

# “O sucesso é ser você mesmo”: cultura terapêutica, autoestima e emoções na literatura de autoajuda<sup>1</sup>

## “The success is to be yourself”: therapy culture, self-esteem and emotions in the self-help literature

Mayka Castellano<sup>2</sup>

### RESUMO

Neste artigo, analiso o que se convencionou chamar de “cultura terapêutica”, definida por autores como Frank Furedi e Nikolas Rose como tendência de disseminação de um imaginário que coloca a emoção e a subjetividade como elementos primordiais à compreensão de questões relativas a todos os aspectos da vida humana. Problematizo, dessa forma, a chegada de tal imaginário ao Brasil, utilizando como objeto central uma das principais materializações desse fenômeno: a literatura de autoajuda, a partir da obra *Você é insubstituível*, de Augusto Cury (2002).

**Palavras-chave:** cultura terapêutica, autoajuda, sucesso, autoestima, emoções.

### ABSTRACT

In this paper, I analyze what is conventionally called as “therapy culture”, defined by authors like Frank Furedi and Nikolas Rose as a dissemination of an imaginary that puts the emotion and the subjectivity as fundamental elements to understand all sorts of aspects related to the human life. I problematize thus the arrival of such imagery in Brazil, using as central object the main embodiment of this phenomenon: the self-help literature, from Augusto Cury’s book *Você é insubstituível* (2002).

**Keywords:** therapy culture, self-help, success, self-esteem, emotions.

No início do século XX, a crença no poder da personalidade moldável ganhou destaque no que, a partir daquele momento, desenhava-se como o gênero da autoajuda, principalmente por meio do movimento que ficou conhecido como Novo Pensamento (*New Thought*). Surgida nos Estados Unidos em 1890, porém fortemente disseminada no país a partir de 1915, tal corrente preconizava a força do pensamento positivo, da mente como

geradora de possibilidades infinitas, através da Lei da Atração – que voltaria à moda no início do século XXI com o *best seller* *O Segredo* – e de práticas sincréticas que misturavam elementos das religiões orientais, do cristianismo, do esoterismo, da psicologia e da filosofia. Apesar de não se apresentar como uma religião, o Novo Pensamento pressupunha a crença metafísica em um poder supremo, que poderia ser representado pela força

<sup>1</sup> Artigo apresentado ao GT 6 – Comunicação, Consumo e Subjetividade, do 5º Congresso Internacional Comunicação e Consumo (Comunicon), realizado na ESPM/SP em outubro de 2015.

<sup>2</sup> Universidade Federal Fluminense. Departamento de Estudos Culturais e Mídia. Rua Lara Vilela, 126, São Domingos, 24210-590, Niterói, RJ, Brasil. E-mail: maykacastellano@gmail.com

que rege todas as coisas, como uma espécie de “sistema”<sup>3</sup> (Griswold, 1934, p. 309). Esse momento cultural pode ser apontado como um dos antecedentes de um quadro social ainda mais amplo, que seria conhecido a partir de meados do século XX como o de ascensão de uma cultura terapêutica. Nessa fase, mais do que apenas a influência do pensamento positivo, percebemos a disseminação de um imaginário que coloca a emoção e a subjetividade – e não apenas a força mental – como elementos primordiais à compreensão de questões relativas a todos os aspectos da vida humana.

De acordo com Furedi (2004), um dos principais sintomas dessa fase pode ser medido pelo uso cada vez mais corrente do vocabulário terapêutico, que deixa de se referir apenas a problemas atípicos e estados mentais exóticos para se tornar corriqueiro em situações do cotidiano. Expressões como estresse, ansiedade, vício, compulsão, trauma, síndrome e autoestima<sup>4</sup> passam a fazer parte do imaginário compartilhado e revelam não apenas uma mudança idiomática, mas o surgimento de novas atitudes e expectativas culturais.

A ascensão dessa cultura terapêutica pode ser considerada um dos pontos mais significativos da passagem do domínio do caráter para o da personalidade. O autor cita como bastante sintomático o fato de a audiência norte-americana não achar “bizarro” o personagem principal do seriado *The Sopranos*<sup>5</sup>, Tony Soprano, o chefe de uma família mafiosa de New Jersey, consultar-se frequentemente com sua psiquiatra, Dra. Jennifer Melfi (Furedi, 2004, p. 1).

Nesse sentido, é interessante que um mafioso, figura que remete a um contexto cultural marcado por questões como honra, herança, palavra, e que costuma resolver os problemas a partir de um código interno que prevê assassinatos e espancamentos, e, sobretudo, um pacto de silêncio, confidencie suas agruras emocionais a uma mulher e busque a origem de seus dilemas e mal-estares na relação que mantinha, na infância, com sua mãe.

