

## **A leitura capturada: reflexões sobre literatura de autoajuda e governamentalidade**

Reading captured: reflections on self-help literature and governmentality

Adriana Maria Brandão Penzim

Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais

---

### **RESUMO:**

Com o intuito de contribuir para que se desvelem, nas práticas de leitura, possíveis interconexões entre produção de verdades, técnicas de si e governo dos outros, postula-se que a chamada “literatura de autoajuda” está intrinsecamente ligada a racionalidades e tecnologias de poder. Em diálogo com Michel Foucault e tomando em referência sua reflexão sobre as artes de governo, tem-se que a prática de leitura de livros de autoajuda compõe o diversificado rol de microprocessos de condução de condutas que, em circulação no mundo contemporâneo, visam à fabricação de estilos de vida. Assim integrada a regimes de saber e poder, a leitura é capturada em sua potência e cumpre uma função política, refletindo com clareza a concepção foucaultiana de que o governo de si se conecta a práticas de governo dos outros na conformação de um ordenamento ético.

**Palavras-chave:** práticas de leitura; governamentalidade; literatura de autoajuda.

---

### **ABSTRACT:**

With the intention of unveiling, within the self-help reading practices, possible interconnections between truth production, self-techniques and government of others, it is postulated that the so-called “self-help literature” is intrinsically connected to the rationales and technologies of power. In dialog with Michel Foucault and taking into reference his reflection about the art of government, it is brought to light that the practice of self-help reading composes the diversified group of microprocesses in conducting conducts that, contemporarily in vogue, aim at the fabrication of life styles. Thus integrated to regimes of power and knowledge, the literature is captured in its potency and fulfills a political function, reflecting with clarity that the Foucauldian conception that the self-government connects to government practices of others in the conforming of an ethical ordain.

**Key-words:** Reading practices. Governmentality. Self-help literature.

---

### **Introdução**

Campeões de venda, com sucessivas reedições, traduzidos em vários idiomas, os livros de autoajuda têm-se expandido de maneira constante e vertiginosa. Estrategicamente divulgados por técnicas de *marketing*, são manuais de aconselhamento que ensinam ao leitor como proceder diante das mais distintas situações da vida cotidiana.

Não obstante sua variabilidade temática e tipológica, a “literatura de autoajuda”, como é comumente denominada, apresenta algumas características que julgo distintivas e relevantes. Primeiramente, o acentuado dogmatismo. Estabelecendo um pacto com o leitor fundado em pressupostos universalistas, de naturalização e objetivação da vida, a verdade ali se coloca como certeza absoluta e os conselhos ofertados impõem-se de modo sentencioso, num contexto que sugere um modelo racionalista ao qual concerne uma ideia estável e preexistente de sujeito, cujas características psíquicas são universais, atemporais e a-históricas. Nessa perspectiva, os fenômenos da vida seriam regulados por leis inteligíveis as quais basta conhecer e seguir. Desqualificam-se, portanto, singularidades e multiplicidades e há modelos ideais.

O segundo aspecto a ressaltar seria o foco na individualidade. É o indivíduo que, por seus próprios meios e por livre vontade, no exercício de práticas específicas encontrará em si mesmo a solução de seus problemas e a resposta aos seus questionamentos, a partir de um suposto poder interior e do domínio de si mesmo, por via do adequado controle de seu psiquismo (objetivado e nomeado de diferentes maneiras, tais como “a alma”, “o emocional”, “a mente”, “o psicológico”). Destarte, como se houvesse uma íntima relação entre firmeza de vontade e possibilidade de ser feliz, afirma-se uma concepção de que os dilemas humanos são sobretudo problemas psíquicos e que se pode, com bastante leitura, orientação, determinação e empenho, alcançar um nível ótimo de autodisciplina que conduz à felicidade e ao bem-estar (RIMKE, 2000).

Intimamente associado aos dois primeiros, um terceiro aspecto a destacar é a prevalência de um universo de atributos elencados em consonância a certos padrões, normas e lógicas, os quais, presumivelmente almejados pelo leitor, lhe poderiam proporcionar realização pessoal e promoção social: prosperidade, sucesso na carreira, competitividade, riqueza, liderança sobre os demais, poder decisório, conquista de parceiros, casamento exitoso, filhos educados sob certos padrões, manutenção de corpos saudáveis e esbeltos, dentre muitos outros. São atributos que a meu ver configuram uma determinada ética, característica de um estilo liberal de ser e de viver.

É bem claro que a literatura de autoajuda se expande em uma cultura em que proliferam práticas de subjetivação historicamente contingentes, intrinsecamente ligadas a racionalidades e tecnologias do poder político (ROSE, 2001), voltadas para a afirmação de um indivíduo auto construtor de si mesmo, próprio de um *ethos* liberal — aqui entendido como um conjunto de práticas, em permanente regulação, que se exercem na perspectiva de se alcançar com mínimo governo a máxima eficácia; práticas as quais se

orientam por objetivos voltados sobretudo para a fabricação de estilos de vida que, em simultâneo, produzam e adiram desejanamente a tal *ethos*.

Nessa linha de pensamento, sugiro que, capturada como estratégia de autoajuda, a leitura se inscreve no rol das muitas micropráticas regulatórias que “buscam governar os indivíduos de uma maneira que está, mais do que nunca, ligada àquelas características que o definem como um ‘eu’ ” (ROSE, 2001:140), em um universo de racionalidades e lógicas que aspiram criar uma cultura consoante a determinados modos de pensar, julgar e agir, que devem integrar o âmbito privado (ROSE, 1998).

Produto e produtora de modos de ser e de viver, a literatura de autoajuda dissemina uma lógica que subjaz ao amplo entendimento de que cabe a todos e a cada um ter uma compreensão de si visando ao auto ajustamento social e psíquico às demandas do mundo contemporâneo e às mudanças correntes. E isso se faz em uma perspectiva modelar, atrelando nossos eus a conhecimentos que *experts* ofertam no mercado de promessas de ajuda na busca por mudanças que voluntariamente devemos empreender em direção ao bem viver (RIMKE, 2000; ROSE, 2001).

Trata-se de um eu que simultaneamente se apresenta como sujeito e objeto de seus próprios esforços de autoconstrução, que livremente se constrói sendo seu próprio construtor, e que dispensa polícia e governo porque se auto elege como tal. Assim regulado, o sujeito empresaria a própria vida e o faz por livre escolha (ROSE, 2001).

Nesse contexto, por meio da prática privada da leitura, difundem-se ensinamentos sobre como cultivar bons relacionamentos, conquistar parceiros, educar as crianças e manter o bem-estar dos infantes, adequar-se às diversas etapas da vida, preservar a saúde, realizar exercícios corporais e espirituais, organizar a casa, permanecer atualizado no âmbito do trabalho e da gestão empresarial, e assim por diante. Em todos os âmbitos e direções, há sempre um “como fazer”.

Tem-se, pois, em tal literatura, associada às práticas que lhe correspondem, uma tecnologia de poder — de calibre microscópico e íntimo, porém de vasta disseminação — que, acoplada a muitas outras em um amplo campo de conectividades, colabora para que se instale certa gestão da afetividade, da sexualidade, dos comportamentos e atitudes, das relações de trabalho, dos vínculos interpessoais, etc., uma vez que, como se verá, se constituem em preocupações políticas. Para discutir tal questão, recorro sobretudo às contribuições de Michel Foucault, em seus estudos sobre as formas históricas de subjetivação.

Ressalto que não é minha intenção neste artigo definir o que seria a leitura legítima. Busco apenas colaborar para se torne mais visível, num determinado campo, o que parece invisível, para que se revele que certa prática de leitura está implicada na produção de modos de ser e de viver.

### **As práticas**

A noção de prática é central à obra de Foucault. São inúmeros os momentos em que o filósofo se refere à questão, associando-a à produção de verdades. Tomo um seu pronunciamento, em 1973, que me parece apropriado ao que aqui discuto.

*[...] olhando de perto, no fundo, sempre houve, numa civilização como a nossa, instituições, técnicas e rituais que reservaram momentos e lugares específicos para que a verdade pudesse e devesse ser produzida. Quero dizer, numa sociedade como na nossa, há certo número de práticas pelas quais se tenta, não descobrir, constatar ou estabelecer uma verdade que estaria ali justamente à espera de ser vista, descoberta e nomeada, mas práticas e técnicas para produzir uma verdade que não existia antes. (FOUCAULT, 1992:71).*

Seja nos estudos sobre o saber e o poder, seja no âmbito das relações do sujeito consigo mesmo e com os outros, a obra foucaultiana mantém o foco na análise das práticas, a exemplo do que diz o filósofo em “O que são as luzes?” (FOUCAULT, 2005a), ocasião na qual sugere que se pense a Modernidade como *ethos*, pelo que deve ser investigada como prática. Já em *O uso dos prazeres*, fará referência à experiência como “a correlação, numa dada cultura, entre domínios do saber, tipos de normatividades e formas de subjectividade” (FOUCAULT, 1994:10).

