

## **A felicidade nas páginas da literatura de autoajuda: uma análise discursiva<sup>1</sup>**

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

Marcília Luzia Gomes da Costa MENDES<sup>3</sup>

Maria Cristina da Rocha BARRETO<sup>4</sup>

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

### **Resumo**

O presente artigo tem como objetivo analisar o discurso da felicidade produzido pelo fenômeno editorial contemporâneo da literatura de autoajuda, em específico, duas obras do autor Augusto Cury – *Treinando a emoção para ser feliz* (2007a) e *12 semanas para mudar uma vida* (2007b). Para tanto, realizamos *a priori* uma breve revisão teórica sobre a problemática da felicidade na história, até chegar aos ideais de felicidade atuais propagados pela cultura de massa, momento no qual a felicidade é continuamente convocada e tornada um imperativo, sendo os livros de autoajuda um dos principais dispositivos pelos quais a felicidade é discursivizada. Assim sendo, por meio do referencial teórico metodológico da Análise de Discurso (AD) de orientação francesa, desenvolvemos uma reflexão sobre a relação entre a felicidade, cultura de massa e o fenômeno literário de autoajuda.

**Palavras-chave:** Felicidade; Análise do Discurso; Literatura de Autoajuda.

### **Muitas felicidades?**

A felicidade, enquanto fenômeno social e histórico é presença constante na vida dos sujeitos desde há muito tempo. Mesmo assim, defini-la é um problema reconhecido por um grande número de autores. Na Grécia antiga, onde algumas palavras eram utilizadas para definir e expressar as experiências humanas, a palavra que mais se aproximava do sentido

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado no GP Produção Editorial do XIV Encontro dos Grupos de Pesquisa em Comunicação, evento componente do XXXVII Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação.

<sup>2</sup> Graduado em Comunicação Social, com habilitação em Jornalismo pela Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN). Discente em nível de mestrado do Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais Humanas (PPGCISH) da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN). Membro do Grupo de Pesquisa Informação, Cultura e Práticas Sociais, atuando na linha Mídia, Discurso e Tecnologias. Email: geilson\_fernandes@hotmail.com.

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

<sup>4</sup> Doutora em Sociologia pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Docente do Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais e Humanas (PPGCISH) e do Departamento de Ciências Sociais e Política (DCSP) da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN). Vice-líder do Grupo de Pesquisa Informação, Cultura e Práticas Sociais. Email: mcrbarreto@gmail.com.

de felicidade como conhecemos hoje é *eudaimonia*. Esta palavra refere-se, pode-se dizer, à vivência da felicidade. Em sua etimologia, *eudaimonia* significa *eu* (bem disposto) + *daimon* (aquele que possui um poder divino). Percebe-se que a noção de felicidade para os gregos estava ligada a uma concepção de algo semelhante a um bem divino, o qual possibilitaria uma vida florescente e bem sucedida.

Praticamente em todas as línguas indo-europeias, os sentidos da palavra felicidade têm suas origens relacionadas à sorte, a fortuna ou a um bem superior, afirma McMahon (2006). A exemplo, o significado de *happiness* está ligado à *happ*, do inglês médio e do norueguês antigo, possuindo o significado de acaso e fortuna. Já o francês *bonheur* é derivado de “bom”, assim como o verbete alemão *Glück*, utilizado como definição tanto para a felicidade quanto para a sorte. Nas línguas italianas, espanholas e portuguesas (*felicita*, *felicidad* e *felicidade*, respectivamente), o significado provém da raiz latina *felix*, também ligado ao sentido de sorte, algo fortuito e oportuno. Estes são apenas alguns exemplos que nos indicam a relação de proximidade entre os sentidos da palavra felicidade sempre ligada à sorte, bem divino, algo baseado no acaso. Com relação a este último aspecto, toma-se a felicidade como algo que acontece conosco, de forma que não teríamos pleno controle sobre isso. Tais exemplos poderiam ser multiplicados, afirma McMahon (2006), no entanto, o resultado seria muito semelhante.

Esta homogeneidade de efeitos de sentidos para a palavra felicidade não pressupõem a homogeneidade de seus conceitos e concepções na história, tendo em vista que cada momento histórico e social possui um conhecimento e/ou definição distinta sobre o que é este fenômeno. Diante desta pluralidade, explicita-se uma dificuldade em se encontrar uma definição global e definitiva. Mas como poderíamos definir algo tão intangível e fugidio como a felicidade?

