que o termo *autoajuda* pode ser entendido como um método de busca e aprimoramento particular no qual o sujeito procura, sem a ajuda de *outrem*, soluções para os seus anseios. Neste aspecto, notamos a presença do individualismo como uma de suas principais características, assim como é defendido por Rüdiger (1996).

A crescente expansão da literatura de autoajuda na atual sociedade pode ser vista antes de tudo como um sintoma social, quando consideramos que o culto ao individualismo se estendeu ao máximo, afastando os sujeitos de tudo e de todos. Essa literatura torna-se um evangelho para pessoas que creem não ter mais nada em que se apoiar. De acordo com Rüdiger (1996), essa é a expressão mais nítida do isolamento e do subjetivismo que a nossa sociedade pós-industrial alcançou.

Na contemporaneidade permeada pelo individualismo, grande parte da população busca soluções eficazes e rápidas para os seus problemas e anseios. É nesse momento que cresce a procura por obras com conteúdo de autoajuda, frente à constante busca por felicidade, aprimoramento e realização pessoal, que sempre são prometidos aos leitores desse tipo de literatura.

Propagando resoluções e aconselhamentos por meio de seus discursos, os livros de autoajuda podem ser considerados sucesso absoluto de vendas em vários países, inclusive no Brasil. Como possível parte da “re-

volução do individualismo” (VELHO, 2002) que marca a época atual, a literatura de autoajuda põe em cena técnicas do que o pesquisador Freire Filho (2010) denomina de novas ciências da felicidade.

Visto como um dos pilares que sustentam o gênero, o individualismo é enquadrado por Lipovetsky e Serroy (2011) como parte constituinte da era do hiperconsumo. Os autores fazem uso do termo hiperconsumo para caracterizar “uma nova revolução consumista em que o equipamento concerne essencialmente aos indivíduos: o computador pessoal, o telefone móvel, o iPod, o GPS de bolso, os videogames, o smartphone” (LIPOVETSKY; SERROY, 2011, p. 56-57). Neste contexto, o mercado produz para consumo e satisfação particulares. Entretanto, a sociedade do hiperconsumo é também a civilização da felicidade paradoxal (LIPOVETSKY, 2007, p. 17), tendo em vista que, apesar dos altos índices de consumo, a satisfação pessoal se torna momentânea. Além disso, tais índices contribuem para um vazio existencial, que conseqüentemente vai necessitar de formas de aconselhamento encontradas nos livros de autoajuda.

Para Bauman (1998), a necessidade de respostas é uma das características do indivíduo pós-moderno, pois “a pós-modernidade é a era dos especialistas em identificar problemas, dos restauradores da personalidade, dos guias de casamento, dos livros de autoafirmação: é a era do surto de aconselhamento” (BAUMAN, 1998, p. 221).

Nesse contexto, guias e métodos para viver melhor fervilham, a televisão e os jornais destilam conselhos de saúde e de forma, os psicólogos ajudam os casais e os pais em dificuldade, os gurus que prometem a plenitude multiplicam-se. Alimentar-se, dormir, seduzir, relaxar, fazer amor, comunicar-se com os filhos, conservar o dinamismo: qual esfera ainda escapa às receitas da felicidade? Passamos do mundo fechado ao universo infinito das chaves da felicidade: eis o tempo do *treinamento* generalizado e da felicidade “modo de usar” para todos (LIPOVETSKY, 2007, p. 336-337).

Corroborando com as reflexões de Lipovetsky (2007), Bauman (2007) visualiza a contemporaneidade como resultante da insegurança e da incerteza, sendo que ambos nascem de um sentimento de impotência. “[...] parecemos não estar mais no controle, seja individual, separada ou coletivamente [...]” (BAUMAN, 2007, p. 32).