Tal exemplo, extraído de um produto cultural de bastante sucesso, pode soar um tanto inusitado, porém, os que o autor retira da “vida real” não são menos impactantes. Ao falar da expansão dos discursos psicologizantes nas sociedades anglófonas, Furedi cita o uso cada vez mais frequente de expressões como *stress* e ansiedade no ambiente escolar, e vai além:

*Se crianças de 4 anos são vistas como alvos legítimos para a intervenção terapêutica, não é surpreendente saber que há uma demanda crescente pela expansão desses serviços para bebês. Nos Estados Unidos, a saúde mental infantil se tornou uma especialidade profissional estabelecida. Arautos dessa especialidade nos Estados Unidos e no Reino Unido defendem a iniciação dos serviços de saúde mental para bebês – um serviço designado a prevenir, desde cedo, danos psicológicos, por meio de um fortalecimento dos laços entre os bebês em risco e seus principais cuidadores, normalmente a mãe (Furedi, 2004, p. 9, tradução minha).*

Furedi (2004) argumenta que a cultura terapêutica se estabeleceu de maneira definitiva na década de 1980 em países como Estados Unidos e Inglaterra, embora, desde os anos 1950, algumas dessas práticas já tivessem se tornado bastante significativas na cultura *mainstream* desses países. Alguns dados estatísticos utilizados pelo autor comprovam a escalada desse fenômeno nas últimas décadas do século XX: em 1960, cerca de 14% dos estadunidenses haviam recebido alguma forma de aconselhamento psicológico ao longo de suas vidas. Em 1995, praticamente a metade da população daquele país havia se submetido à intervenção terapêutica, percentual que, na virada do século, chegou a incríveis 80% (Furedi, 2004, p. 9).

Ainda no início do desenvolvimento desse fenômeno, pelo menos três âmbitos do cotidiano já eram bastante afetados pela circulação dos discursos psicologizantes: o casamento, a criação dos filhos e a sexualidade. Como veremos mais à frente, foi principalmente a partir desse último que a cultura terapêutica aportou no Brasil. Com o passar dos anos, no entanto, é difícil pensar em uma esfera da vida que ainda não esteja impregnada de arbitrações dos *experts*. Ao falar em cultura terapêutica, Furedi (2004) e outros autores que trabalham com essa temática (Freire Filho, 2010, 2012; Illouz, 2008; Imber, 2004; Rose, 1990, 2008, 2011) referem-se não apenas à maior dimensão tomada pela atividade dos profissionais do campo psi (onde se inscrevem psicólogos, psicoterapeutas, psiquiatras, psicopedagogos, etc), mas também ao alargamento de noções utilizadas por esses especialistas em outros domínios e instituições.

<sup>3</sup> Para uma análise mais aprofundada sobre o Novo Pensamento, ver Griswold (1934); Dresser (2001) e Rüdiger (1996).

<sup>4</sup> Sobre a ubiquidade do conceito de autoestima, ver: Freire Filho (2010, 2012).

<sup>5</sup> O seriado foi ao ar nos Estados Unidos de janeiro de 1999 a junho de 2007, mas continua sendo reprisado regularmente em canais de TV por assinatura.

De acordo com Rose (2008), o século XX pode ser considerado o século da psicologia. Para o autor, ela “ajudou a construir a sociedade em que nós vivemos e também o tipo de pessoas em que nos transformamos” (Rose, 2008, p. 155), o que, em grande medida, se deve à capacidade que esse campo teve de não só se estabelecer como uma disciplina ou uma profissão, mas de conseguir influenciar um grande espectro de atividades, sobretudo as interessadas em lidar com “mentes calculáveis e indivíduos administráveis” (Rose, 2008, p. 157), tais como o exército, a indústria e a escola.

“A psicologia foi uma disciplina muito generosa, ela se doou para todos os tipos de profissões, [...] numa condição de fazê-los pensar e agir, pelo menos de alguma maneira, como psicólogos” (Rose, 2008, p. 156). Foi, portanto, a partir do momento em que os discursos psicologizantes começaram a ser utilizados para além da fronteira dos ambulatórios psiquiátricos e das salas de terapia que se estabeleceu no imaginário contemporâneo a chamada cultura terapêutica, que deixa de se referir a uma técnica clínica para se transformar em um instrumento de administração da subjetividade.

Para Furedi (2004), é interessante analisar o quão contraditório é o crescimento de discursos que valorizam aspectos emocionais em uma instituição como as Forças Armadas, que sempre se distinguiram justamente pelo espírito de estoicismo e sacrifício. Assim como a ida de Tony Soprano à psicanalista, a adesão de militares ao *ethos* terapêutico só faz sentido a partir de um contexto em que as emoções aparecem em primeiro plano não só na produção de subjetividade e na forma de funcionamento de muitas instituições como no próprio discurso, que busca explicar as especificidades do atual sistema econômico. É nesse sentido que Illouz (2008) fala da existência de um capitalismo emocional, que seria marcado justamente pela importância dada às emoções não apenas no âmbito das relações interpessoais, mas também nas manifestações midiáticas, no funcionamento das instituições, no mercado de trabalho, etc.