O que se entende por prática? “A prática não é uma instância misteriosa, um subsolo da história, um motor oculto: é o que fazem as pessoas (a palavra significa exatamente o que se diz).” (VEYNE, 1982:159). Simples assim, porém de enorme grandeza e com repercussões devastadoras. Regimes de práticas são “[...] regularidades próprias dos dizeres e fazeres de determinado momento que, conquanto não instaladas em qualquer plenitude da razão, sendo, ao contrário, casuais e bélicas, instauram, contingentemente, jurisdições e normatividades.” (RODRIGUES, 2004:132).

No estabelecimento de práticas do viver, modos de existência são naturalizados, objetivados, reificados. E para isso, é preciso que, dentre outras coisas, “se multipliquem as especificações [...], ao custo de um enorme palavrório” (VEYNE, 1982:158). Engendradas na ordem do discurso, são as práticas que gestam os objetos e a eles se acoplam; estes, não existem antes delas. “O objeto não é senão o correlato da prática.”

(VEYNE, 1982: 163). Inclui-se aí o sujeito: na confluência de vetores de diferentes ordens, o sujeito é resultante de práticas mergulhadas nas águas do discurso. Na atualidade, tais forças têm-se concretizado prevalentemente na forma “indivíduo” e este vem sendo cada vez mais reconfigurado em modelos sobretudo consumistas, em uma arena liberal que se consolida em modos de vida que lhe são inerentes.

De onde vêm as práticas? É isso que Foucault, em sua instigante obra, apresenta-nos como desafio a enfrentar: elas têm uma gênese histórica. Práticas são criações da história. Não uma história axiomática, implícita, racional, mas uma história de acasos. Não há um *a priori* determinístico. Não há naturalidades e essências. São forças que jogam, sem destino anunciado ou sabido, não para satisfazer a lógicas e racionalidades, uma vez que obedecem apenas “ao acaso da luta” (FOUCAULT, 1982: 28), ainda que esse acaso crie também regras, diagramas, estratificações e constrangimentos vários — ao dizer, ao olhar, ao pensar, aos modos de agir.

Onde, entretanto, a nossa consciência? Aqui está a chave: a consciência não tem a função de apreender o mundo. Pelo contrário, ela permite que nos conduzamos neste mundo, pela vida, embarcados em uma “gramática casual” — não lógica —, que se dá na confluência de muitos fluxos que ignoramos. Ignoramos tal gramática não por rechaçá-la, mas “porque ela é preconceptual” (VEYNE, 1982:161).

Se entendemos que as práticas que realizamos no nosso cotidiano são naturais é porque se conformam a essa gramática que é “uma certa política”, como diz Veyne. “Quando se tem uma conduta, tem-se, necessariamente, a mentalidade correspondente; essas duas coisas estão ligadas e compõem a prática, do mesmo modo que ter medo e tremer.” (VEYNE, 1982: 161).

A clarificação da gramática é o caminho a trilhar e este consiste em “compreender que as coisas não passam das objetivações de práticas determinadas, cujas determinações devem ser expostas à luz, já que a consciência não as concebe”. (VEYNE, 1982:162).

### **As artes da existência**

Para investigação das práticas, é preciso levar em conta que, concebendo a subjetivação como processo, a análise foucaultiana faz-se como uma obra tríplica — unidas as partes, se as frui em conjunto, embora a cada uma corresponda um domínio. A primeira diz respeito a nossas relações com a “verdade, através da qual constituímos a nós mesmos como sujeitos de conhecimento”; a segunda nos posiciona “em relação a um campo de poder, através do qual nos constituímos a nós mesmos como sujeitos que agem

sobre outros”; a terceira converge para a “nossa relação com a ética, através da qual constituímos a nós mesmos como agentes morais.” (FOUCAULT, 1995a: 262).

Tal análise tem como propósito promover o desassujeitamento do sujeito, fazendo com que, ao compreendermos o que somos e como o somos, como pensamos, como agimos, possamos perceber que é possível não mais ser, pensar e agir do modo como o fazemos. Em tal exercício, é preciso buscar meticulosamente, demoradamente, buscar disparates, discórdias, com o fito de revelar o jogo casual das dominações a fim de “descobrir que na raiz daquilo que nós conhecemos e daquilo que nós somos não existem a verdade e o ser, mas a exterioridade do acidente.” (FOUCAULT, 1982: 21).

É preciso, pois, conhecer como se formam as racionalidades presentes na vida cotidiana, realizadas na forma de saberes e técnicas. Ou seja, procedimentos pelos quais se pretende agir sobre a conduta dos indivíduos, adestrá-los, reformá-los e, ainda, controlar os efeitos que eles produzem (FOUCAULT, 2006a).

Concentrando-nos no que Foucault (1994) designa “artes da existência” ou “técnicas de si”, somos por ele conduzidos ao entendimento de que toda moral comporta tanto os códigos de comportamento quanto os modos de subjetivação e que, desde a antiguidade greco-romana, técnicas de si tiveram grande importância nas sociedades, constituindo o modo pelo qual os sujeitos se relacionam consigo e com os outros. Na voz do próprio filósofo, tais técnicas seriam as “práticas reflectidas e voluntárias através das quais os homens não apenas se fixam regras de conduta, mas também procuram transformar-se eles próprios, modificar-se no seu ser singular e fazer da vida uma obra que integra certos valores estéticos e responde a certos critérios de estilo.” (FOUCAULT, 1994:17).

Em sua genealogia, ao descrever historicamente as diferentes práticas adotadas pelo sujeito para constituir-se como sujeito moral, Foucault demonstra que para alcançá-lo é preciso adentrar determinado jogo de verdade.

Ainda que de modo muitíssimo ligeiro, sigamos o pensamento do filósofo. Na Antiguidade Clássica o cuidado de si associa-se à liberdade, a qual, para ser praticada de modo adequado, requer que o sujeito se ocupe de si mesmo. A liberdade constitui-se, portanto, como uma questão ética: cuidar-se para conhecer-se, formar-se, superar-se. O que amplia o entendimento do que seja a concepção délfica tão difundida do “conhece-te a ti mesmo”. Para Foucault, “não é possível cuidar de si sem se conhecer. O cuidado de si é certamente o conhecimento de si, mas é também o conhecimento de um certo número de regras de conduta ou de princípios que são simultaneamente verdades e prescrições.

Cuidar de si é se munir dessas verdades: nesse caso a ética se liga ao jogo da verdade.” (FOUCAULT, 2006d: 269).

A liberdade entre os gregos difere em muito dessa outra que conhecemos, matriz da Modernidade. Ser livre consistia em não ser escravo, nem de si mesmo nem do outro. Claro está que o alcance de tal patamar implica e inclui as relações de alteridade e o cuidado do outro. Há que entender que o si aqui referido não tem o sentido de um “eu mesmo” prévio à ação. É o cuidado de si que possibilita que se estabeleçam e mantenham as relações com os outros.

Com o advento do cristianismo, as práticas de si perdem sua autonomia, agregando-se ao poder pastoral. O cuidado de si atrela-se ao conhecimento de verdades que são reveladas de fora e as práticas de si tendem a assegurar, pelo sofrimento, o triunfo do espírito sobre instintos e paixões. Virado ao avesso, o conhecimento de si passa a renúncia de si, com vistas à salvação.

Na Modernidade, a verdade associa-se ao conhecimento e este adquire primazia. Alcançada por meio de procedimentos metodológicos e científicos, a verdade passa a ser a porta para o progresso. Percorrido tal caminho, as técnicas de si desaguardam nas “práticas de tipo educativo, médico ou psicológico” (FOUCAULT, 1994: 17), que têm o si como finalidade e o outro como objeto a ser cuidado, integrando novas formas de governo que se estabelecem.

### **A governamentalidade**

A questão do governo, ainda que perpassasse toda a obra de Foucault, especialmente em sua análise do poder, se expressa vivamente no que ele veio a designar “governamentalidade” (FOUCAULT, 2008a) a partir da análise que realiza de um conjunto de textos dos séculos XVI ao XVIII, os quais versam sobre a arte de governar e evidenciam o surgimento de uma nova maneira de pensar e exercer o governo para atingir fins políticos e a implicação que isso tem na conduta dos indivíduos. É quando novas tecnologias de poder se estabelecem, não apenas disciplinares, localizadas em outro plano com o qual se articulam, dirigindo-se ao homem como ser vivo e como espécie em sua multiplicidade.

Nas palavras do próprio filósofo, governamentalidade é “[...] o conjunto constituído pelas instituições, procedimentos, análises e reflexões, cálculos e táticas que permitem exercer essa forma bem específica, bem complexa, de poder, que tem como alvo principal a população [...]” (FOUCAULT, 2006a: 303).