A literatura de autoajuda está dessa forma intrinsecamente relacionada à redução da autonomia dos sujeitos. Assim sendo, o gênero pode ser entendido como uma das formas atuais de controle e governo dos cidadãos, o que nos remete ao conceito de biopolítica e governamentalidade do francês Michel Foucault (1972). A partir de suas reflexões sobre o poder, Foucault (1972) promove um deslocamento na forma de se observar e analisar o poder, que antes era visto de forma vertical.

Para esse autor, o poder está em todas as partes, em todas as práticas, nos mais diferentes níveis. Fundamentado nos conceitos de Foucault, Domingos (2009) afirma que o poder se reveste de duas formas principais: a disciplina e a biopolítica:

a disciplina é caracterizada pelo adestramento do corpo; corpo-máquina; gestão da vida incidindo sobre os indivíduos. Enquanto a biopolítica pode ser caracterizada pela gestão da vida incidindo sobre a população enquanto espécie e se dirige ao homem-vivo, homem-espécie (DOMINGOS, 2009, p. 19).

Enquanto se difundem, não proporcionalmente surgem estudos e pesquisas sobre o fenômeno da autoajuda. De acordo com Freire Filho (2010), tal constelação de receituários massificados permanece ainda relativamente ignorada pelos pesquisadores do campo acadêmico.

Partindo dessa premissa, a promoção destes estudos pode ser de grande importância para a academia, uma vez que analisarão a constituição e a circulação dos sentidos que são produzidos sobre a superação e a felicidade no momento corrente, caracterizado pela velocidade das mudanças nos comportamentos e ações dos sujeitos que constituem a sociedade, sendo de suma importância a observação de como tais práticas discursivas podem governamentalizar os sujeitos. Por governamentalidade, Foucault (1972) define o tipo de poder que visa governar e gerir os sujeitos.

Assim sendo, pelo viés metodológico da Análise do Discurso de orientação francesa, a qual tem grande contribuição dos estudos e das reflexões desenvolvidas por Michel Foucault, analisamos o discurso da felicidade e do aprimoramento pessoal, visando à superação, presente na

obra *Treinando a emoção para ser feliz* (2007), de Augusto Cury, atentando para os mecanismos que podem engendrar o gerenciamento e a governamentalidade da vida por meio do investimento no capital humano.

### **Treine suas emoções, supere-se, seja feliz!**

Treinar as emoções para superar os outros e principalmente a si mesmo para que assim possa atingir altas *performances* e ser feliz, esta é a lógica proposta pelos discursos de autoajuda. Tomando como objeto empírico a obra *Treinando a emoção para ser feliz*<sup>3</sup> (2007) e analisando por meio da Análise do Discurso (AD) de orientação francesa as suas estratégias discursivas e intenções que compõem este tipo de discurso, identificamos tal lógica.

A começar pelo título, é evidenciado um fator que pode ser visualizado por toda a obra: a pressuposição de um treinamento pessoal e subjetivo que proporcionará, conforme é assegurado, a superação e o encontro com a felicidade. O uso da palavra *treinar* no gerúndio denota o sentido de ação. Assim, este treinamento é colocado como algo que deve dar-se constantemente, pois somente deste modo os benefícios advindos dele poderão ser vitalícios.

As formas de treinamento propostas são trabalhadas ao longo dos oito capítulos. Porém, se no próprio título do livro temos a referência explícita ao sentido de treinamento, nos títulos dos capítulos a situação é outra: eles trazem expressões nas quais o sujeito é o principal ator e vencedor de todas as relações possíveis de serem estabelecidas em nosso mundo. Podemos observar que há um investimento direto na autoestima do leitor, em seu capital humano.

Todos os títulos dos capítulos definem que os sujeitos são vencedores principalmente pelo fato de existir, de ter demonstrado força e superação no momento mais difícil – o de corrida pela vida, metaforizando de forma direta que havia milhões de espermatozoides, e que justamente o leitor foi o vencedor. No entanto, ao mesmo tempo que há esta superva-

<sup>3</sup> No período de lançamento, essa obra ficou na lista dos mais vendidos da Revista *Veja*.

lorização, que faz uso de superlativos e de adjetivos positivos, o que pode ser considerado como uma estratégia, logo se coloca a necessidade da superação. Emerge então o sentido de que o sujeito por si só já é vitorioso, mas que somente isto já não basta; é preciso superar-se, é preciso treinar as suas emoções e ser cada vez mais feliz.