Ainda de acordo com Illouz (2008), assim como a Reforma Protestante teria formulado os símbolos da identidade americana nos mais profundos níveis, poderíamos afirmar que, hoje, a cultura terapêutica tem o poder de agir da mesma forma. O argumento da autora é que, para que se dê conta da potência de tal cultura, temos que levar em consideração suas formas, que, como já comentei, extrapolam o âmbito dos textos e teorias produzidos

por organizações formais e profissionais certificados. No Brasil, onde o contato de grande parte da população com técnicas tradicionais de terapia ainda é limitado, a cultura terapêutica também se expande de forma admirável, principalmente por meio do conhecimento difundido em uma grande variedade de artigos culturais, tais como programas de televisão<sup>6</sup>, de rádio, filmes, seriados, revistas – das voltadas às donas de casa às que possuem os homens de negócio como público-alvo –, e, principalmente, por meio da enorme indústria da autoajuda, que, além dos livros, também conta com um arsenal cada vez mais elaborado de produtos audiovisuais, palestras, *workshops*, cursos, vivências, imersões, dinâmicas de grupo, etc.

Uma das principais implicações políticas associadas a esse fenômeno é a tendência de se transformar questões sociais em atribuições emocionais. Nesse sentido, a subjetividade dos indivíduos se transformou no *locus* onde se originam os problemas sociais, e, conseqüentemente, onde eles devem ser resolvidos.

Freire Filho, em um contexto mais amplo de pesquisa a respeito do “anseio e da obrigação de ser feliz hoje” (2010, p. 13), analisa a ascensão do termo autoestima no vocabulário do senso comum. Dentro do conjunto de expressões oriundas do *ethos* terapêutico que ingressaram nos léxicos leigo e midiático, a autoestima é certamente um caso exemplar. Acionada, segundo o autor, para justificar do ganho de peso à gravidez na adolescência, passando por questões que envolvem não só o indivíduo como etnias inteiras e até mesmo países, a expressão se tornou uma chave explicativa para uma variedade espetacular de mazelas (Freire Filho, 2010, 2012). O racismo, por exemplo, é apontado pelo pesquisador como uma questão social que ganhou uma nova dimensão a partir da interpretação terapêutica incitada pelo uso indiscriminado desse conceito:

*O termo foi introduzido no vocabulário da emergente disciplina da psicologia por volta da virada do século XX, firmando-se, a partir dos anos 1930, como chave conceitual para o desvendamento dos “mistérios interiores” do comportamento humano. Desde a década de 1970, no entanto, o superávit ou o déficit de autoestima passou a ser tratado, cada vez mais, como uma condição que transcende o individual e aflige gerações, comunidades e nações inteiras. A definição cunhada por Nei Lopes, no seu Dicionário escolar afro-brasileiro, é bastante reveladora a esse respeito:*

<sup>6</sup> Sobre os discursos psicologizantes no programa televisivo brasileiro *Casos de Família*, ver Freire Filho *et al.* (2008).

**Autoestima** – Sentimento de amor-próprio, dignidade; moral elevado; ânimo forte; disposição para enfrentar as adversidades da vida. A atuação dos militantes negros tem se dirigido para o fortalecimento da autoestima dos afrodescendentes, seriamente abalada pela escravidão e pelo racismo (Freire Filho, 2012, p. 15).

A utilização do referencial psicológico para lidar com uma questão historicamente complexa tal como o racismo é bastante exemplar do quão problemática pode ser a expansão da cultura terapêutica e de suas chaves explicativas. Se o maior dano causado à população negra está ligado à sua psique, talvez as políticas compensatórias levadas a cabo nas últimas décadas, tal como a criação do sistema de cotas em universidades e no serviço público, não sejam as mais adequadas, uma vez que elas atacam primordialmente as discrepâncias materiais herdadas do regime escravocrata, e não as nuances psicológicas advindas de tal herança. Nos Estados Unidos, onde os discursos psicologizantes já circulam há mais tempo, não tardaram em surgir argumentos nesse sentido. Ainda durante o governo Reagan, o presidente da *Equal Employment Opportunity Commission* afirmou, em uma carta dirigida ao *Wall Street Journal*, que, em vez de cotas e outros dispositivos legais, o que os negros americanos realmente precisavam era de livros de autoajuda voltados especificamente para eles (Decker, 1997, p. xvi).

O mesmo raciocínio pode ser realizado em relação à pobreza. Furedi (2004) comenta a tendência de se perceber os problemas da sociedade em termos de seus impactos nas emoções individuais – o que classifica como determinismo emocional – ao enunciar a quantidade de programas públicos voltados, por exemplo, ao fornecimento de terapias dos mais variados tipos para desempregados, crianças pobres do ensino público, ex-presidiários e demais grupos *desempoderados*. Ao citar uma matéria do *The Guardian* sobre a crise do sistema educacional britânico que afirmava que o maior dano causado pela miséria estava no campo das emoções, ele conclui: “aparentemente, a sociedade está muito mais confortável em lidar com a pobreza como um problema de saúde mental do que como uma questão social” (Furedi, 2004, p. 27).