Em especial, Foucault assinala um deslocamento que se dá de modo acelerado a partir do século XVIII e início do XIX, provocando significativas mudanças nos modos de administrar as condições de vida das populações, tomadas em conjunto, mantido, contudo, o *ethos* individual do sujeito. Vale lembrar que, àquela altura, o limite do governo era dado pelos direitos fundamentais do Homem. Correlativamente, a lei era entendida como expressão da vontade coletiva e a liberdade como exercício de tais direitos. Contudo, quando se instaura o radicalismo inglês, cujo cerne é o problema da utilidade do governo, a lei passa a ser concebida como “efeito de uma transação que vai colocar, de um lado, a esfera de intervenção do poder público e, de outro, a esfera de independência dos indivíduos.” (FOUCAULT, 2008b:57). Paralelamente, a liberdade passa a ser entendida como a possibilidade dos governados independarem dos governantes e “o limite de competência do governo será definido pelas fronteiras da utilidade de uma intervenção governamental” (FOUCAULT, 2008b: 55).

Foucault alerta que não se trata de caminhos excludentes, mas apenas ambivalentes, que, diante das necessidades de limitação do governo, se conectam e conjugam visando aos sujeitos de direito sobre os quais se exerce soberania e que em conjunto constituem uma população que deve ser administrada.

Ao longo do século XIX, prevalece cada vez mais o segundo modo, o da utilidade do governo, ancorado na existência de um mercado de trocas (que se estabelece como lugar da verdade) no qual o interesse é o princípio regulador da utilidade. Cabe, pois, ao governo manipular interesses, “única superfície de intervenção possível” (FOUCAULT, 2008b: 63).

Em uma economia política assente na exigência de autolimitação, sobretudo nas democracias liberais que se estabelecem no Ocidente, o governo passa então a exercer-se de modo imanente, sem que sejam necessárias ações coercitivas explícitas e vigilância ativa. Afirmam-se um modo de governar que age positivamente, gerindo a vida e o viver, ao atuar sobre a conduta dos indivíduos, dispendo sobre a existência e os modos de vida por meio de estratégias abertas. Assim, autonomia e liberdade estão presentes e ativas, porém reguladas, e dispositivos se estabelecem tendo em vista o exercício do poder político, incluindo lógicas, normas, regras, métodos e técnicas que atuam sobre a conduta dos indivíduos, para moldá-la à maneira desejada. (FOUCAULT, 1982, 2006a, 2008a; ROSE, 1998; Ó, 2009).

Tal poder sobre a vida teria duas formas centrais de exercício, não opostas, agindo em conjunto. A primeira incide em múltiplos processos sobre o corpo, que deve ser

adestrado, guiado ao exercício pleno de suas aptidões, um corpo disciplinado e dócil. A segunda, na forma de uma economia política garantida por dispositivos de segurança, tem por objeto a espécie humana, que deve ser regulada em todos os campos da existência.

Em síntese, para alcançar eficácia, a governamentalidade investe a vida de um extremo a outro e realiza-se na e com a liberdade, fazendo coincidir as tecnologias de dominação sobre os outros e as tecnologias de si (FOUCAULT, 2004; 2008a), de modo que os indivíduos se tornam, simultaneamente, “destinatários e intervenientes nos jogos e nas operações de poder” (Ó, 2009: 4).

Vale aqui lembrar Foucault (2006d: 286) em sua reflexão sobre as artes de governo:

*[...] nessa noção de governabilidade, visto ao conjunto das práticas pelas quais é possível constituir, definir, organizar, instrumentalizar as estratégias que os indivíduos, em sua liberdade, podem ter uns em relação aos outros. São indivíduos livres que tentam controlar, determinar, delimitar a liberdade dos outros e, para fazê-lo, dispõem de certos instrumentos para governar os outros. Isso se fundamenta então na liberdade, na relação de si consigo mesmo e na relação com o outro.*

Ao atingir o sujeito e penetrar sua liberdade, o poder potencializa-se ao realizar uma razão governamental que visa alcançar eficácia por meio de reduzida intervenção. Não há mais uma externalidade que governa, mas “a força do governo em cada um, em alguns, muitos e quase todos. Na presença de [...] controles que atravessam subjetividades e redirecionam as resistências não mais para o confronto, mas para a inclusão.” (PASSETTI, 2007:268).

Em um recorte nesse campo analítico e tomadas as práticas como o domínio da apreciação foucaultiana, dentre inúmeras possibilidades de colocar em debate as tecnologias do viver associadas às artes de governar, interessa-me inquirir o discurso de autoajuda, entendendo que reúne o governo dos outros e as técnicas de si, no âmbito das práticas de leitura.

### **Desenredando as linhas do dispositivo**

Foucault postula que em toda sociedade a produção do discurso é simultaneamente controlada, selecionada, organizada e redistribuída por procedimentos que se ligam ao saber e ao poder. Há, portanto, uma relação entre os acontecimentos discursivos e os acontecimentos econômicos, históricos, sociais e políticos (REVEL, 2005) e o enunciado não se constitui como unidade linguística a ser estudada, mas como

“o campo de exercício da função enunciativa e as condições segundo as quais ela faz aparecerem unidades diversas” (FOUCAULT, 2000: 127).

Nessa perspectiva, o estudo do discurso se faz especialmente para compreender a função enunciativa. Dentre as unidades de análise que propõe para tal estudo, Foucault destaca o que denominou “formação discursiva”: “um conjunto de regras anônimas, históricas, sempre determinadas no tempo e no espaço, que definiram, em uma dada época e para uma determinada área social, econômica, geográfica ou lingüística, as condições de exercício da função enunciativa.” (FOUCAULT, 2000:136).

Compartilhando esse entendimento e tomando a literatura de autoajuda como uma formação discursiva, postulo que a prática de leitura de livros de autoajuda deve ser examinada em seu funcionamento, em seu “como”, ou seja, em seu exercício. Não se trata de buscar significados e significações ocultos, um suposto “por trás” dos textos. Há que conhecer o que há de vivo, o que há de produção em tal prática.

O que aqui se faz é tentar, ainda que em um pequeno recorte, aceitar o desafio a que nos instiga Foucault de “revelar as práticas discursivas em sua complexidade e em sua densidade; mostrar que falar é fazer alguma coisa – algo diferente de exprimir o que se pensa, de traduzir o que se sabe e, também, de colocar em ação as estruturas de uma língua.” (FOUCAULT, 2000: 237).

Em longo estudo que realizei, focalizando a prática de leitura de livros de autoajuda, busquei compreender seu surgimento, suas condições de produção e modos de funcionamento. Para construir mapas possíveis ao caminho investigativo, a pesquisa, de concepção qualitativa e caráter exploratório, assentou-se em diversos pilares que incluíram não somente o exame de livros do gênero, a partir de um *corpus* previamente construído, mas também muitas horas de observação livre em livrarias, alfarrabistas, bancas de revistas, quiosques, *drugstores* e todo tipo de comércio onde se vendessem obras de autoajuda. A isso se agregaram vasta pesquisa bibliográfica com vistas a conhecer o que se tem estudado sobre a questão e minuciosa busca por narrativas orais, especialmente por meio da realização de entrevistas com leitores, escritores, editores e atendentes de livrarias. Além disso, ao longo de todo o processo, examinei cuidadosamente *sites* e *blogs* à procura de grupos de discussão e de textos publicados por leitores e autores e dediquei-me à leitura de reportagens sobre livros do gênero e eventos a eles associados, em jornais e revistas diversos.

Nos limites deste artigo, não me é possível discorrer sobre todos os achados da investigação havida. Contudo, destaco do vasto material obtido alguns poucos aspectos

sobretudo atinentes à narrativa de alguns leitores e de um escritor de livros do gênero, certa de que ilustram como, ao penetrar o fino tecido da vida cotidiana, livros de autoajuda podem colaborar firmemente para que se implantem e difundam técnicas de si que organizam o real e demarcam formas de compreender e lidar com fatos e acontecimentos, integrando micro processos de condução de condutas atinentes a uma razão governamental.

### **Sobre leituras e leitores**

Na certeza de que não há *a priori* garantia do sentido de um texto, e que no encontro com o leitor algo singular pode acontecer, julguei pertinente buscar a leitura em sua pluralidade de possibilidades, em direções as mais variadas. Sem, contudo, pretender uma análise totalizante, completa, correta ou verdadeira; tampouco pensando em constituir amostras ou representações a serem generalizadas.

Estudar o funcionamento do discurso inclui a verificação dos modos de leitura que se engendram. Há que ouvir os leitores, tentar entender como se realizam composições com o texto que se lê, sem, todavia, pensar que o público leitor é uma massa homogênea, tampouco que a recepção é uma prática que apresenta unicidade e linearidade (LEJEUNE, 2008).