Observa-se também como estratégia a formação de enunciados voltados para sujeitos específicos: cinco dos oito títulos dos capítulos iniciam com o pronome *você*. Identifica-se que tal uso tem como objetivo dar o sentido de uma fala voltada para um leitor específico, o que tende a provocar uma relação de intimidade e, ao mesmo tempo, de seletividade, ou seja, este discurso não é voltado para *todos*, mas especificamente para *você*.

Ao longo do texto, são encontradas referências às outras formações discursivas. Certamente, este uso não se dá de forma inocente, mas possui uma intenção específica. Vejamos os exemplos:

Dedico este livro a todos aqueles que sabem esperar o amanhecer, e que descobriram que a vida é o maior de todos os espetáculos – *um espetáculo dado pelo autor da existência*. (CURY, Epígrafe, 2007).

O criador, Deus, colocou-o nesta grande corrida (CURY, 2007, p. 17).

Comentei que o mestre da vida, Jesus Cristo, não desistia de viver mesmo quando todas as células do seu corpo morriam (CURY, 2007, p. 55).

A partir dos trechos acima destacados, notamos a presença do discurso religioso inserido no discurso de autoajuda analisado. Esta inserção ou coexistência de discursos é definida por Orlandi (1999) como interdiscurso ou memória discursiva. De acordo com esse autor, todo texto discursivo se caracteriza como um interdiscurso, dado que os discursos se referem a um já dito, que não é subjacente àquele que produz ou pronuncia, mas exterior a ele.

Conforme a autora, os discursos vão sendo constantemente atualizados e reatualizados, característica que é afirmada por Foucault (2011) em *A ordem do discurso*. Assim sendo, “o interdiscurso é o conjunto do dizível, histórica e linguisticamente definido” (ORLANDI, 1999, p. 89), e está

presente em todos os textos, no entanto, nem sempre é identificado, uma vez que para haver esta identificação e reconhecimento faz-se necessária a existência de um repertório de conhecimento que possa possibilitar a compreensão, do contrário, não será identificado.

É importante ressaltar, de todo modo, que a noção de interdiscurso é de suma importância para a produção dos efeitos de sentido, pois a partir deles, podemos identificar melhor as imbricações que estão presentes na constituição dos discursos analisados.

No caso específico da obra analisada, a recorrência ao discurso religioso visa fazer uso de um tipo de discurso que já possui uma especificidade e detém o respeito de grande parcela dos sujeitos, tendo em vista que a religião ainda é um dos principais pilares a que os indivíduos se apegam nos seus momentos de conflito. Assim, colocam-se os enunciados como fundamentados em princípios cristãos e religiosos, que têm como principal expoente Jesus Cristo. A vida é colocada como um espetáculo que nos foi dado pelo autor da existência (epígrafe), e foi o criador, Deus, que colocou os sujeitos nesta corrida (CURY, 2007, p. 17). Ao mesmo tempo que faz uso destes discursos, o autor reforça e atualiza os já existentes.

Augusto Cury explicita ainda que Jesus Cristo não desistia de viver mesmo quando todas as células do seu corpo morriam. Nesta passagem do texto, observa-se o intuito de demonstrar que todos passam por problemas – inclusive Jesus, o mestre dos mestres – e que é necessário superá-los. Notamos uma tentativa de aproximar a realidade dos sujeitos à realidade de Jesus, no entanto, é evidenciada uma contradição em relação aos discursos religiosos quando o autor propõe, implicitamente, uma comparação entre o sujeito e Jesus Cristo, figura mítica e representação máxima do cristianismo. Tal aspecto evidencia a forte crença que é depositada no sujeito, a ponto de colocá-lo no mesmo patamar de Jesus Cristo – o próprio Deus.