Reconhecendo a complexidade desta questão, Kant observa que este conceito é indeterminado de tal modo que, “[...] embora todo mundo queira alcançar a felicidade, nunca se consegue dizer de forma definitiva e coerente o que é que realmente deseja e quer” (KANT, 2002, p. 27). Desta forma, percebe-se que assim como os desejos e os quererres marcado pela indecisão apontados por Kant, aqui vistos como objetos perpassados pela efemeridade dos acontecimentos sócio-históricos e culturais, a concepção de felicidade também é atravessada pelas regularidades e rupturas de cada conjuntura histórica, social e cultural, sendo ainda mais difícil a sua definição por ser um objeto intimamente relacionado às percepções subjetivas. O que é felicidade ou torna uma pessoa feliz, pode não ser a

mesma coisa que proporciona esta experiência para outra pessoa, por exemplo. Disto, afirma-se que para se estudar a felicidade, há a necessidade de se perceber as suas diferentes formas de expressão na história, para assim poder aproximar-se de um referencial que possibilite uma visão deste fenômeno.

No século IV antes de Cristo, Sócrates vem afirmar que a felicidade é uma aspiração natural do ser humano, inerente a sua condição. É ele também que inaugura um novo paradigma para se pensar sobre esta questão, ao defender que ser feliz é uma tarefa pela qual o próprio sujeito tem responsabilidade. A filosofia, inclusive, é posta como um dos meios que conduziram a essa condição tão almejada. Baseando-se nos ensinamentos de Sócrates, Aristóteles e Platão também acreditavam na responsabilidade dos homens para o projeto de felicidade. No entanto, Aristóteles ponderava e seguia a ideia grega de que uma pessoa só poderia julgar se foi feliz ao final de sua vida. Também ponderava sobre a relação entre a virtude e a felicidade, apontada por Sócrates e Platão como de suma importância e responsável, sozinha, pela garantia ao nosso maior objetivo, pois, Aristóteles acreditava que os sujeitos mais virtuosos também estavam sujeitos as desordens e desventuras da vida, portanto, aos momentos de infelicidade.

Epicuro, assim como os filósofos já citados também defendia a filosofia como um meio para a felicidade, destacando que não haveria utilidade na filosofia senão livrar as almas dos momentos de sofrimento (EPICURO, 2002). A filosofia desenvolvida por Epicuro é apontada como uma das mais polêmicas, assinala Sewaybricker (2012), pois confere destacada importância para a questão do prazer. Por este motivo, muitas vezes as suas reflexões são confundidas, tidas como defensoras de um hedonismo frenético. Epicuro defendia que o prazer é a meta para uma vida feliz (2002). A atração pelo prazer é algo natural, acreditava, assim como também a tentativa de fuga das dores e confusões. É importante ressaltar que nas perspectivas do filósofo há a regulamentação do desejo e do prazer, os quais não condizem exatamente com as percepções modernas de hedonismo. Ao contrário, para Epicuro, o prazer verdadeiro, no sentido qualitativo e não quantitativo, advém da ausência da dor e do sofrimento, tanto no corpo, quanto na alma.

Outro ponto importante em Epicuro é a sua concepção sobre a relação do sujeito com a morte e a esperança. Dizia ele que os prazeres certos deveriam ser um desejo do ser humano e o medo da morte superado, pois, se isto é o que de fato resta a todos, de que adiantaria perder uma vida se preocupando com ela? Quanto à esperança, ela é relacionada à criação de expectativas muitas vezes irrealizáveis, e por isso, motivadoras da infelicidade.

Nas pressuposições do autor, percebe-se a possibilidade de liberdade das angústias e, por consequência, a felicidade.

Considerada um bem natural da vida humana, que deveria ser continuamente buscada, para os sujeitos da antiguidade, a conquista da felicidade caracterizou-se como uma tarefa extremamente difícil, fosse por meio da filosofia ou qualquer outra estratégia utilizada, constituindo um credo cada vez mais pretendido e fascinante. Muitos, entretanto, chegaram a afirmar encontrá-la, ou pelo menos diziam trilhar um outro caminho certo, afirmam os historiadores, por uma via em ascensão: o encontro com o cristianismo e a “face de Deus”.