O que se delinea a partir disso é o que se pode chamar de institucionalização das práticas terapêuticas. Pensando em termos foucaultianos, se o governo hoje se notabiliza pela lógica do “fazer viver e deixar morrer” – que substituiu o princípio soberano de “fazer morrer e deixar viver” (Foucault, 2002) –, cada vez mais o Estado (forma

contemporânea do poder soberano) se encarrega não só da manutenção do vigor físico da população, mas também de sua saúde mental. De acordo com Rose (1990), as capacidades subjetivas e pessoais dos cidadãos vêm sendo incorporadas no escopo e aspirações do poder público, o que significa que técnicas similares às empregadas por práticas de aconselhamento típicas da cultura terapêutica e da autoajuda têm se tornado práticas de governo, somadas aos serviços oferecidos pelo Estado como uma de suas atribuições.

Em setembro de 2012, em meio à campanha eleitoral pela prefeitura da cidade do Rio de Janeiro, o prefeito Eduardo Paes, candidato à reeleição, recebeu pessoalmente o líder espiritual indiano Sri Sri Ravi Shankar para debater “alternativas para a paz no Rio”, de acordo com matéria publicada no jornal *O Globo* (2012). Depois de presenciar uma aula de ioga coletiva na Cinelândia, que contou com a presença de mais de sete mil pessoas, o prefeito afirmou estar convencido do poder das técnicas indianas e anunciou que pretendia adotar a meditação como disciplina das escolas públicas municipais.

Se a incorporação de tais práticas no ensino municipal carioca pode ter sido apenas uma promessa de campanha, a secretaria estadual de educação do Rio de Janeiro implementou, em 2009, o projeto “Educação baseada na consciência”, que oferece sessões de meditação transcendental para crianças a partir dos 10 anos. De acordo com uma matéria publicada no *site* do governo, o objetivo do projeto era aumentar a capacidade de concentração e o desempenho escolar dos alunos:

*Diariamente, o monitor (que será um professor ou aluno capacitado) vai oferecer 15 minutos de prática de manhã e o mesmo período à tarde, em horário a ser definido pela diretora de cada unidade.*

*A prática vai acontecer dentro das salas de aula, com os estudantes sentados em suas respectivas carteiras, em repouso, no chamado “tempo de silêncio”. Será um exercício de autoconhecimento. É importante ressaltar que os resultados não virão nas primeiras 24 horas, nem mesmo na primeira semana. A mesma coisa acontece, por exemplo, com os exercícios físicos. Um dia de academia não torna o praticante saudável, mas quem acredita nos benefícios futuros tem determinação e persiste com a prática.*

*É preciso incentivar o aluno para que, progressivamente, comece a ter o prazer de conviver consigo mesmo. A partir do autoconhecimento, ele pode se aceitar melhor para produzir resultados significativos e mais*

*gratificantes no futuro. Assim, a pesquisa científica tem comprovado que a prática regular da técnica de Meditação Transcendental proporciona ao aluno o desenvolvimento da inteligência e criatividade, além da serenidade necessária para tirar melhores notas<sup>7</sup> e diminuir os níveis de estresse, depressão e ansiedade (Conexão Professor, s.d.).*

Algumas organizações não governamentais já aplicam, em algumas instituições, os treinamentos do guru que encantou não só o prefeito do Rio, mas também a revista *Forbes*, que o considerou um dos cinco indianos mais influentes do mundo, e a Fundação Nobel, que o indicou, por quatro vezes, ao Prêmio Nobel da Paz por seu trabalho à frente da ONG Arte de Viver. Ainda de acordo com a matéria publicada em *O Globo*:

*As técnicas da Arte de Viver têm sido empregadas até mesmo dentro de um presídio no Rio. No Evaristo de Moraes, em São Cristóvão, 40 detentos recebem aulas semanais de meditação e ioga oferecidas por voluntários da fundação. Cerca de 400 internos já foram beneficiados pelo programa, chamado “Prision Smart”. Os cursos da Arte de Viver prometem fortalecimento individual e técnicas de respiração que ajudam os internos a eliminar emoções negativas. As aulas têm o mesmo conteúdo dos cursos realizados fora da prisão (O Globo, 2012).*

A própria matéria de *O Globo*, embora mantenha o tom elogioso que foi a tônica da cobertura midiática da passagem do guru pelo Rio de Janeiro, destaca que o indiano não é exatamente uma unanimidade: “a entidade não escapa das críticas. Há quem diga que Shankar ficou milionário reciclando métodos de ioga há muito conhecidos na Índia e vendendo-os em nova embalagem por meio de cursos, livros, CDs e DVDs” (*O Globo*, 2012). A ressalva corrobora a ironia mais comum direcionada às personalidades da cultura da autoajuda, que, em linhas gerais, afirma que, pelo menos para elas, a autoajuda certamente funciona.