Com a utilização de tais discursos, o autor pretende conquistar aqueles que acreditam no cristianismo e na figura de Deus. Todavia, faz ponderações ao utilizar o exemplo de Jesus Cristo como representante de superação. Cury (2007) deixa claro que, apesar de utilizar tal exemplo,

respeita todos os credos. Com isto, observa-se que a intenção do escritor é atingir o maior público leitor possível.

Amparado na ideia de que até Jesus Cristo precisou de treinamento para as suas emoções e para superar-se, assim como também ocorreu com os seus discípulos, que foram escolhidos e depois treinados, o autor propõe que o indivíduo também necessita deste treinamento, pois só assim poderá aprimorar-se como sujeito, seja com o objetivo de superar os outros e/ou a si mesmo, seja para obter altas *performances* da felicidade, dado que somente ser feliz já não basta.

De acordo com Augusto Cury (2007), o treinamento das emoções pode ser feito do seguinte modo:

Treinar a emoção é desenvolver as funções mais importantes da inteligência, tais como: aprender a gerenciar os pensamentos, proteger a emoção nos focos de tensão, pensar antes de reagir, se colocar no lugar dos outros, perseguir os sonhos, valorizar o espetáculo da vida (CURY, 2007, p. 11).

Nunca devemos nos esquecer que devemos e podemos gerenciar as ideias que nos perturbam silenciosamente (CURY, 2007, p. 20).

Conforme é dito, treinar as emoções é algo possível e que está ao alcance de todos. Além disso, este treinamento pode ser desenvolvido em todas as instâncias da vida, sendo pressuposto que poderá proporcionar resultados cada vez mais positivos e satisfatórios. A concepção de treinamento coloca os leitores em um quadro sem saída, no sentido de que ou eles são capazes de gerenciar as suas emoções, ou as emoções os controlarão, sendo que esta última percepção é explicitada como algo negativo.

As noções de treinamento e gestão das emoções elencadas neste discurso nos remetem aos conceitos de disciplina e gerenciamento dos corpos abordados por Foucault, principalmente em sua fase genealógica. Como já mencionamos, os discursos também carregam em si relações de poder e disciplina e, mesmo quando estamos participando de diálogos naturais, ouvindo ou lendo discursos que a princípio não possuem intenções, mesmo assim, há uma carga de sentidos que são permeados de micropoderes e intenções.

Nos enunciados destacados, até os pensamentos, considerados por diversos estudiosos do campo social como descontínuos e sem controle, são postos em um contexto de gerenciamento e disciplina. Em outro momento, o autor afirma que os motivos da solidão, da ansiedade e da baixa autoestima dos indivíduos podem ser explicados pelo não treinamento das emoções (CURY, 2007, p. 11). Assim, notamos um sentido de disciplina (FOUCAULT, 1972), de modo que, a partir das propostas dos enunciados, se pretende docilizar e dar uma utilidade funcional não só para as ações, mas também para a subjetividade dos sujeitos. Ainda neste ponto, nota-se o sentido patológico que é atribuído àqueles que não controlam as suas emoções.

A concepção de treinamento considerada por nós como um dispositivo disciplinar é facilmente identificada, principalmente quando chegamos aos finais dos capítulos da obra e encontramos pontos a serem executados, em sua maioria estrategicamente fazendo uso de imperativos, como *duvide, critique, faça, observe, etc.* A imposição de pontos para treinamento e disciplina nos direciona para a concepção de processo civilizador, abordado por Norbert Elias (1994) ao descrever e discutir como se deu a formação dos costumes para a constituição do que hoje se denomina de civilização. Agora, nossas ações subjetivas passam a ser alvo do processo civilizador e de disciplinarização.