Neste período, o cristianismo foi o principal responsável por uma grande mudança nos valores adotados até então. No que concerne a felicidade, esta passa a ser vista mais como um presente de Deus e não como o resultado do esforço humano. Santo Agostinho foi um grande propagador desses novos ideais, propondo que em um mundo como o nosso, cercado pelo sofrimento, resultante dos pecados cometidos por Adão e Eva, a vivência da felicidade não podia ser concebível e realizada (apud MCMAHON, 2006). A felicidade em sua plenitude, defendia Agostinho, “só poderia ser alcançada quando se estivesse diante da verdade, junto de Deus” (MCMAHON, 2006, p. 100).

A esperança é então colocada como um elemento determinante para a felicidade, segundo Santo Agostinho e os pressupostos do cristianismo, diferentemente do que era compreendido por Epicuro. O cristianismo ocasionou mudanças significativas nos projetos da felicidade. O sofrimento e a dor, por exemplo, passam a ser exaltados e vistos como virtudes para a plenitude em outra vida. Assim, aquele sujeito que buscava a “verdadeira felicidade”, teria que passar por provações e sofrimentos semelhantes aos vivenciados por Cristo na vida terrena, para somente depois, caso merecesse (tendo-se em vista o juízo final), encontrar e vivenciar uma expressão plena desse bem em outra vida.

Um paradoxo do cristianismo é então configurado: o sofrimento como o caminho necessário para a felicidade. A aceitação do sofrimento passa a ser recomendada, com vistas a resultados futuros, uma vez que somente aqueles que fossem capazes de tolerarem a dor, receberiam em um momento posterior o prazer do bem estar e de uma vida eterna. “Procurar a felicidade na tristeza, o prazer na dor, a alegria no sofrimento, o êxtase na morte... Era mesmo um caminho estranho” (MCMAHON, 2006, p. 99), o qual não condiz com as percepções gregas e do mundo antigo sobre a felicidade, e muito menos com os ideais hedonistas contemporâneos.

Mais ainda, o cristianismo passa a pregar que a felicidade deveria ser uma consequência direta das dores, angústias e sofrimentos vividos na terra. O nosso desejo de ser feliz, segundo Agostinho e Santo Tomás de Aquino, outro personagem de grande importância para o desenvolvimento do cristianismo, era simplesmente um lembrete de que ainda estamos muito distantes dela, isto, graças a nossa “transgressão original”. A aspiração à felicidade era nada menos do que um sinal da nossa punição, mesmo que também pudesse ser, em alguns casos, dependendo do sujeito, o caminho da salvação (SCHOCH, 2011). Com o cristianismo, todas as tentativas de aproximação da felicidade em vida terrena são vistas como um sinal de nossas fraquezas. Nesta perspectiva, emerge o sentido da impossibilidade de ser feliz em uma vida terrena.

A partir do Renascimento, mudanças significativas ocorrem com a postura dos sujeitos com relação aos pressupostos do cristianismo. Novas percepções e questionamentos incitam reflexões sobre os discursos de verdade tidos até então. Com isto, os homens começam a deixar de aceitar e acreditar de forma passiva na falta de respostas e explicações imediatas no que diz respeito aos apontamentos do cristianismo. Com os novos questionamentos, diversas mudanças vão se efetivando, muitas delas por meio da reforma protestante e dos ideais iluministas que começavam a se desenvolver e apregoar-se. Segundo McMahon (2006),

O iluminismo alterou fundamentalmente essa concepção, apresentando a felicidade como algo a que todo ser humano poderia aspirar *nesta vida*. Estado-padrão da humanidade, a felicidade não era um presente de Deus nem um golpe do destino, ou uma recompensa por um comportamento excepcional, mas sim um direito humano natural atingível, em tese, por qualquer homem, mulher ou criança. Na verdade, quando os seres humanos eram infelizes, argumentavam os pensadores do Iluminismo, alguma coisa devia estar errada: ou com suas crenças, ou com sua forma de governo, ou com suas condições de vida, ou com seus costumes. Mudássemos essas coisas – mudássemos a nós mesmos – e poderíamos, na prática, nos tornar o que éramos feitos para ser. A felicidade, na visão iluminista, era menos um ideal de perfeição divina e mais uma verdade óbvia, a ser perseguida e obtida aqui e agora (MCMAHON, 2006, p. 28-29. Grifos do autor).

Com o iluminismo, homens e mulheres são novamente apresentados à ideia de poderem ser felizes nesta vida. Mais do que trazer de volta esta concepção, com o iluminismo é pregado o dever de ser feliz, como parte essencial de todo e qualquer ser humano. Com esta ideologia moderna, característica deste momento histórico, a felicidade passa a ser vista como algo não somente possível de ser alcançada por meio do esforço individual, mas torna-se uma responsabilidade de cada um.