Nessa linha de pensamento, entrevistei leitores brasileiros e portugueses de livros de autoajuda. Entrevistas aqui entendidas como um rico prosear que faz do encontro entre pessoas possibilidade de produção. Não trabalhei com roteiros rígidos, tendo buscado a singularidade de cada leitor em sua prática e a inserção da leitura de autoajuda em sua história particular, incluindo desde expectativas que se colocam em cada caso, as buscas que se fazem, a relação com os textos estabelecida, os modos de ler, o como do ler.

Ou seja, no encontro do texto com quem o faz funcionar (ECO, 1979), visei ao descortinamento da intimidade desta prática da leitura em suas formas peculiares, o que inclui não somente a relação texto/leitor, mas uma série de conexões possíveis, para, ainda que de forma limitada, “saber por onde isso passa, como se passa, entre quem e quem, entre que ponto e que ponto, segundo quais procedimentos e com quais efeitos” (FOUCAULT, 2008a:3-4).

Embora eu tenha ouvido apenas um restrito número de leitores de livros de autoajuda frente a um universo tão amplo, suas narrativas parecem apontar que a leitura de livros de autoajuda tem graus de adesão diferentes e expressam posições mais, ou menos rígidas. Matizando o aparente consenso de que há obediência cega, a audiência de

leitores permitiu-me observar a existência de variados gestos de leitura e compreender que o campo da recepção de tais livros não se constitui de maneira homogênea, ainda que haja questões em comum.

Todavia, o que ouvi parece confirmar meu entendimento de que a leitura de autoajuda se constitui, hegemonicamente, em instrumento de governo de condutas, insinuando-se sorrateiramente na vida cotidiana — tomando a experiência do indivíduo no seu dia a dia, em suas relações concretas, em suas práticas —, podendo colaborar firmemente para que se implantem e se disseminem modos de ser e de viver.

Certamente não me será possível expressar de forma plena a riqueza das conversas que tive com leitores; ainda assim, num emaranhado de linhas que se cruzam, destaco e discuto alguns dentre muitos aspectos que pude observar e que nos podem auxiliar na compreensão do funcionamento da formação discursiva autoajuda, a partir do desvendamento de práticas de leitura que ela enseja.

O primeiro ponto relevante diz da concepção de sujeito que circula entre os leitores. De diferentes maneiras, grande parte das narrativas que ouvi sugere uma existência naturalizada, na qual o sujeito, como totalidade em si, está inserido em um campo mais amplo que lhe é exterior: o social — esfera por onde indivíduos transitam e para onde, na quase ausência de práticas pautadas no movimento coletivo, afluí todo um conjunto de ofertas de salvação pessoal. Uma situação, semelhante ao que assinala Ehrenberg (2010:13), em que “não tendo mais nada senão a nós mesmos [...] quando somos a questão e a resposta; encontrar para si próprio, e por si mesmo, um lugar e uma identidade sociais torna-se um lugar comum”. Assim, perdida a dimensão do coletivo e da vida solidária, a boa sociedade passa a ser entendida como um conjunto de indivíduos onde cada um e todos devem alcançar um ideal individual de conduta. Senhor de sua história, controlador do próprio destino, o indivíduo deve obstinar-se por si mesmo na busca virtuosa por uma vida melhor e mais feliz. Afirma-se, desse modo, uma demanda de maximização do próprio eu que, compelido a trabalhar-se a si mesmo, assegura que a experiência seja resultante da ação individual do ser responsável.

Ilustra tal assertiva a narrativa de V., quatro filhos, um neto, que, já entrada em sua quinta década de vida, recém retomara entusiasmada os estudos universitários, em Belo Horizonte. Bilíngue, quando a entrevistei mencionou títulos em inglês e português e declarou ser, há anos, leitora frequente de livros de autoajuda. "Autoajuda no sentido de iluminar alguma parte em mim que não tinha luz", diz ela. Mais adiante, ela sintetiza o que avalia ter alcançado com a contínua leitura de obras do gênero:

*Eu acho que uma das coisas principais que eu captei durante toda esta minha trajetória de leitura de autoajuda foi muito a coisa da responsabilidade sobre a sua própria história. Do que já li, foi isso o que me chamou a atenção, talvez o que eu tenha até por isso valorizado os aprendizados e ao longo da minha vida me ajudou muito. [...] eu fui sendo capaz de trazer para mim as responsabilidades das coisas que me aconteceram. E isso é uma das coisas que eu aprendi, que eu sei que de alguma forma algum livro de autoajuda, que eu não vou saber te mencionar qual, ou o somatório de todos que li, me ajudou muito nisso. Tanto a parte ruim como a parte boa, está na sua mão. Pega a sua massinha de modelar e molda a sua vida.*

I., aos 37 anos, casada, universitária em Lisboa, diz que já não lê autoajuda. Contudo, declara ter sido leitora frequente em tempos pretéritos. Classifica como de autoajuda livros que "dão receita, não estimulam um pensamento crítico, dão muitas respostas". Julga que "a vida tem muitos capítulos" e esse tipo de leitura fez parte de um outro período de sua vida, que ela descreve como "de solidão", em que se sentia "perdida" e envolvia-se com drogas. Ela diz:

*[...] problemas que cabia a mim própria [...] uma doença dos sentimentos, uma dificuldade muito grande de identificar as minhas emoções, de fazer uma introspecção e tomar as escolhas melhores para mim. [...] durante um período que foi marcado pela minha toxic dependência, eu procurava esses livros. [...] hoje em dia isso quase me faz rir. [...] só se faz autoajuda quem quer, quem toma essa decisão e leva essa decisão aos seus limites. [...] Eu poderia traçar um percurso que eu fiz no sentido de desenvolver a minha autoajuda, ou seja, buscar pela ajuda que posso propiciar a mim própria pela leitura. À medida que essa leitura vai-se tornando mais exigente, a não procurar as respostas fáceis, a não procurar as receitas, mas sim as questões. A questão que fica é: se os livros de receita podem efetivamente ajudar ou não, porque, se calhar, uma determinada fase, como foi em minha vida, a minha autoconfiança era tão reduzida, tão ínfima, tão invisível, que eu precisava mais de receita que de questões, portanto nesse contexto, eu não devo subestimar o valor desses livros, nessas situações. [...] Em determinados casos, em casos limite, essa abordagem pode ser um arranque necessário ao desenvolvimento da pessoa.*

A narrativa anterior conduz a outra questão muito presente nos depoimentos e diz respeito a uma convicção bem difundida da existência de uma verdade "salvadora", que precisa ser encontrada e essa busca está intimamente ligada ao sujeito que se vê responsável por construir-se e à sua própria existência, o que o desafia e simultaneamente o culpabiliza porque ele não sabe o que é e o que deve fazer, embora haja alguns detentores da verdade que o sabem: os especialistas — um "eles" recorrente na fala de leitores. Como se houvesse uma missão salvacional que reuniria escritores e leitores num mesmo campo de relações.

"Eu acho que há uma dupla intenção: eles realmente têm uma intenção comercial que é óbvia — as pessoas têm que comprar para ler. Mas, há obviamente um objetivo de ajudar o outro de alguma forma". São palavras de M., professora, cerca de 40 anos, com quem conversei em Cascais.

O autor, por sua vez, posicionado no lugar do salvador, oferta o saber, imbuído de uma missão de aconselhamento. “A minha missão é encontrar e divulgar ideias e conceitos que permitam às pessoas melhorar as suas vidas e o mundo”, diz R. um entusiasmado escritor português que havia pouco lançado um livro do gênero e que rapidamente vendera cerca de dois mil exemplares, marca considerada significativa para o mercado livreiro em Lisboa.

Animado, sublinhara que se encontrava em fase final a adaptação do mesmo texto para o segmento infanto-juvenil e uma editora estrangeira já se dispusera a agenciar o livro para publicação em outros idiomas. Doutor na área de sistemas de informação, declarou-se “muito preocupado com questões tais como é possível ser mais feliz, ter mais sorte, maneiras como nós humanos podemos ser mais felizes, ser mais proativos”. O estímulo à escrita de textos de autoajuda dera-se lhe a partir da própria busca de ajuda. Todavia, ele discute a qualidade de muitos dos livros que leu e, assaz convicto, julga que se devem adotar os saberes científicos para produzir melhores obras do gênero, que gerem novos comportamentos. É o que se observa no trecho a seguir.

*Há três ou quatro anos, tive uma crise pessoal e comecei a pesquisar maneiras de me ajudar a mim próprio. Acabei por descobrir muitos livros de autoajuda. Também acabei por descobrir que muitas das ideias que estão em livros de autoajuda não são exatamente as mais científicas, as mais... a qualidade dos livros de autoajuda é muito diversa, muito diferente, há uns que são questões de opinião. [...] as pessoas devem realizar experiências baseadas em estudos científicos e de apoio a determinados comportamentos. Comportamentos são benéficos e têm bons resultados para si próprio muito mais que para explicar porque eu sou assim.*

Há, correlativamente, a busca de uma leitura onde se encontre o que se quer ouvir. É o que ressalta T., microempresária mineira que estudou até o primeiro ano do ensino médio. Aos 35 anos, divorciada, uma filha adolescente, relata que trabalha desde bem jovem e diz ser reconhecida entre os amigos como uma mulher “muito lutadora”. Afirma que busca “não a leitura, mas solucionar problemas”, e mais adiante prossegue: “eu acho que assim, um pouco a necessidade do momento, aquilo que você precisa ouvir, aquilo que você quer ouvir, talvez, uma coisa que pode te deixar mais aliviada, mais tranquila, uma solução.”