Estrategicamente, é proposto na obra de Cury (2007) que o treinamento para a emoção, visando a superação e a felicidade, deve ser repassado de pais para filhos. Nota-se, com isto, uma proposta de internalização dos pressupostos e modelamento dos sujeitos desde cedo, objetivando resultados cada vez mais favoráveis. Com esta proposta, os biopoderes passam a ter cada vez mais como objetivo o próprio sujeito, o ser humano por completo, objetivando discipliná-lo e civilizá-lo, de modo que, a partir disso, se torne mais útil e dócil.

A obra como um todo propõe um treinamento das emoções para o aprimoramento pessoal e o encontro da felicidade. E o autor faz uso de elementos que possam reforçar as questões que estão sendo apresentadas. Augusto Cury se apresenta dizendo não ser uma pessoa qualquer que simplesmente escreve sobre o tema abordado sem possuir conheci-

mentos sobre o assunto. Ele se coloca na posição de médico, psiquiatra, pesquisador e escritor, o que dá um peso diferente à sua fala e às suas orientações.

Afora a autoapresentação, no decorrer do texto identificamos outros aspectos que convergem para um lugar de fala que se propõe a ser diferenciado. Augusto Cury se posiciona como um estudioso e pesquisador, chegando inclusive a citar dados de pesquisa, outras obras de sua autoria e até uma teoria que afirma ter desenvolvido – a teoria da inteligência multifocal.

Com estes aspectos, o autor constrói o que Maingueneau (2011) chama de *ethos* discursivo, ou seja, a construção de uma imagem de si por meio do discurso. O conceito de *ethos* abordado por Maingueneau (2011) distingue-se daquele da retórica aristotélica. Conforme o autor, o *ethos* discursivo pode ser entendido como a construção de uma imagem de si refletida no discurso, sustentando que, mesmo quando se trata de um texto escrito – nosso caso –, este é sustentado por uma voz, uma imagem, questão que é apoiada com a concepção de Amossy (2011).

Todo ato de tomar a palavra implica a construção de uma imagem de si. Para tanto, não é necessário que o locutor faça seu autorretrato, detalhe suas qualidades nem mesmo que fale explicitamente de si. Seu estilo, suas competências linguísticas e enciclopédicas, suas crenças implícitas são suficientes para construir uma representação de sua pessoa. Assim, deliberadamente ou não, o locutor efetua em seu discurso uma apresentação de si (AMOSSY, 2011, p. 9).

Todavia, é importante ressaltar que o sujeito pode produzir imagens distintas de si a partir do discurso, isto é, utilizar elementos que divergem da realidade. No caso de Augusto Cury, não podemos inferir, por exemplo, se o *ethos* discursivo que é produzido corresponde à realidade, mas podemos, a partir do discurso que ele produz, identificar e construir imagens que são produzidas pelos efeitos de sentido.

No caso do autor, observamos que ao mesmo tempo que ele se coloca como orientador, também demonstra que se submete aos treinamentos propostos. Isto propicia ao leitor o sentido de que tanto o autor como

quem está buscando as respostas partilham de um mesmo sentimento, o que contribuirá para uma maior proximidade por parte daquele que lê.

Em seu *ethos* discursivo, notamos o lugar de autoridade a partir do qual o autor busca falar, apresentando exemplos de clientes que após passarem por consultas com ele obtiveram êxito, como o exemplo que segue: “J. C. passou por onze psiquiatras. Fui o décimo segundo e, felizmente, o último” (CURY, 2007, p. 29).

Ao demonstrar somente exemplos de sucesso, constrói-se uma identidade de profissional exemplar e renomado, que conseguiu chegar a tal ponto a partir do treinamento de suas emoções. São utilizadas estratégias para validar os seus discursos, bem como para evidenciar o sucesso de suas orientações junto a indivíduos distintos. Para o leitor, constrói-se um imaginário ao redor deste orientador e de sua obra. Produz-se o sentido de que, após a leitura, o sucesso também logo será encontrado.