Conforme a visão iluminista, o homem nasceu para ser feliz, e é exatamente por meio desta percepção que insurgem as concepções da felicidade como um direito, fato resultante de inúmeras mudanças empreendidas com relação ao pensamento e a compreensão do mundo. Contudo, tais mudanças na natureza humana, política e social não ocorreram de uma hora para outra, sendo fator imprescindível determinadas condições de possibilidades específicas, entre as quais pode-se citar a reforma protestante, o renascimento, revoluções (como a francesa), declarações de independência, entre outros.

Sendo propagada gradativamente, a promessa iluminista de felicidade reservou-se inicialmente às elites sociais e intelectuais. Com a ascensão da burguesia e do capitalismo e mais especificamente com o advento das revoluções francesa e norte-americana, ao final da segunda metade do século XVIII, o ideal motivador da felicidade ganha novos reconhecimentos, passando a ser ainda mais valorizada e colocada como um direito de todo e qualquer sujeito. Nas palavras de ordem da revolução francesa – igualdade, liberdade e fraternidade –, já estavam implícitos a noção de felicidade como um direito do cidadão e um dever objetivo da sociedade e dos governos. Ao proclamarem sua Declaração dos Direitos do Homem e do Cidadão, no ano de 1789, os franceses já explicitam ao final do documento, a garantia da “felicidade de todos”, independente de classe, cor ou religião.

A Declaração de Independência dos Estados Unidos é ainda mais incisiva neste sentido, propondo que o direito à busca pela felicidade era uma “verdade evidente”. De acordo com McMahon (2006) e Schoch (2011), poucas palavras, em toda a história dos Estados Unidos, são mais conhecidas do que aquelas que são expressas na Declaração da Independência com relação ao direito a felicidade: “Entendemos que estas verdades são evidentes por si: que todos os homens foram criados iguais; que foram dotados por seu criador de direitos inalienáveis; que entre estes estão a vida, a liberdade e a busca pela felicidade” (apud MCMAHON, 2006, p. 327).

Como se percebe, a felicidade é valorizada de tal modo que é posta de modo equiparável a própria vida e a liberdade, bens supremos em todas as sociedades. Com esta discussão em torno da temática, a felicidade, ao menos diante das leis passa a ser democratizada. Muitos estrangeiros, inclusive, passam a buscar os Estados Unidos durante os séculos XIX e XX com a esperança de encontrarem o cumprimento desta promessa, constituindo um sentido de “terra prometida” para este país, onde o prazer, a prosperidade, a riqueza e a felicidade poderiam ser encontradas sem grandes impedimentos, todavia, logo

acabaram percebendo que haviam diversos contrastes e divergências entre o direito de buscá-la e a sua consecução.

A partir deste momento, mesmo sabendo-se dos possíveis entraves encontrados pelo caminho, inicia-se uma busca humana sem precedentes, que é reconfigurada de acordo com as mudanças históricas, e esta busca é a cada dia mais empreendida e objetivada até os nossos dias.

Como resultante desses processos, na contemporaneidade, a felicidade é colocada como um bem de valor preciosos e indiscutível. Podemos, devemos e seremos felizes, temos este direito. Certamente, este pode ser apontado como o maior de todos os nossos credos modernos. As suas definições carregam fortes influências daquelas concepções inicialmente discutidas, e a felicidade é vista como um estado emocional positivo, sempre associado a sentimentos de bem estar e prazer, bem como associada a percepção de sucesso e compreensão lúcida de si mesmo e do mundo do qual o sujeito faz parte, afirmam Ferraz et al (2007).

De forma semelhante aos apontamentos de Epicuro, Inada (2009), amparada nas concepções de Freud (2011), assegura que o conceito de felicidade está ligado à obtenção do prazer e, ao mesmo tempo, a rejeição da dor e do desprazer. Em alguns de seus escritos<sup>5</sup>, Freud reconhece a felicidade como sendo um dos principais anseios de todos os sujeitos, inclusive, chega a questionar o que os homens desejam na vida, a sua resposta, como poderíamos prever, é a seguinte: “É difícil não acertar a resposta: eles buscam a felicidade, querem se tornar e permanecer felizes” (FREUD, 2011, p. 19). No entanto, Freud alega que dois aspectos podem ser ressaltados deste objetivo, sendo um positivo e o outro negativo. Trata-se, por um lado, da obtenção de prazeres intensos e, por outro, do anseio à ausência do sofrimento, respectivamente. Entende-se que o conceito de felicidade produzido pelas teorias freudianas versam, neste sentido, na obtenção do prazer e a evitação do desprazer.