Articula-se aqui a noção de desejo. As narrativas sugerem uma certa concepção de desejo que o associa à vontade consciente e que supõe a existência de um objetivo claro, uma busca de satisfação (ou diminuição da insatisfação), e um objeto que, ainda que faltante, é alcançável, se descoberto. Portanto, uma visão do psiquismo centrada na

esfera privada da consciência. Cabe ao sujeito, inserido em um mundo que lhe é externo, acioná-la de forma correta de modo a obter redenção em seus sofrimentos ordinários.

É o que sugere M., já citada, diante da pergunta sobre as razões que a conduzem à leitura de livros de autoajuda: “[...] porque às vezes estamos tão embrenhados nos nossos problemas e na nossa vida do dia a dia que não conseguimos discernir as coisas, e às vezes ler um livro em que as coisas estejam postas em uma outra perspectiva ajuda a perceber que, se calhar, aquilo que está a passar conosco, temos que fazer alguma coisa nesse sentido.”

Por seu lado, aqueles que se dedicam à escrita da salvação oferecem ao leitor o caminho: a permanente inflexão sobre si mesmo, em busca de um núcleo essencial interior, uma alma laicizada, um “eu real”. O próprio sujeito busca em si o poder que possui e não sabe, reconhecendo um eu potente, que está ali, bem à mão, ainda que desconhecido. Contudo, se para acessá-lo em si mesmo espera-se que sejam seguidos os preceitos que lhe são ofertados como promessas de ajuda, isso deve ser feito de forma voluntária, num paradoxo bem coerente com as artes liberais de governar.

Lembrando que os processos subjetivos predominantes na atualidade revelam um matiz identitário, ver-se-á que o leitor, convocado em sua intimidade, identifica-se com o texto. É o que se percebe no relato de B., 44 anos, casada, tem um filho, reside na Amadora, próximo a Lisboa. Para ela, livros de autoajuda “nos ajudam a [...] saber como funcionamos. [...] para lidar com o meu outro eu, o subconsciente [...], como uma possibilidade de introspecção [...] um livro intimista, virado para nós [...]. Conseguimos encontrar respostas, a relacionamos conosco e com os outros. [...] São livros com que me identifico.”

Mergulhados num mesmo oceano salvacional, autor e leitor estabelecem, assim, um pacto em que é o leitor o comandante da escrita do autor. Alçado a co-artífice do texto, retira-se do leitor a condição de mero hermeneuta. Ele é convidado a partilhar a escrita do que lerá. Nesse sentido, um famoso autor brasileiro de livros do gênero, frequentemente citado em listas de campeões de venda, postou em um *site* de relacionamentos um convite aos seus leitores, referindo-se ao próximo livro que viria a lançar: “Oi Pessoal. Quero compartilhar com vocês a idéia central do meu livro novo: os mediocres param no meio do projeto, os bons chegam ao final mas os campeoes sabem que existe muita coisa depois que os projetos terminam...o que vocês acham dessa idéia? grande abraço (sic).”

Deve-se, aqui, refletir sobre como se dá a constituição de si como leitor que intervém no texto antes mesmo de atribuir-lhe o sentido que estaria abrigado na materialidade textual, conferindo-lhe existência antes de lhe dar sentido (PIÉGAY-GROS, 2002).

Chegamos a mais um ponto da reflexão, fundamental ao que até aqui se discutiu, pois oferece o entendimento de como se estabelecem meios para capturar a resistência do leitor. Com Foucault, vale recordar que a resistência é coextensiva ao poder, e é nessa perspectiva que se pode entender o processo de apresamento.

A aliança salvacional autor/leitor apresenta-se unificada de um caráter libertador assente em uma lógica que toma a resistência como obstáculo à mudança, como oposição e dificuldade do próprio sujeito-leitor. Há, o sujeito, que se libertar das suas próprias amarras, as quais o impedem de ser em plenitude. Ao resistir, portanto, o leitor impediria o seu próprio encontro com a verdade. Assim sendo, ele é instado a superar-se a si mesmo. Se há salvação e todos se podem salvar, se ele resiste, resiste à salvação. Assim apanhada no laço da autoajuda, a resistência transforma-se em motor de arranque para a adoção de condutas e tem-se aí, a meu ver, o máximo controle: o reconhecimento em si mesmo da potência da disciplina. Como se pode depreender das falas a seguir.

*A ideia que é repetida [em dois livros que li] e que no contexto de autoajuda me fazem sentido é de que a disciplina pode ser produtora. [...] que a disciplina pode transmitir-se com amor, Ele [o autor] faz essa distinção: a disciplina com amor, o que para mim não era evidente, eu associava, mesmo que não fosse conscientemente, a ideia de disciplina à ideia de austeridade, de ausência de amor, de repressão. Eu não imaginava que uma pessoa se pode disciplinar a si própria por amor próprio. (I.).*

*São formas de dizer que a saúde está dentro, que a doença é uma forma de desequilíbrio e que o restabelecimento da saúde vai passar pelo caminho da sua busca de seu equilíbrio. Você tentar conectar aonde é que foi que você desequilibrou para chegar a manifestar um sintoma, construir um estado de adoecimento, e o que você pode fazer para buscar este caminho do equilíbrio. (V.).*

Simultaneamente sujeito e objeto de seus próprios esforços de autoconstrução, o leitor, em sua busca por formas de existência, agencia-se como indivíduo que livremente se constrói sendo seu próprio construtor, porém contido num aparato regulador. Assim, apreendida em jogos de verdades, a prática privada da leitura torna-se disciplinar e, aliando individualização e totalização, situa o leitor em uma escala geral de realizações, numa curva de mal ou bem sucedidos, tão útil à gestão e à regulação dos indivíduos e das populações.

Nessa linha, A., 21 anos, secretária, afirma que a leitura de livros de autoajuda “[...] ensina a gente a ter o controle, sabe? Por isso é que eu gosto de livro de autoajuda: me ensina a saber, a viver melhor”, e mais adiante dirá: “Eu fiz um propósito de ler cinco livros de autoajuda.”

"A autoajuda faz com que você se auto avalie. Tem coisas que encaixam direitinho [...] este domínio de saber como é, como que funciona cada pessoa, me ajudou bem. [...] Eu gosto de ler porque abre a mente". É o que afirma K., 19 anos, uma alegre estudante de educação física, em conversa travada na academia onde trabalha, em Belo Horizonte.

Isentando o texto de toda ficcionalidade, é de notar que os leitores amiúde asseverem que aquilo que leem é a “história”, o “real”. É o que diz B.: “deixei romances porque são muitos românticos; passei a ler autoajuda porque estava a buscar a realidade.”

Vários são os dizeres nesse sentido. Comparando os livros de autoajuda com obras literárias que recentemente lera, quando dos estudos para o vestibular, A. afirma: “Por serem contos, por ser uma estória, eu não gosto, acho mais sem graça. Eu gosto de livros que me ajudem, me ensinem, se eu tiver alguma dúvida, me explique porque isso acontece [...] os contos da Lígia [Fagundes Teles] são totalmente fantasiosos... eu gosto mais dos livros que falam dos dias de agora, mais atual, não gosto de estorinhas [...].”

Por seu lado, Y. avalia que

*[...] o que faz ver [que é um livro de autoajuda], além das indicações, é um ensinamento que ele tenta passar. Porque o livro de autoajuda você vai pegar uma parte dele que pode não ser a mesma história que a sua, mas você vai pegar que ele está te mostrando alguma coisa que vai te ajudar. Isto é bem nítido, quando você começa a ler já começa a perceber que ele está falando alguma coisa dentro do contexto da história, que é uma coisa que se você tirar proveito, vai ser bom, você vai poder se apegar àquilo [...].*

E, por sua vez, M., que percebe a ficcionalização, isenta-a pelo valor do enunciado. “Podem conter ficção, mas com o propósito de atingir um determinado objetivo que no fundo é transmitir determinadas mensagens que permitam ajuda à pessoa”.

A tudo isso se associa outra questão que me parece muito interessante: a autoria. Grande parte dos leitores que ouvi não soube dizer quem eram os autores dos livros de autoajuda que citavam, mesmo daqueles títulos que mencionavam com entusiasmo. Vários foram os que nada sabiam acerca de quem escrevera o livro, e por muitas e muitas vezes não lhes ocorria sequer seus nomes. Entretanto, a respeito de outros gêneros que também liam eram capazes de mencionar autores e dizer algo sobre eles.