Nessa mesma tendência de institucionalização de práticas terapêuticas, Furedi (2004, p. 63) comenta que, na Escócia, a câmara municipal de Edimburgo adotou a

política de fornecer cursos de aromaterapia e aulas sobre o uso de óleos essenciais para mulheres sem-teto, com o objetivo de “combater o stress”.

*A politização da emoção emergiu como um importante tema na vida política contemporânea. A intromissão no sentimento das pessoas se tornou institucionalizado sob o presente sistema de governança terapêutica. Há pouca oposição a essa tendência e dificilmente alguma preocupação com as potenciais implicações autoritárias de um sistema de governo que tem como objetivo dizer às pessoas como devem se sentir (Furedi, 2004, p. 64–65, tradução minha).*

No Brasil, as origens da cultura terapêutica podem ser buscadas ainda nas primeiras décadas do século XX, quando começaram a chegar por aqui traduções de obras consideradas clássicos da psicanálise. No país, o interesse por essa prática apareceu muito associado à temática sexual. À época, havia uma vasta produção que ligava problemas da psique a desvios da sexualidade, o que levou, por exemplo, a um surto de “neurastenia sexual”, relatado no livro *A neurastenia sexual e seu tratamento*, publicado pelo professor da clínica neurológica da Faculdade de Medicina do Rio de Janeiro, Antônio Austregésilo, em 1928. De acordo com Carrara e Russo (2002), o momento cultural do Brasil, sobretudo da então capital da República, mostrava-se especialmente propício à discussão sobre o assunto:

*De fato, alguma coisa parecia acontecer com a libido nacional naquele período, pois, nos anos seguintes, a capital da república iria assistir à realização de cursos populares sobre sexologia, a comemorações especiais, como o Dia do Sexo; iria ouvir emissões radiofônicas sobre sexo e acompanhar, nos jornais diários, notícias sobre campanhas de educação sexual. Periódicos especializados e novas instituições iriam ser criados especialmente para tratar do tema, que parece ter se tornado tão popular a ponto de fazer com que, no Carnaval de 1935, o tradicional clube carnavalesco Fenianos levasse às ruas um carro alegórico chamado “A educação sexual”. Os primeiros sexólogos e psicanalistas iriam então abrir seus consultórios, partilhando a clientela*

<sup>7</sup> Certamente, melhorar as notas e o desempenho dos alunos deveria ser um objetivo importante para a secretaria de educação do estado do Rio de Janeiro, tendo em vista sua penúltima colação no Ideb – Índice de Desenvolvimento da Educação Básica – de 2009, à frente apenas do Piauí e empatado com o Maranhão, estados que têm historicamente os piores indicadores sociais do país, junto com Alagoas.

*que o professor Austregésilo dizia ser tão numerosa e carente (Carrara e Russo, 2002, p. 274).*

O assunto, que ganhava ares de “questão nacional”, era tratado principalmente a partir do ponto de vista médico, com destaque para especialidades que já granjeavam prestígio, como a medicina legal, a psiquiatria e a ginecologia, e outras que ainda buscavam reconhecimento científico, tal como a sexologia e a psicanálise, que teve seu estabelecimento oficial no país na década de 1950. Nessa época, chegaram ao Brasil os primeiros psicanalistas credenciados pela *International Psychoanalytical Association* (IPA), com o objetivo de treinar profissionais brasileiros que desejassem obter tal título. Até então, as teorias psicanalíticas, que já circulavam por aqui desde as décadas de 1910 e 1920, estavam restritas aos círculos intelectuais dos grandes centros e aos profissionais da psiquiatria (Carrara e Russo, 2002).

Paralelamente à organização da psicanálise como disciplina, o mercado editorial brasileiro começou a publicar obras voltadas para um público mais amplo, como forma de atender ao interesse que o tema despertava. Além de textos de inspiração freudiana, e traduções do próprio autor, surgiam obras que buscavam desvendar os significados dos sonhos, além de inúmeros títulos dedicados à sexualidade, que tratavam de doenças sexualmente transmissíveis à educação sexual das crianças, passando por todos os tipos de desvios e patologias, além de uma série de coleções com viés de aconselhamento.

Fundada em 1931, a editora José Olympio – uma das maiores responsáveis pela literatura de divulgação sexológico-psicanalítica<sup>8</sup> – já surgiu com bastante prestígio, graças a um catálogo composto pelos maiores nomes da literatura nacional da época. O primeiro livro publicado pela casa foi *Conheça-te pela psicanálise*, de J. Ralph, e o segundo título contratado foi *A moral sexual e felicidade*

*na vida*, de J.P. Muller, embora este nunca tenha chegado a ser lançado. De acordo com Carrara e Russo, “essas primeiras escolhas de um editor iniciante parecem indicar que essa espécie de autoajuda psicológica era, naquele momento, um investimento seguro” (2002, p. 285). De fato, a orientação sexual, voltada principalmente para as elites intelectuais da época, se transformou em um interessante filão editorial na primeira metade do século XX e representou, no Brasil, o primeiro movimento de uma literatura de aconselhamento, embora com uma temática bastante específica e impregnada pela visão psicanalítica.