Permanecer feliz é um dos principais objetivos do sujeito como bem enfatizou Freud. Podemos então nos questionar, isto é possível? De acordo com os estudos desenvolvidos por Freud, a resposta é não, uma vez que a felicidade, no sentido mais estrito, é por sua própria natureza possível somente como um fenômeno episódico, portanto, transitório. Aqui, nos deparamos com uma contradição colocada pela busca da felicidade nos moldes contemporâneos, que tem como principal característica a busca por uma felicidade livre das

---

<sup>5</sup> De forma mais específica, em “*O mal estar da civilização*” (2011).

intermitências cotidianas. É a nossa própria constituição psíquica que impossibilita a ideia dessa felicidade perene, alerta Freud.

No que diz respeito aos meios de comunicação, com o seu advento e propagação, principalmente a partir do da segunda metade do século XX, a felicidade é pelos mais distintos meios capturada, transformada em produção discursiva midiática, propagada e vendida por meio dos comerciais publicitários nos quais as risadas e sorrisos eram e ainda são sempre estampas carimbadas. Nas telenovelas, produções de grande sucesso em nosso país, o final feliz para os protagonistas tornou-se obrigatório, assim como nas produções cinematográficas. No mercado editorial, os livros de autoajuda são uma das principais expressões por meio das quais a felicidade é discursivizada.

### **A felicidade nas páginas da literatura de autoajuda**

Se considerarmos a felicidade como sendo uma soma dos momentos episódicos de prazer e satisfação, em nenhum outro momento da história houve tantas promessas destes momentos como há na atualidade. Por todos os lados, a proposta da felicidade está presente, sendo propagada, convocada, vendida. Para isto, considera-se como mecanismo propulsor a atuação da indústria cultural. Deste modo, pode-se dizer que muitas experiências visando o prazer e a obtenção da felicidade são ofertadas para os indivíduos. Sobre isto, Sewaybricker (2012) afirma que não importa se há ou não tempo para que o sujeito reflita sobre suas decisões ou a qualidade das experiências, pois, para o homem moderno contemporâneo, o que importaria seria o cálculo da felicidade, e não a sua qualidade, postulando uma percepção hedonista para o sentido de “ser feliz” da atualidade.

As obras literárias de gênero autoajuda, largamente produzidas no mercado editorial são exemplos dessa “indústria da felicidade”. Os mais variados títulos são diariamente lançados, com temáticas das mais distintas, seja dando dicas para alcançar o emagrecimento, como encontrar o par ideal, superar a timidez, ser líder, entre tantos outros, que visam conforme apregoam a superação dos sujeitos, modos pelos quais eles poderão alcançar o bem estar subjetivo tão almejado, isto é, a felicidade, bem a ser alcançado sempre nas sociedades modernas ocidentais.

Bruckner (2002, p. 58) argumenta que a felicidade deixa de ser apenas um direito para se tornar um valor moral imperativo. Condé (2010) propõe a relação entre a mídia e a felicidade como uma das principais responsáveis pela construção de um imaginário sobre o ser feliz e a sua necessidade. Concordando com as afirmativas, Rezende e Coelho (2010)

atestam que na busca desse estado, é desenvolvida uma forte indústria, a qual coloca diversas receitas de várias ordens para se chegar à felicidade ao alcance dos sujeitos, como ocorre com a autoajuda.

Para termos uma noção da ampla produção desse nicho do mercado editorial, de acordo com dados da Câmara Brasileira do Livro (CBL), consultados por Freire Filho (2010), o seguimento da literatura de autoajuda cresceu, em nosso país, de 5% a 10% ao ano, entre 1996 e 2006. Conforme os dados da CBL, no ano de 2006, cerca de 600 novos livros do gênero foram lançados, compreendendo inclusive obras direcionadas ao público infantil. Estas obras não possuem formato somente de livros impressos, mas atendem a dinâmica do mercado, sendo produzidas e vendidas em diversos outros suportes, como ocorre com os livros digitais e os audiolivros. Especificamente, caracterizam-se pela propagação de técnicas da felicidade, vastamente reproduzidas e procuradas na contemporaneidade. Nelas, o pressuposto básico é a noção de que o bem estar subjetivo será alcançado através de um “condicionamento positivo” e disciplinamento pessoal. Illouz (2011) pontua da seguinte forma as combinações recorrentes do gênero autoajuda, ou como ela denomina, de aconselhamento:

A literatura de aconselhamento combina diversas exigências: por definição, deve ser de caráter geral, isto é, usar uma linguagem nomológica que lhe confira autoridade e lhe faculte fazer afirmações normativas; deve variar os problemas abordados, a fim de ser um produto consumido regularmente; além disso, se quiser dirigir-se a vários segmentos do público leitor, com diferentes valores e pontos de vista, deve ser amoral, isto é, oferecer uma perspectiva neutra sobre problemas relacionados com a sexualidade e a condução das relações sociais. Por fim, deve ter credibilidade, ou seja, ser proferida por uma fonte legítima (ILLOUZ, 2011, p. 19).

Tais aspectos apontados pela autora acima citada são observados na análise dos livros *Treinando a emoção para ser feliz* (CURY, 2007a) e *12 semanas para mudar uma vida* (CURY, 2007b). Ambos possuem um caráter generalizante, isto é, versam sobre questões acerca da busca da felicidade, indicando os caminhos adequados para se chegar a este fim. A linguagem utilizada é clara e acessível, de modo que toda e qualquer pessoa minimamente alfabetizada possa ter acesso e compreender os enunciados formulados. A maioria dos enunciados são apresentados de forma normativa, tendo, inclusive, ao final de cada capítulo de ambos os livros dicas imperativas de como ser feliz ou alcançar a felicidade.

Quanto ao aspecto da credibilidade, o autor destas obras foi o responsável pelo maior número de vendas de livros no Brasil nos últimos dez anos<sup>6</sup>. É válido apontar a constituição discursiva do autor como uma fonte legítima, uma vez que ele apresenta-se não como sendo qualquer um que simplesmente escreve sobre o tema abordado, como se não possuísse conhecimento aprofundados sobre o assunto. Coloca-se na posição de médico, psiquiatra, pesquisador e escritor de diversos livros de aprimoramento pessoal (chegando a citar muitas das suas outras obras), possibilitando a construção de um discurso legitimador com relação a sua fala e às suas orientações. Ademais, há neste aspecto um ponto interessante: o autor se propõe como produtor de textos distintos daqueles denominados como sendo do gênero autoajuda, quando da passagem que segue: “Muitos livros de auto-ajuda vendem uma ideia inadequada do que é ser feliz” (CURY, 2007a, p. 11). Com estes aspectos, o autor constrói o que Maingueneau (2011) chama de *ethos* discursivo, ou seja, a construção de uma imagem de si por meio do discurso, o qual o legitima.

As noções de treinamento e gestão das emoções é outro ponto facilmente identificado nestes discursos e nos remetem aos conceitos de disciplina e gerenciamento dos corpos, abordado por Foucault principalmente em sua fase genealógica. Assim, notamos um sentido de disciplina (FOUCAULT, 1972), de modo que a partir das propostas dos enunciados, pretende-se docilizar e dar uma utilidade funcional não só para as ações, mas também para a subjetividade dos sujeitos. Ainda neste ponto, nota-se o sentido patológico produzido para aqueles que não controlam as suas emoções.

A imposição de pontos para treinamento e disciplina nos direciona a concepção de processo civilizador, abordado por Norbert Elias (1994), ao descrever e discutir como se deram a formação dos costumes para a constituição do que hoje se denomina como civilização. Elias (1994) também promove reflexões sobre os modos de controle dos sentimentos e emoções ao longo da história, defendendo que as formas hoje existentes são resultantes de um processo civilizatório, e não algo natural do homem. A partir da ótica de Elias (1994), podemos dizer que estas formas civilizatórias das emoções não cessaram, tendo em vista o surgimento de novos modos de controle, entre os quais notamos agora os discursos da autoajuda na busca incessante pela felicidade. A partir da perspectiva de civilização das emoções emerge mais uma vez o sentido da diferença entre os que “civilizam” as suas emoções e os que não a civilizam, ficando estes últimos em um lugar tido como fora da ordem.

---

<sup>6</sup> Período do ano de 2000 a 2010, conforme dados da Folha de São Paulo.