É preciso esclarecer que, em geral, os entrevistados demonstraram grande apreço pela leitura em suas várias possibilidades e boa parte deles, ao expressar seus gostos, mencionou conhecer outras literaturas. Contrariando o senso comum que atribui a leitura de autoajuda apenas a leitores pouco sofisticados, houve quem fizesse referências bem precisas a Whitman, Pessoa, Saramago, Lispector, Shakespeare, Dostoiévski, Espanca, dentre outros.

Foucault, em “O que é um autor?”, faz-nos compreender que não importa quem fala, pois não é a pessoa ou o nome a quem se atribui a autoria quem diz; isso interessa somente quando se instaura a propriedade do dito e a responsabilização sobre quem disse. Importa questionar

*[...] segundo que condições ou sob que formas, algo como um sujeito pode aparecer na ordem dos discursos? Que lugar pode o sujeito ocupar em cada tipo de discurso, que funções pode exercer e obedecendo a que regras? Em suma, trata-se de retirar ao sujeito (ou ao seu substituto) o papel de fundamento originário e de o analisar como uma função variável e complexa do discurso. O autor [...] é com certeza apenas uma das especificações possíveis da função sujeito. (FOUCAULT, 2006b: 69-70).*

O que vemos, então, quando leitores não sabem dizer quem é o autor? Entendo que aí se vê a profecia de Foucault realizada em um inusitado modo de funcionamento: não sabem quem é o autor, tampouco percebem a sua função.

Leitores, mesmo quando sabem o nome, não compreendem a função. Observo isso em duas situações. A primeira, quando o nome do autor é celebrizado e ele passa a ser consumido pelo público leitor não somente por meio da aquisição infundável dos livros que em série produz, mas também pela demanda que se faz dos muitos outros produtos que oferta em *sites* e *blogs*: conferências, *coach*, treinamentos, aconselhamentos, etc. Nesse caso, à luz dos holofotes da mídia, não é o escritor que desaparece, mas a obra que é encoberta pela imagem do autor.

Uma segunda maneira que pude observar dá-se quando o nome do autor se cola à sua vida individual e particular, excluída toda ficcionalização, numa atribuição das situações presentes nos livros à pessoa do escritor, como ocorre no caso que a seguir relato.

Uma tarde, observando leitores em seus gestos e modos numa livraria, presenciei um curioso diálogo. Um jovem trabalhador, via-se pelo uniforme que usava, conversava com uma das atendentes da loja tendo em mãos determinado livro de autoajuda que aborda o relacionamento entre homens e mulheres, escrito por um casal que, ao que parece pela profusão de obras que tem produzido sobre o tema, especializou-se na

temática dos casamentos felizes. Em alta voz o rapaz mencionava entusiasmado o quando apreciava a leitura de livros de autoajuda, principalmente aqueles que abordavam relacionamento de casais. “Li vários [livros] destes autores, gostava muito dos conselhos que davam; mas eu me decepcionei com eles, porque eles pregavam o casamento e agora eu soube que se divorciaram. Não compro mais nada deles.” E, convicto, devolveu o livro à estante.

Por outro lado, à autoria agencia-se a sugestão de cientificidade, que isenta o autor de ser conhecido, já que avalizado pela ciência. “Não conheço os autores, mas no livro falam que foi através de pesquisas, desde muito tempo... pesquisas científicas, eu acredito que são verdadeiras [...] e esta verdade é real”, diz A. em tom vigoroso.

Consoante a uma tradição cientificista, muito frequente nos livros de autoajuda é a sugestão de cientificidade que eles contêm como forma de legitimação. Não poucas vezes, seus autores apresentam-se com suas titulações acadêmicas firmemente grafadas nas capas dos livros e seus feitos científicos ressaltados em contracapas e orelhas, quase como um alerta: não sou charlatão!

Tal efeito de cientificidade reafirma-se quando trechos de estudiosos das mais variadas linhagens literárias e científicas são inseridos no interior dos textos, em citações muitas vezes fragmentadas, porém que se adequam ao que se quer afirmar. Valem também as “provas” e confirmações apresentadas, notadamente na forma de “pesquisas científicas” sobre os temas abordados, incluindo por vezes gráficos, tabelas e os infalíveis dados estatísticos.

O recurso ao cientificismo e aos números avaliza um pacto com o leitor operado numa dicotomia que opõe e hierarquiza saberes, recurso que parece dar certo, uma vez que vários leitores que ouvi se disseram convencidos da verdade “porque são estudos científicos, há pesquisas”. Uma jovem leitora, K., afirma: “ele [o autor] tenta ajudar, utilizando a experiência dele e experiências de pesquisas que fizeram com outras pessoas [...] pesquisas mundiais, que falam o certo e o errado, o que mais acontece, e coisas que a gente às vezes nem sabe que tem e fica sabendo lendo o livro. [...]”

O já mencionado professor universitário português que escreve livros de autoajuda fez uma longa explanação, absolutamente convencido do que dizia, sobre inúmeras pesquisas científicas que demonstram que a felicidade pode ser alcançada a partir de determinadas práticas cotidianas. “Se os conhecimentos científicos são úteis para construir melhores prédios, temos que levar esses resultados para sermos mais felizes, para termos mais sorte e para conseguirmos mais coisas”, ele resume.

Com Foucault (2005b:15), seria preciso “interrogar sobre a ambição de poder que a pretensão de ser uma ciência traz consigo [...] efeitos de poder que o Ocidente [...] atribuiu à ciência e reservou aos que fazem um discurso científico”.

Ortega, em diálogo com Agnes Heller acerca do antipolitismo do discurso biopolítico, assinala a “sua procura constante de legitimação quase científica”, e, entendendo que “o pensamento científico substitui a opinião pela verdade”, refere-se a um “pensamento científico imitado”. E acrescenta: “se a política é o campo do confronto das opiniões, do diálogo, da iniciativa, do novo, da espontaneidade e da ação em liberdade, o pensamento biopolítico legitimado cientificamente é o espaço da verdade, da certeza, da necessidade, do determinismo e da causalidade.” (ORTEGA, 2003-2004:13).

Dentre os achados da pesquisa, outro aspecto salta aos olhos: a distinção. Raras foram as pessoas, principalmente aquelas com escolaridade superior, que espontânea e publicamente disseram-me que leem autoajuda. Percebi, por vezes, até certo constrangimento ao colocar a questão. Talvez a autoajuda integre o grupo das leituras inconfessáveis, que se fazem em segredo. Seria essa uma leitura envergonhada? Como ocorre nos metrô e ônibus quando vemos em mãos dos passageiros que livros foram discretamente encapados com papel pardo e perguntamo-nos se seria aquilo manifestação de cuidado com o exemplar ou receio do olhar daquele que, ao lado, descobrirá o que se está a ler. O que lembra as palavras de Deleuze (2006), ao assinalar que no regime em que vivemos tudo é explícito, nada é secreto; porém, nada é confessável.

A polêmica questão da leitura autorizada apareceu de forma muito interessante quando conversei com J., professora universitária que cursava, à época, o pós-doutorado. Confessou-me que por muito tempo leu autoajuda, inclusive ao longo de sua formação como psicóloga, até mesmo por recomendação de alguns professores. Naquela altura, lia também o que denomina “filosofias orientais *fast food*”. Hoje não mais o faz, ressalta. Todavia, afirma que tal afastamento deu-se não somente por sua própria escolha. De modo enfático e analítico, ela assinala a prescrição da leitura e sua regulação. Tem-se em suas palavras uma boa reflexão a se fazer sobre o ordenamento do discurso, suas polícias e seus guardiães.

*As diversas formações que você vai fazendo e as diferentes inserções institucionais que a gente tem moldam o que você pode, o que você está autorizado a ler, o que você está desautorizado a ler. Há relações institucionais informativas que prescrevem um certo conjunto de leituras.[...] e então, eu comecei a pensar no mestrado e eu me vi tendo que esconder [...] que eu lia certas coisas, porque não pega bem [...]. Eu já tinha um certo desencanto [com a literatura de autoajuda] e na função de psicóloga social tive uma ruptura muito radical e uma prescrição muito ferrenha sobre o que deve ser lido e o*

*que não deve. Mais radical ainda quando me tornei professora, porque aí você vai estabelecendo um circuito de amigos, um circuito afetivo no ambiente acadêmico e o afetivo não é casual, tem pessoas que você respeita pelo que elas lêem, pelo que elas falam, pelo que elas produzem [...]. Como se pode confiar em alguém que leu certas coisas e não outras? E eu fui percebendo essas coisas inclusive na fala de meus alunos [...]. Então, a autoajuda está distante de mim hoje, mas eu tenho uma série de leituras também prescritivas. [...] e eu me sinto muito mais cerceada hoje naquilo que eu tenho que ler ou tenho que deixar de ler, no que é chique e no que não é, do que no período que eu lia autoajuda. E a autoajuda tem uma coisa divertida, curiosa, rápida, fácil que... enfim, eu lamento ter que achar isso chato e bobo. [...]. É é bobo mesmo. Mas acho uma pena que hoje em dia eu tenha, se pegar um livro desses, eu não posso ter a curiosidade de folhear para ver o que tem ali dentro. Previamente, já está endereçado: isso não vale a pena [...]. Mas eu tenho as minhas pequenas transgressões, eu leio muitas outras bobagens! [...] Qualquer leitura pode produzir pensamento.*

A conexão entre autoajuda e saberes *psi* não se dá apenas nas prateleiras de livrarias, ou na autoria — quando profissionais *psi* escrevem livros de autoajuda. E não são poucos, diga-se de passagem. Ocorre, também, como nas palavras de J., por sugestão de professores e psicoterapeutas. Veja-se, também, o que M. relata: “Tive um ano complicado, trabalhei numa instituição de menores que estavam presos e eu comecei a sofrer de ansiedade. Na altura comecei a fazer psicoterapia e a psicoterapeuta sugeriu a leitura. Fez até algumas anotações [nos livros]”.