O *ethos* discursivo do autor, inclusive, propõe-se como distinto do de autores de obras do gênero de autoajuda: “Muitos livros de autoajuda vendem uma ideia inadequada do que é ser feliz” (idem, p. 11).

Ao colocar-se como oposto da literatura de autoajuda, o autor busca dar um sentido de cientificidade a sua obra, que, ao contrário do gênero citado, traz um sentido correto do que é ser feliz. Observa-se neste quesito a tentativa de uma diferenciação, pois os manuais de autoajuda não são considerados como científicos e geralmente são malvistas pela comunidade acadêmica. No entanto, é importante destacar que a obra de Augusto Cury é considerada por alguns críticos como sendo de autoajuda, já que não fornece discussões teóricas e conceituais a ponto de ser apreciada como científica.

De todo modo, a partir dos discursos são observadas as relações de poder e os lugares de produção dos discursos, como aborda Orlandi (1999, p. 39-40): “[...] o lugar a partir do qual o sujeito fala é constitutivo do que ele diz. Assim, se o sujeito fala a partir do lugar de professor, suas palavras significam de modo diferente do que se falasse do lugar de aluno”.

Augusto Cury (2007, p. 172) afirma que “o homem moderno em sua grande maioria não tem aprendido as lições básicas do treinamento da

emoção”. A partir desta concepção, percebe-se o sentido de uma necessidade urgente para tal treinamento, que pode ser obtido pela leitura de sua obra. A superação e a felicidade são postas como imperativas, e instituem-se assim relações de poder-saber e saber-poder, uma vez que, como apregoam tais discursos, se o sujeito obtiver tais conhecimentos para o treinamento proposto, terá um tipo de poder sobre si mesmo e os seus rendimentos, sejam materiais ou subjetivos. O sujeito e as suas emoções passam a ser o objeto das relações de poder, constituindo-se uma verdadeira economia.

### **Algumas considerações: manipulação das subjetividades ou conquista da reflexividade do eu?**

Diante do quadro aqui exposto, propomo-nos a colocar em discussão, a título de considerações finais, se a recorrência à literatura de autoajuda configura-se como uma tentativa de gerência e manipulação das emoções ou se propicia maior reflexividade do eu.

Creemos que os que possuem uma visão mais apocalíptica deste quadro acreditam que este gênero objetiva somente o investimento no capital humano visando maiores rendimentos para fins econômicos, de modo que este seria o papel dos poderes que circulam em todas as esferas de nossa sociedade – produzir corpos dóceis e úteis.

No entanto, por uma perspectiva mais unificada, observamos que, com o advento da literatura de autoajuda, os sujeitos que em seu dia a dia não possuem tempo para refletir sobre suas vidas e sobre si mesmos são instados a refletir sobre a sua existência (GIDDENS, 2002; 1991). Neste sentido, esta seria uma positividade do poder, que contraria o sentido do poder como algo somente negativo, como afirma Foucault (1972):

Ora, me parece que a noção de repressão é totalmente inadequada para dar conta do que existe justamente do produtor no poder. Quando se definem 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, 1972, p. 7-8).

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, independentemente de classe, são atraídas pela autoajuda tendo como objetivo aprimorar por meio da leitura e dos sentidos que são produzidos e reproduzidos a sua existência e as suas subjetividades.

Assim sendo, o poder também deve ser pensado por uma perspectiva não puramente negativa, bem como os discursos de autoajuda, pois eles podem ser transformadores, produtores. Neste sentido, ao mesmo tempo que se propõem a disciplinar, as relações de poder instituídas juntamente com o discurso de superação e da felicidade como um imperativo podem engendrar o interesse pelo cuidado de si, bem como intensificar, após a leitura, a relação consigo mesmo, podendo contribuir *a posteriori* para uma estética da existência e política de si.