Ainda em relação a ideia de processo civilizatório de Elias (1994), Giddens compara em *A transformação da intimidade* (1993, p. 75) os manuais de autoajuda aos manuais medievais de conduta analisados por Elias, propondo indiretamente a possibilidade do fenômeno da autoajuda poder ser parte de um novo processo civilizador. Esta pressuposição pode ser respaldada pelo sentido das convocações biopolíticas abordadas por Prado (2013). Conforme o autor, baseando-se nos preceitos foucaultianos da biopolítica, as convocações se caracterizam pela correspondência à uma demanda latente, induzindo a sua expressão por meio de um querer cultural. Desta forma, sendo a felicidade um desejo inerente ao indivíduo, por meio de estratégias do mercado, este passa a ser cada vez mais convocado sob o signo de produtos – dos quais destacamos a autoajuda, despertando um sentido de necessidade, como se o mundo e a própria vida já não parecesse ser o que era, incitando novas formas de viver, ou seja, somos convocados biopoliticamente a sermos felizes e a sociedade e os próprios sujeitos passam a se constituir perpassados por este aspecto, e a literatura de autoajuda é somente uma das inúmeras ferramentas disponíveis.

A partir destas acepções, nota-se que os modelos emocionais referentes à felicidade vão sendo padronizados, constituindo os chamados “regimes emocionais”. Estes são classificados por Rosenwein (2011, p. 41), como aqueles modelos que coincidem com outros regimes políticos e sociais e por meio desta relação sincrônica passam a prescrever normas dominantes da vida emocional.

Em um momento histórico no qual as características da tradição se esvaem e a preponderante incerteza se impõe, estes são discursos e orientações que vão ao encontro dos anseios e necessidades dos sujeitos (CHAGAS, 2001, p. 18). Tais obras podem ser vistas como modelos de grande valor para aqueles que procuram orientações em meio ao fim das grandes narrativas, enfraquecimento das instituições sociais e colapso das comunidades, isto é, como uma medida paliativa frente a falta de uma destinação clara e objetivos a serem alcançados pelos sujeitos, aspecto típico da contemporaneidade<sup>7</sup>.

### **Considerações finais**

Como visto, muitas são as percepções sobre a felicidade, sendo este um conceito caracterizado pela sua polissemia. Possuindo uma história tão longa, restringir o termo a apenas uma entre suas inúmeras formas pode ser uma afronta a toda a sua riqueza característica.

---

<sup>7</sup> Para alguns, modernidade tardia (GIDDENS, 1991), pós-modernidade (HALL, 2005), (KAPLAN, 1993), ou ainda, modernidade líquida (BAUMAN, 2007; 1998).

Percorrendo alguns momentos da história e observando as suas diversas nuances e performances, percebe-se que na contemporaneidade há uma concepção utilitarista da felicidade, a qual busca o máximo prazer e satisfação em contraposição as angústias e sofrimentos. Um sentido simplificado da felicidade emerge nas sociedades modernas e indústrias, importando mais as inúmeras possibilidades de ser feliz, mesmo momentaneamente, em detrimento de sua qualidade.

A discussão considerável sobre a felicidade, bem como a sua busca e convocação desenfreada são, na visão de McMahon (2006), expressões da nossa infelicidade, postulando que tanto menos se tem felicidade, quanto mais dela se fala. Em verdade, enquanto ânsia inerente ao homem, nunca experimentamos a felicidade em sua plenitude e é aí que pode estar ao mesmo tempo a nossa frustração e consequente busca, diante de uma ordem social na qual a superação é a convocação do dia.

Neste cenário de insatisfações, a autoajuda é um fenômeno que nasce no século XIX, em meio as mais diversas transformações sociais e desejos humanos. Comumente vista como uma forma que apregoa a ignorância e sinônimo de fraqueza, a autoajuda é para muitos uma fonte de orientação, mesmo que vista por alguns como alienante. Não podemos mensurar o impacto deste gênero com relação aos sujeitos de modo eficiente, no entanto, temos que ressaltar a sua importância por poder possibilitar a estes momentos de reflexões sobre si mesmos e suas vidas, considerando a posição estratégica que os sujeitos ocupam segundo concepção foucaultiana, isto é, não são somente objetos de dominação e alienação.

Rüdiger (1996) reconhece esta possibilidade positiva da literatura de autoajuda, assim como Giddens (1993), ao sugerir que por meio dela, o sujeito pode tornar-se reflexivo. Apesar de não perceber um impacto direto do discurso de autoajuda nos leitores do gênero, Illouz (2011, p. 20) não desconsidera a sua importância para a produção de um “vocabulário para o eu” a partir do qual este “eu” passa a ter maiores possibilidade de compreender a si mesmo.