## Autoestima: você já nasceu vencedor

Se boa parte dos livros de autoajuda<sup>9</sup> fornece exemplos edificantes e conselhos com o objetivo de tornar o leitor um verdadeiro vencedor, alguns partem do princípio que tal receituário não é necessário, uma vez que todos já somos vencedores natos, cabendo a cada um apenas fortificar a autoestima e reconhecer em si mesmo a insígnia do sucesso, a partir do autoconhecimento e da identificação *correta* das emoções. Esse é o caso de *Você é insubstituível: este livro revela a sua biografia*, de Cury (2002). Logo no prefácio, o autor avisa:

*Este livro fala do amor pela vida que habita em cada ser humano. Ele conta a sua biografia. Se até hoje sua história nunca foi contada em um livro, agora ela será, pelo menos em parte. Você descobrirá alguns fatos relevantes que o tornaram um dos maiores vencedores do mundo (Cury, 2002, p. 5).*

<sup>8</sup> Em relação à sexologia, os autores comentam: “A história posterior da editora demonstra um distanciamento da sexologia *stricto sensu*, e uma preferência, no que tange ao problema sexual, pelos autores católicos. De fato, títulos sobre temas sexológicos só apareceram mais tarde, a partir dos anos 1940, no interior de uma coleção intitulada *A Ciência Hoje*. [...] Como se pode perceber, a sexologia estrangeira ou brasileira permanecia à margem da linha editorial da José Olympio nesse período. O conflito entre os sexólogos brasileiros, principalmente José de Albuquerque, e a Igreja Católica foi intenso durante as décadas de 1920 e 1930, e não devemos estranhar sua ausência, ou a de Hernani de Irajá, entre os autores publicados pela José Olympio. Tal conflito, entretanto, parece não ter atingido tão centralmente a psicanálise” (Carrara e Russo, 2002, p. 286).

<sup>9</sup> Este artigo é parte de minha pesquisa de doutorado (Castellano, 2014) em que analisei a articulação e a expansão da vitória como um imperativo socialmente validado. A partir de um arsenal teórico formado por autores que se propuseram a pensar as transformações na moral contemporânea, avalei exemplares da literatura de autoajuda, principal materialização cultural desse imaginário. Com o objetivo de compreender os discursos que são mobilizados por meio desse gênero e que contribuem para a produção de subjetividade na contemporaneidade, sobretudo através das figuras do vencedor e do fracassado, privilegiei obras de duas épocas distintas: duas produzidas no século XIX, precursoras do gênero, e seis produzidas a partir dos anos 1980 – dentre as quais se inclui o livro analisado neste artigo.

Nessa obra, a vitória é entendida como algo inato ao ser humano, portador de uma essência atribuída por Deus. Da mesma forma, a felicidade também não deve ser buscada como algo externo ao sujeito, mas sim encarada como um atributo intrínseco: “procurou a felicidade em todo o universo e não o encontrou. Perceberá que Deus a escondeu no único lugar em que ele não pensou em procurá-la: dentro de si mesmo” (Cury, 2002, p. 11).

Enquanto a maior parte dos livros de autoajuda dedicados ao sucesso associa a felicidade à consecução de uma vida financeira bem-sucedida, aqui o discurso é fundamentalmente sentimental. Embora este caso chame a atenção por destoar da maioria dos representantes do estilo, é importante percebermos que, mesmo em um gênero que normalmente é tratado como um bloco monolítico, há espaço para a diversidade:

*Os magnatas tentaram comprá-la. Construíram impérios, amealharam fortunas, compraram joias. Mas a felicidade os deixou perplexos, pois ela jamais se deixou vender e disse-lhes: “O sentido da vida se encontra num mercado onde não se usa dinheiro!” Por isso há miseráveis que moram em palácios e ricos que moram em casebres (Cury, 2002, p. 14).*

A narrativa de *Você é insubstituível* (Cury, 2002) é integralmente conduzida a partir do clichê do “espermatozoide vencedor”, que também pode ser encontrado em outras obras de autoajuda:

*Um dia você foi inscrito para participar do maior concurso do mundo, da maior corrida de todos os tempos. Acredite, você estava lá! Eram mais de quarenta milhões de concorrentes. Pense nesse número. Todos tinham potencial para vencer e só um venceria. Será que você era mais um número na multidão ou tinha algo de especial? Analise quais seriam as suas chances. Zero, zero, zero, zero, zero, zero, zero, zero, quatro (0,000.000.04). Você nunca foi tão próximo de zero. Suas chances eram quase inexistentes. Tinha tudo para ser mais um derrotado, tinha todos os motivos para ser um grande perdedor. Qualquer um acharia loucura participar dessa corrida. Mas você participou e ainda achava que iria vencer (Cury, 2002, p. 27-28, 31).*

A ideia que subjaz é a de que a vitória é um fato tão natural na vida dos seres humanos que mesmo a concepção deve ser vista como uma bem-sucedida participação em uma competição. “Que disputa era essa?