Na sequência da conversa, dirá:

*[...] o livro ajudou-me muito, porque a ansiedade... quando eu ia trabalhar tinha a pretensão de que ia salvar todo mundo. [...] fui lendo o livro, fui percebendo algumas coisas, fiz muita, muita reflexão e fui começando a lidar [...] de tal maneira que eu não tomei a medicação que a médica me prescreveu. Ansiolíticos. [...] Atribuo isso em parte [à leitura], o resto é trabalho nosso que se tem que fazer.*

Uma última questão: os atravessamentos que a leitura faz no interior das instituições. Atravessamento no sentido da interpenetração de elementos a serviço do instituído, numa potencialização de forças que promove a circulação de verdades e saberes os quais, mistificados, são vistos como necessários e benéficos.

Se as mídias concorrem para a difusão do ideário de autoajuda em suas várias formas, as relações cotidianas parecem fazê-lo com igual ou maior eficácia. É o que pude perceber, ao descobrir como as práticas de leitura circulam por entre relações familiares, educacionais, comerciais e de amizade:

*Meu contato com a autoajuda é desde criança. Lembro da minha mãe lendo. Ela teve um período de depressão muito forte e algumas situações de vida, um câncer... Eu lembro muito bem de um livro que eu folheava quando criança, de uma americana que também teve câncer, aconselhando mulheres que passaram por experiências como essa, terminais. (J.).*

Também V. mencionou sua herança de leituras de autoajuda. Mostrou-me dois exemplares que transitam, de mão em mão, entre os membros de sua família. Os muitos trechos sublinhados e as anotações que contêm o comprovam. Evidentemente, tais elementos superpostos ao texto impresso também contribuem para a direção da leitura de quem o faz *a posteriori*. E contra isso um dos seus irmãos deixou anotado e assinado, em letras grandes e firmes, logo na primeira página de um dos exemplares: “Não existe nada mais bôbo que sublinhar palavras nos livros” (sic). Dentro do outro exemplar, em folha já amarelada pelo tempo, um texto sobre a coragem e a alegria. Texto avulso que se junta ao livro, torna-se parte dele. Quem terá a coragem de retirar dali aquelas palavras datilografadas com esmero numa lauda cujas dobras já se encaixam tão exatamente ao volume que se lê? À margem, uma pequena anotação manuscrita pela já falecida avó da entrevistada — “Sinhá me deu em 1968” — comprova a longa circulação daquele exemplar.

Após a conversa com V., intrigada com o familialismo presente na prática da leitura, ouvi também sua mãe. A caminho dos oitenta anos, lúcida e ativa, ela reinventa o título de conhecido livro e afirma que

*‘Como evitar problemas e começar a crescer’ foi um livro maravilhoso. É o único livro de autoajuda de que eu realmente gostei. [...] As mulheres da minha época, quando eu era mocinha, comentavam com as mães que depois que o leram começaram a se dar mais valor. [...] As mulheres minhas amigas passaram a se dar mais valor, por exemplo, em relação aos seus maridos.*

Y., por sua vez, relata que começou a ler livros de autoajuda a partir do empréstimo que lhe fizera uma cliente, quando com ela comentara suas dificuldades pessoais. Num quase lamento, recorda: “quando se é mãe muito nova, não se sabe nada... e eu comecei a ler sobre como educá-la [...] sobre o que era bom e o que era ruim”. Mais adiante dirá: “uma fase de meu casamento, estava muito ruim. O livro me ajudou, me empurrou mais um tempo para conseguir mais um tempo de casada, esperar mais o tempo dela [a filha], porque poderia bagunçar a cabeça dela se eu saísse daquele casamento assim [...]”.

Por seu lado, A. relata: “todas as minhas amigas já tinham lido... Era muito caro, eu não poderia comprar, então eu li ele todinho pela Internet. Achei muito mais difícil, mas era tão bom, tão bom, que eu li pela Internet”. E, na sequência: “Nós comentamos. Por exemplo, eu tenho uma amiga que não leu, então eu digo: oh, fulana, sabe por que os homens fazem isso, fazem aquilo...? Eu tento passar pra ela.”

H., o professor de química, justificando seu interesse pela leitura de obras de autoajuda, comenta que o faz para

*[...] tornar as aulas mais agradáveis. Quando o livro é de ciência, é mais pela minha profissão. Os de autoajuda, eu compro os que meus alunos estão lendo, para ter o que discutir com eles. Os meus alunos estavam todos lendo [...] e adorando! Eu li e detestei. Mas, do ponto de vista do professor, acho ótimo que eles estejam lendo. Para meninos de 14 e 15 anos acho que deveriam ler. Achei bacana. Outro que eu li, por minha conta, que eu vi propaganda [...] eu não gostei muito, mas para o público que eu mexo, que são os adolescentes que estão buscando uma profissão [...] então, é focar nisso.*

E, referindo-se a outras literaturas cujos títulos mencionara, prossegue:

*[...] então eu leio para o meu prazer e para a minha profissão. Tem os livros técnicos da minha área e os livros que agradam os meus alunos. Eu leio com eles de vez em quando, apesar de não ser professor de literatura. Os professores de literatura abominam os livros de autoajuda e eu discuto com eles que é uma forma de os alunos lerem, com uma leitura mais fácil.*

M., a professora portuguesa, levou consigo quando da entrevista alguns dos livros que leu. Discorrendo longamente sobre seu interesse por melhores práticas no campo da educação, também ela afirma utilizar tais livros no trato com alunos adolescentes. Apontando uma das obras, diz:

*Este, em particular, eu usei no meu trabalho, nas questões que ele fala sobre relacionamento entre professores e alunos, porque ele faz propostas concretas que são muito interessantes. São um pouco diferentes da Escola que temos hoje e eu peguei nalgumas destas coisas, mais na parte que fala dos professores que na parte que fala dos pais e no que diz respeito à indisciplina, à manutenção de um bom clima em sala de aula. Eu usei algumas destas coisas que ele dizia e comentei basicamente.*

Em Lisboa, R. me confidenciara: "tenho uma amiga que trabalha com vendas e lê autoajuda. Parece que as duas coisas se entrelaçam, seguem uma mesma lógica. Isso fica bem claro quando ela vende os produtos, o modo como o faz". Foi através de R. que cheguei a N., em Coimbra. Confirmando a percepção da amiga, ela descreve suas atividades em uma conhecida multinacional que produz e vende cosméticos, na qual trabalha há dez anos:

*[...] neste grupo muitas pessoas trabalham com essas... livros de autoajuda, maneiras de pensar que dão mais poder à pessoa, puxa para cima. A própria filosofia da empresa já é baseada precisamente nesta partilha, criar estados positivos, é saber que, se nós nos tocarmos, conseguimos. A cultura da empresa já é mais vocacionada para essas áreas [...] Quando entrei para a empresa [...] percebi que a empresa toda estava baseada nesses pressupostos de podermos usar a mente a nosso favor, de não nos deixarmos... Procurar fazer sempre pelo melhor, pela coisa mais positiva, por alterar os nossos estados mais negativos. [...] Nunca fui de vendas, era mais pela filosofia de trabalhar com as pessoas, pela filosofia da empresa, de ajudar as pessoas a não ficar no negativo, tudo isso é que me ajudou a ficar na empresa. [...] de partilhar uma coisa positiva, não é uma venda agressiva, a ideia não é vender a todo custo [...] e depois de*

*lá estar, cada pessoa faz como entende, como aprende. A filosofia me agradou e eu fui ficando.*

Não poderia concluir sem antes dizer de algo que me inquieta e merece reflexão. Ainda que todos os leitores que ouvi tenham sido atenciosos e disponíveis, houve alguns que demonstraram especial generosidade, manifestada de muitas formas, algumas de impossível descrição, pois expressas em gestos de acolhimento ou outras formas não traduzíveis num texto escrito. Pequenos cuidados, delicadezas, expressões que aqui e acolá integraram a narrativa, movimentos de corpo, entonações de voz. Além da oferta de seu tempo, de suas falas, uma certa doação de si. Houve, como visto, quem tivesse o cuidado de levar consigo, por ocasião da entrevista, sem que eu lhe tivesse pedido, os livros que lera ou lia, as anotações que fizera; ou que me tenha enviado um *e-mail* para informar de algo que fora esquecido durante a entrevista e que poderia ser-me útil à pesquisa.