A guisa de conclusão evidencia-se que apesar de sua impossibilidade, seja devido à civilização ou a nossa constituição, a felicidade é algo que continuará sendo objetivada, mesmo diante das contradições encontradas e vivenciadas. Este é um anseio que transforma os sujeitos em caçadores frustrados, mas uma frustração que de acordo com o imaginário contemporâneo, deve ser superada.

## **REFERÊNCIAS**

BAUMAN, Zygmunt. **Tempos líquidos**. Trad. Carlos Alberto Medeiros. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2007.

BAUMAN, Zygmunt. **O Mal-Estar da Pós Modernidade**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1998.

BRUCKNER, Pascal. **A euforia perpétua**: ensaio sobre o dever da felicidade. Rio de Janeiro: Difel, 2002.

CHAGAS, A. T. S. **A ilusão no discurso da auto-ajuda e o sintoma social**. Ijuí: Ed. UNIJUÍ, 1999.

CONDÉ, Geraldo Garcez. **A felicidade mediada**: um estudo do imaginário da felicidade na mídia. Tese. Doutorado em Ciências Sociais pela UFRJ, 156p. 2006.

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

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

ELIAS, Norbert. **O processo civilizador**. Tradução Ruy Jungman; revisão e apresentação Renato Janine Ribeiro. v.1 - 2.ed. Rio de Janeiro: Jorge ZaharEd., 1994.

EPICURO. **Carta sobre a felicidade (a Meneceu)**. Tradução e apresentação de Álvaro Lorencini e Enzo Del Carratore. São Paulo: Editora UNESP, 2002.

FOUCAULT, Michel. **Microfísica do poder**. São Paulo: Graal, 1972.

FERRAZ, Renata Barboza et al. Felicidade: uma revisão. **Revista de Psiquiatria Clínica**, 34; 234-242, 2007.

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

FREUD, Sigmund. **O mal-estar na civilização**. Tradução Paulo César de Souza. 1ª ed. São Paulo: Penguin Classics Companhia das Letras, 2011.

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

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

HALL, Stuart. **A identidade cultural na pós-modernidade**. Tradução Tomaz Tadeu da Silva, Guaracira Lopes Louro. 10. ed. Rio de Janeiro: DP&A, 2005.

ILLOUZ, Eva. **O amor nos tempos do capitalismo**. Tradução Vera Ribeiro. Rio de Janeiro: Zahar, 2011.

INADA, Jaqueline Feltrin. O conceito de felicidade em Freud. **Kínesis**, Vol. I, nº 01, Março-2009, p.58-67. Disponível em <<http://www.marilia.unesp.br/#!/revistas-eletronicas/kinesis/edicoes/2009---volume-11/>>. Acesso em 12/10/2013.

KANT, Immanuel. **Fundamentação da metafísica dos costumes e outros escritos**. Tradução Leopoldo Holzbach. São Paulo, SP: Martin Claret, 2002.

KAPLAN, E. Ann. (Org.). **O mal estar no pós-modernismo: teorias e práticas**. Tradução Vera Ribeiro. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1993.

MAINGUENEAU, Dominique. *Ethos*, cenografia, incorporação. In: AMOSSY, Ruth. (Org.). **Imagens de si no discurso: a construção do ethos**. 2. ed. São Paulo: Contexto, 2011.

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

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

NIETZSCHE, Friedrich. **Assim falou Zaratustra**. Bertrand do Brasil, Rio de Janeiro, 1998.

OLIVEIRA, Geilson Fernandes de; MENDES, Marcília Luzia Gomes da Costa. **Manuais da felicidade: uma análise discursiva dos livros de autoajuda**. Anais do XV Congresso de Ciências da Comunicação na Região Nordeste

PRADO, José Luiz Aidar. **Convocações biopolíticas dos dispositivos comunicacionais**. São Paulo: EDUC: FAPESP, 2013.

REZENDE, Claudia Barcellos; COELHO, Maria Cláudia. **Antropologia das emoções**. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2010.

ROSENWEIN, Barbara H. **História das emoções: problemas e métodos**. Tradução Ricardo Santhiago. São Paulo: Letra e Voz, 2011.

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

SCHOCH, Richard W. **A história da (in)felicidade: três mil anos de busca para uma vida melhor**. Tradução Elena Gaidano. Rio de Janeiro: BestSeller, 2011.

SEWAYBRICKER, Luciano Espósito. **A felicidade na sociedade contemporânea: contraste entre diferentes perspectivas filosóficas e a modernidade líquida**. Dissertação. Programa de Pós-Graduação em Psicologia da USP, 158p. 2012.