A disputa do espermatozoide para fecundar o óvulo” (Cury, 2002, p. 31). Com o intuito de tonificar a autoestima dos leitores – não é à toa que, na capa, logo abaixo do título, aparece a frase “Sua autoestima nunca mais será a mesma...” – são elencados fatos que comprovam o ato da fecundação como algo a ser comemorado: “Seria mil vezes mais fácil vencer as eleições para presidente de seu país. É incrível, mas você venceu!” (Cury, 2002, p. 31). Imaginando que não tenha ficado claro, o autor vai além: “Você foi surpreendente! Sinto-me honrado em tê-lo como leitor” (Cury, 2002, p. 31).

Toda a continuação do livro consiste em propor uma análise aprofundada de cada elemento ligado à vitória primordial e tem como objetivo convencer o leitor dos feitos dos quais nem ele se julgava capaz. “Somente alguém com uma força descomunal como a sua poderia vencer uma corrida com milhões de concorrentes, pisoteando-o, pressionando-o, ultrapassando-o” (Cury, 2002, p. 32). Para vencer na vida hoje, você precisa “voltar às origens”, lembrando da tal “força descomunal” que o impeliu no momento da fecundação. Afinal de contas, você é “o maior aventureiro da História”, pois nenhuma aventura se aproxima da saga da concepção; você é o maior alpinista do planeta, “Lembre-se de que, comparando o tamanho do espermatozoide com as montanhas que teve que escalar dentro do útero de sua mãe para fecundar o óvulo, você escalou centenas de montes Everest” (Cury, 2002, p. 43); você foi o “maior nadador do mundo”, pois “Sua pontaria foi incrível! Você bateu todos os recordes imagináveis de nado livre” (Cury, 2002, p. 46); você foi o “maior chutador e o maior malabarista” já vistos, “Virou mais de quinhentas cambalhotas e chutou mais de mil vezes por dia sua mãe” (Cury, 2002, p. 49). Parece não restar dúvidas de que “Seu destino era vencer” (Cury, 2002, p. 47).

Além de tudo isso, você também viveu o maior romance da história. “E foi correspondido” (Cury, 2002, p. 75). O romance, “genético, instintivo, incontrolável” foi protagonizado, como era de se imaginar, pelo “Romeu espermatozoide, profundamente solitário e apaixonado pela Julieta-óvulo” (Cury, 2002, p. 75). A metáfora do caso amoroso representado pelas duas metades do que viria a se tornar o indivíduo prossegue: “Você cometeu loucuras de amor para viver esse romance. Nunca ninguém foi tão apaixonado pela vida. Nunca ninguém teve uma autoestima tão sólida” (Cury, 2002, p. 76).

O objetivo do autor ao regozijar os leitores com suas proezas é declarado a certa altura do livro: “Conhecer os perigos enormes que você correu e as façanhas que

você fez para estar vivo hoje é fazer um laboratório de autoestima” (Cury, 2002, p. 45). A obra, no entanto, não vive só de insuflar o ego de quem está lendo. Há, também, a apresentação de uma técnica para lidar com as emoções despertadas pela descoberta do próprio valor, que, de acordo com texto, deve ser colocada em prática diariamente por “pelo menos seis meses” (Cury, 2002, p. 62):

*Aplique a técnica do DCD (duvide, critique e determine). Duvide de tudo aquilo que controla sua emoção e conspira contra sua vida. Critique cada pensamento negativo. Critique seu conformismo e reflita sobre as causas de seus conflitos. Determine ser alegre, seguro, feliz. Dê um choque de lucidez em sua emoção, arquive novas experiências! Seja autor e não vítima de sua história (Cury, 2002, p. 61).*

Nessa obra, surgem vestígios da crença no pensamento positivo e na capacidade de programação da mente com o intuito de filtrar fluxos negativos e incentivar o desenvolvimento de sensações consideradas boas. É a partir de tal crença que é possível entendermos imperativos como “Determine ser alegre, seguro, feliz” (Cury, 2002, p. 62). O sujeito autodeterminado ganha, aqui, contornos definitivos. “É possível treinar a emoção para ser feliz” (Cury, 2002, p. 62), afirma o autor em outra passagem. Além da problemática de se atribuir ao indivíduo não só o total controle de suas emoções como também a capacidade de realizar um uso instrumental delas, há, também, a questão de se categorizar emoções como boas/positivas e ruins/negativas em si mesmas.

A forma com que se lida com as emoções aparece na obra como distinção entre vencedores e perdedores. “Os perdedores veem os raios. Os vencedores veem a chuva e com ela a oportunidade de cultivar” (Cury, 2002, p. 96), afirma o autor, ratificando a importância do pensamento positivo na maneira de encarar o mundo e engrossando o coro sobre o poder da superação: “Os perdedores paralisam-se diante das perdas e dos fracassos. Os vencedores veem uma oportunidade para começar tudo de novo” (Cury, 2002, p. 96).