À luz de reflexão cuidadosa sobre as falas dessas pessoas, as escolhas de leituras que mencionaram, as experiências por elas narradas e as suas próprias artes de ler, tendo a pensar que há aí expressões de solidariedade. Se procuram ajuda nos livros, ofertaram-me ajuda. Houve leitores em que pude perceber não a luta por sucesso ou êxito, mas a busca de uma possibilidade de existência compartilhada com o outro. Como micro diferenças que se manifestam, tais entrevistas não se constituíram como mera comunicação, mas espaço de criação e afirmação da vida, na forma de um desdobramento de si.

A experiência do encontro com tais leitores conduz-me a pensar que há ainda uma nesga de busca libertária na construção de si. Não posso assegurar que o consigam, sequer afirmar qual seja essa busca. Todavia, em suas leituras, parece-me evidente que não é o argumento da autoridade que conta, é a função contida no enunciado — frequente nos títulos — que importa: como ser boa mãe; como ser bom professor; como relacionar-se bem com os outros... São leitores que talvez confirmam ao saber que procuram um outro estatuto, segundo um sistema de emergência mais particular e, quem sabe, não absolutamente aprisionado.

### **Considerações finais**

Inumeráveis são as estratégias de governo que circulam em nosso cotidiano. Em todos os setores da vida contemporânea há uma impregnação de práticas que, em nível

infinitesimal, são arranjadas meticulosamente para que se fixem códigos de valores e se produzam adesões a modos de ser e de viver.

Foucault, em seus estudos sobre a microfísica do poder, assinala ser este constituído “por técnicas sempre minuciosas, muitas vezes íntimas”, e que a disciplina é “[...] uma anatomia política do detalhe: trata-se de pequenas astúcias dotadas de um grande poder de difusão, arranjos sutis, de aparência inocente, mas profundamente suspeita, dispositivos que obedecem a economias inconfessáveis, ou que procuram coerções sem grandeza. (FOUCAULT,1991:128).

Se "as relações de poder funcionam", como nos lembra o filósofo (FOUCAULT, 2006c: 45), é preciso buscá-las em seu funcionamento. Assim, acolhendo o convite que ele nos faz, procurei compor um quadro analítico que pudesse promover o desvendamento, ainda que parcial e limitado, de uma prática: a leitura de livros de autoajuda. Busquei discernir como um certo discurso passa a integrar um dispositivo que o inscreve no real, e que, entendido como verdade, faz-se obedecer, revelando seu efeito performático. Assim, integrada a regimes de saber e poder, a leitura é capturada em sua potência e, longe de se constituir como mera fruição, como a um primeiro olhar pode a muitos parecer, cumpre uma função política, refletindo com clareza a concepção foucaultiana de que o governo de si se integra a uma prática do governo dos outros na conformação de um ordenamento ético.

## **Referências**

- DELEUZE, Gilles. *A ilha deserta e outros textos*. São Paulo: Iluminuras, 2006.
- ECO, Umberto. *Lector in fabula*. São Paulo: Perspectiva, 1979.
- EHRENBERG, Alain. *O culto da performance*. São Paulo: Idéias e Letras, 2010.
- FOUCAULT, Michel. *Microfísica do Poder*. 3.ed. Rio de Janeiro: Graal, 1982.
- FOUCAULT, Michel. *Vigiar e punir: história da violência nas prisões*. Petrópolis: Vozes, 1991.
- FOUCAULT, Michel. Palestra no Hospital Santa Clara, 30 de maio de 1973, Belo Horizonte, MG. *Extensão*, Belo Horizonte, v. 2, n.1, p.71-77, fev. 1992.
- FOUCAULT, Michel. *História da sexualidade II; o uso dos prazeres*. Lisboa: Relógio D'água, 1994.
- FOUCAULT, Michel. Michel Foucault entrevistado por Hubert L. Dreyfus e Paul Rabinow. Sobre a genealogia da ética: uma revisão do trabalho. In: DREYFUS, Hubert e RABINOW, Paul. (Orgs.) *Michel Foucault: uma trajetória filosófica*. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1995a. p. 253-278.

- FOUCAULT, Michel. O sujeito e o poder. In: DREYFUS, H. e RABINOW, P. (Orgs.) *Michel Foucault: uma trajetória filosófica*. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1995b, p.231-249.
- FOUCAULT, Michel. *Arqueologia do Saber*. 6.ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2000.
- FOUCAULT, Michel. Tecnologias de si. 1982. *Verve: Revista Semestral do Núcleo de Sociabilidade Libertária*, São Paulo, n.6, p. 321-360, 2004.
- FOUCAULT, Michel. O que são as luzes?. In: *Ditos e escritos II*. 2.ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2005a. p. 335-351.
- FOUCAULT, Michel. *Em Defesa da Sociedade*. São Paulo: Martins Fontes, 2005b.
- FOUCAULT, Michel. A Governamentalidade. In: *Ditos e escritos IV*, 2.ed. Rio de Janeiro: Forense, 2006a. p. 281-305.
- FOUCAULT, Michel. *O que é um autor?* 6.ed., Lisboa: Vega, 2006b.
- FOUCAULT, Michel. A filosofia analítica da política. In: *Ditos e escritos V*. 2.ed. Rio de Janeiro: Forense, 2006c. p.37-55.
- FOUCAULT, Michel. A ética do cuidado de si como prática da liberdade. In: *Ditos e escritos V*. 2.ed. Rio de Janeiro: Forense, 2006d. p. 264-287.
- FOUCAULT, Michel. *Segurança, Território, População*. São Paulo: Martins Fontes, 2008a.
- FOUCAULT, Michel. *Nascimento da Biopolítica*. São Paulo: Martins Fontes, 2008b.
- LEJEUNE, Philippe. *O pacto autobiográfico: de Rousseau à Internet*. Belo Horizonte: UFMG, 2008.
- Ó. Jorge Ramos do. *A Governamentalidade e a História da Escola Moderna: outras conexões investigativas*. Disponível em <<http://seminariodeleitura.blogspot.com>>. Acesso em 3 jun.2009.
- ORTEGA, Francisco. Biopolíticas da saúde: reflexões a partir de Michel Foucault, Agnes Heller e Hannah Arendt. *Interface: Comunicação, Saúde, Educação*, Botucatu, v.8, n.14, p.9-20, set. 2003/fev.2004.
- PASSETTI, Edson. Uma libertária: nota sobre uma aula do curso “do governo dos vivos” de Michel Foucault. *Verve*. n.12, 2007. p.268-269.
- PENZIM, Adriana Maria Brandão. *Práticas de leitura e governo da vida: a literatura de auto-ajuda*. Tese de doutorado. Universidade do Estado do Rio de Janeiro. 2011.
- PIÉGAY-GROS, Nathalie. *Le lecteur, textes choisis et présentés par Natahlie Piégay-Gros*. Paris: Flammarion, 2002.
- RABINOW, Paul; ROSE, Nikolas. O Conceito de Biopoder Hoje. *Política & Trabalho: Revista de Ciências Sociais*. n. 24. abr. 2006. p. 27-57.
- REVEL, Judith. *Foucault: conceitos essenciais*. São Carlos: Claraluz, 2005.
- RIMKE, Heidi M. Governing citizens through self-help literature. **Cultural Studies**. Londres. v.14.n.1, 2000, p.61-78.
- RODRIGUES, Heliana de Barros Conde. Sobre as histórias das práticas grupais: explorações quanto a um intrincado problema. In: Mancebo, D. e Jacó-Vilela, A.

M. *Psicologia Social*: abordagens sócio-históricas e desafios contemporâneos. Rio de Janeiro: EEDUERJ, 2004. p. 113-167.

ROSE, Nikolas. *Inventing our selves: psychology, power and personhood*. Cambridge: Cambridge University Press, 1998.

ROSE, Nikolas. Inventando os nossos eus. In: SILVA, Tomaz Tadeu da (Org.) *Nunca Fomos Humanos: nos rastros do sujeito*. Belo Horizonte: Autêntica, 2001.p. 137-204.

VEYNE, Paul. Foucault revoluciona a história? In: VEYNE, Paul. *Como se escreve a história*. Brasília: EUB,1982. p. 149-198.

Adriana Maria Brandão Penzim  
Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC Minas)  
E-mail: [apenzim@uol.com.br](mailto:apenzim@uol.com.br)