## Referências

- ADORNO, T. W. *Indústria cultural e sociedade*. São Paulo: Paz e Terra, 2002.
- AMOSSY, R. (Org.). *Imagens de si no discurso: a construção do ethos*. 2. ed. São Paulo: Contexto, 2011.
- BAUMAN, Z. *O mal-estar da pós-modernidade*. Rio de Janeiro: Zahar, 1998.
- \_\_\_\_\_. *Tempos líquidos*. Trad. Carlos Alberto Medeiros. Rio de Janeiro: Zahar, 2007.
- BECKER, G. S. *Human capital: a theoretical and empirical analysis, with special reference to education*. Chicago: The University Of Chicago Press, 1993.
- BIRMAN, J. Muitas felicidades?! O imperativo de ser feliz na contemporaneidade. In: FREIRE FILHO, J. (Org.) *Ser feliz hoje: reflexões sobre o imperativo da felicidade*. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2010.

- CHAGAS, A. T. S. *A ilusão no discurso da autoajuda e o sintoma social*. Ijuí: Ed. UNIJUÍ, 1999.
- COVA, B. Community and consumption: towards a definition of the linking value of products or services. *European Journal of Marketing*, v. 31, n. 3/4, p. 297-316, 1997.
- CURY, A. *Treinando a emoção para ser feliz*. São Paulo: Academia de Inteligência, 2007.
- DOMINGOS, J. J. *Discurso, poder e subjetivação: uma discussão foucaultiana*. João Pessoa: Marca de fantasia, 2009.
- ELIAS, N. *O processo civilizador*. Trad. Ruy Jungman; revisão e apresentação Renato Janine Ribeiro. v. 1. 2. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1994.
- FOUCAULT, M. *A ordem do discurso*. 21. ed. São Paulo: Loyola: 2011.
- . *A arqueologia do saber*. Trad. Luiz Felipe Baeta Neves. 7. ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2008.
- . *Microfísica do poder*. São Paulo: Graal, 1972.
- FREIRE FILHO, J.; COELHO, G. P. (Orgs.) *A promoção do capital humano: mídia, subjetividade e o novo espírito do capitalismo*. Porto Alegre: Sulina, 2011.
- FREIRE FILHO, J. (Org.) *Ser feliz hoje: reflexões sobre o imperativo da felicidade*. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2010.
- GREGOLIN, M. R. (Org.) *Discurso e mídia: a cultura do espetáculo*. São Carlos: Claraluz, 2003.
- GIDDENS, A. *Modernidade e identidade*. Trad. Plínio Dentzien. Rio de Janeiro: Zahar, 2002.
- . *As consequências da modernidade*. Trad. Raul Fiker. São Paulo: Edusp, 1991.
- HALL, S. *A identidade cultural na pós-modernidade*. Trad. Tomaz Tadeu da Silva; Guaracira Lopes Louro. 10. ed. Rio de Janeiro: DP&A, 2005.
- KAPLAN, E. A. (Org.). *O mal-estar no pós-modernismo: teorias e práticas*. Trad. Vera Ribeiro. Rio de Janeiro: Zahar, 1993.
- LIPOVETSKY, G.; SERROY, J. *A cultura-mundo: resposta a uma sociedade desorientada*. Trad. Maria Lúcia Machado. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.
- LIPOVETSKY, G. *A felicidade paradoxal: ensaio sobre a sociedade do hiperconsumo*. Trad. Maria Lúcia Machado. São Paulo: Companhia das Letras, 2007.
- MAINGUENEAU, D. *Ethos, cenografia, incorporação*. In: AMOSSY, R. (Org.) *Imagens de si no discurso: a construção do ethos*. 2. ed. São Paulo: Contexto, 2011.
- ORLANDI, E. P. *Análise de discurso: princípios e procedimentos*. Campinas: Pontes, 1999.
- RÜDIGER, F. *Literatura de autoajuda e individualismo*. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 1996.
- VELHO, G. Felicidade à brasileira. In: *Mudança, crise e violência: política e cultura no Brasil contemporâneo*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2002.