A grande “moral” fornecida pelo livro é justamente ligada à ideia de superação via autoestima. Se você passou pelo episódio da fecundação, transformada no livro em uma saga de aventura e romance, e conseguiu vencer, não há nada na vida que você não possa conquistar confiando em si mesmo e se amando. Afinal, como conclui o autor, “Você nasceu vencedor” (2002, p. 98), logo “merecia o Oscar, o Nobel e todos os prêmios do mundo” (2002, p. 99).

Dessa forma, podemos perceber uma característica bastante presente na literatura de autoajuda: a afirmação de que todos os problemas, mesmo os que são socialmente partilhados, podem (e devem) ser resolvidos a partir de decisões/ações individuais. No caso do livro analisado neste artigo, tal atitude passa pelo uso das emoções e pelo acionamento de um arsenal oriundo do que caracterizamos na introdução como cultura terapêutica, o que está inserido em uma lógica mais ampla, e politicamente problemática, de atribuição de responsabilidades a respeito do sucesso e do fracasso dos sujeitos contemporâneos.

## Referências

- CARRARA, S.L.; RUSSO, J.A. 2002. A psicanálise e a sexologia no Rio de Janeiro de entreguerras: entre a ciência e a auto-ajuda. *História, Ciências, Saúde*, 9(2):273-290.
- CASTELLANO, M. 2014. *Sobre vencedores e fracassados: a cultura da autoajuda e o imaginário do sucesso*. Rio de Janeiro, RJ. Tese de doutorado. Universidade Federal do Rio de Janeiro.
- CONEXÃO PROFESSOR. [s.d.]. Meditação Transcendental chega às escolas estaduais. Disponível em: <http://www.conexao professor.rj.gov.br/educacao-noticia-detalle.asp?EditeCodigoDaPagina=2320>. Acesso em: 11/09/2013.
- CURY, A.J. 2002. *Você é insubstituível: este livro revela a sua biografia*. Rio de Janeiro, Sextante, 112 p.
- DECKER, J.L. 1997. *Made in America. Self-styled success from Horatio Alger to Oprah Winfrey*. Minneapolis, University of Minnesota Press, 170 p.
- DRESSER, H. 2001. *A history of the New Thought movement*. Cornerstone Publishing. Disponível em: <http://www.surrenderworks.com/library/downloads/dresser.pdf>. Acesso em: 05/02/2011.
- FOUCAULT, M. 2002. Aula de 17 de março de 1976. In: M. FOUCAULT, *Em defesa da sociedade*. São Paulo, Martins Fontes, p. 285-315.
- FREIRE FILHO, J. (org.). 2010. *Ser feliz hoje: reflexões sobre o imperativo da felicidade*. Rio de Janeiro, FGV, 295 p.
- FREIRE FILHO, J. 2012. “Autoestima é tudo!”: anotações para um *Dicionário de ideias feitas sobre a felicidade*. In: J. FREIRE FILHO; A.P.G. RIBEIRO; M. HERSCHMANN (orgs.), *Entretenimento, Felicidade e Memória: Forças moventes do contemporâneo*. Rio de Janeiro, Anadarco, p. 35-64.
- FREIRE FILHO, J.; CASTELLANO, M.; FRAGA, I. 2008. “Essa tal de sociedade não existe...”: O privado, o popular e o perito no *talk show Casos de Família. E-Compós*, 11(2):1-20.



- FUREDÌ, F. 2004. *Therapy culture. Cultivating vulnerability in an uncertain age*. Londres, Routledge, 245 p.
- GRISWOLD, A. 1934. New Thought: a cult of success. *American Journal of Sociology*, **40**(3):309-318.  
<http://dx.doi.org/10.1086/216744>
- ILLOUZ, E. 2008. *Saving the modern soul. Therapy, emotions, and the culture of self-help*. Los Angeles, University of California Press, 304 p.
- IMBER, J. (ed.). 2004. *Therapy culture: triumph and defeat*. New Jersey, Transaction, 282 p.
- O GLOBO. 2012. Sri Sri Ravi Shankar comanda meditação coletiva na Cinelândia. Disponível em: <http://oglobo.globo.com/rio/sri-sri-ravi-shankar-comanda-meditacao-coletiva-na-cinelandia-5980355>. Acesso em: 10/04/2013.
- ROSE, N. 2011. *Inventando nossos selfs: psicologia, poder e subjetividade*. Petrópolis, Vozes, 312 p.
- ROSE, N. 2008. Psicologia como uma ciência social. *Psicologia & Sociedade*, **20**(2):155-164. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/psoc/v20n2/a02v20n2.pdf>. Acesso em: 15/10/2015.  
<http://dx.doi.org/10.1590/S0102-71822008000200002>
- ROSE, N. 1990. *Governing the soul: the shaping of the private self*. London, Routledge, 304 p.
- RÜDIGER, F. 1996. *Literatura de auto-ajuda e individualismo*. Porto Alegre, Ed. UFRGS, 295 p.

Submetido: 05/08/2015

Aceito: 02/09/2015