

LITERATURA DE AUTO-AJUDA E QUALIDADE DE VIDA

Nilza Carolina Suzin Cercato¹

RESUMO: *Na contemporaneidade, o indivíduo se vê pressionado pelas condições sócio-históricas marcadas por um capitalismo selvagem. Por isso, busca um apoio a fim de que consiga habitar a condição humana com dignidade. A partir dessa realidade, a literatura de auto-ajuda coloca-se como uma das formas de suporte para os dramas humanos. Mobilizando afetos, este tipo de texto tem como objetivo convencer através de argumentos, persuadindo seu leitor de que pode vencer as adversidades com a força interior que todo o ser humano possui. Para dar conta deste estudo, parte-se da Retórica das paixões de Aristóteles, estabelecendo um elo entre suas colocações e as de Freud no livro *O mal-estar da civilização*. Após a apresentação do pensamento dos dois autores, ligando-os através do pensamento de que tanto a paixão como o mal-estar são reflexivos, espelhamentos de outrem, será feita a análise de textos de autores da auto-ajuda, em que se observa a presença da paixão do medo e da confiança, escolhidos como recorte deste estudo.*

Palavras-chave: Retórica; Páthos; Auto-ajuda

INTRODUÇÃO

Este estudo tem como objeto textos da literatura de auto-ajuda e a relação que se pode estabelecer com a *Retórica das paixões*. Aristóteles faz um estudo das emoções e sentimentos que podem modificar as pessoas, alterando seus julgamentos e provocando estados de alma que mobilizam afetos.

O objetivo deste trabalho é apresentar um dos fatores da emergência da literatura de auto-ajuda, levando em consideração o *pathos*. Por outro lado, quando se desloca o pensamento de Aristóteles para a modernidade, este ressoa no pensamento social de Freud em seu livro *O mal-estar da civilização* (1930), pois em Aristóteles o *páthos* depende do Outro, e em Freud, o mal-estar é reflexo das relações sociais. Devido à extensão do assunto e do objeto de estudo, a delimitação que é feita neste trabalho restringe-se à paixão “Do temor e da confiança” em Aristóteles (2000 p.31), e ao “princípio da realidade” enfocado por Freud, frustrando o “princípio do prazer”. Buscamos um enfoque sobre o quanto a paixão do medo cerca o indivíduo e, para adquirir confiança, ele procura um reforço positivo em textos que o animem, papel que é desempenhado pela literatura de auto-ajuda que propõe oferecer ao indivíduo um reforço positivo diante das adversidades.

Os recursos metodológicos constam de análise e, de forma dedutiva, partimos de um referencial teórico, aplicando-o a textos de três autores consagrados na literatura de auto-ajuda: (segundo seus editores, têm mais de quatro milhões de livros vendidos) Lauro Trevisan, Lair Ribeiro e Roberto Shinyashiki, com análises comparativas para complementar os procedimentos de investigação.

¹ Doutoranda pela UFBA, Mestre em Letras pela UFBA; professora da graduação da UNEB, professora de especialização da UNIFACS, Pesquisadora do Núcleo de Estudos da Análise de Discurso (NEAD) UCSAL, professora do ensino médio.

DESENVOLVIMENTO

Quando Aristóteles se refere ao páthos na *Retórica das paixões* (2005 p.5), define paixões como

todos aqueles sentimentos que causando mudança nas pessoas, fazem variar seus julgamentos, e são seguidos de tristeza e prazer, como a cólera, a piedade, o temo e todas as outras paixões análogas, assim como seus contrários.

O que nos faz pensar as paixões segundo a retórica é que, na visão de Aristóteles, as paixões refletem, no fundo as representações que fazemos dos outros, considerando-se o que eles são para nós, realmente, ou no domínio da nossa imaginação. São catorze as paixões que Aristóteles apresenta sob esse enfoque: cólera, calma, temor, confiança (segurança), inveja, impudência, amor, ódio, vergonha, emulação, compaixão, favor, indignação e desprezo.

Vamos nos limitar à paixão do temor e da confiança, compreendidos, respectivamente, como medo e como a capacidade de se sobrepor ao que amedronta, demonstrando como essa paixão serve de “pedra de toque” para a auto-ajuda. Falando do temor, Aristóteles afirma: “são terríveis aquelas coisas que parecem possuir grande capacidade de arruinar ou causar danos que levam a grande desgosto” (2000 p. 31). E mais adiante: “Todas as coisas temíveis são ainda mais temíveis se não é possível corrigi-las. Igualmente são temíveis as coisas contra as quais recursos não existem” (2000 p. 33).

Quando fala sobre a confiança, acrescenta:

O que inspira confiança é o distanciamento do temível e a proximidade dos meios de salvação. E igualmente se há meios de reparação e de proteção numerosos ou importantes, ou as duas coisas ao mesmo tempo (ARISTÓTELES 2000 p.35)

Tanto a visão do temor como a da confiança constituem mananciais para a literatura de auto-ajuda. Vejamos alguns títulos de livros oferecidos aos que estão diante de obstáculos e dificuldades, sentindo-se infelizes e necessitando reconquistar a auto-estima e ir ao encontro da felicidade: Lauro Trevisan: *Sete passos para a felicidade*; Lair Ribeiro: *Auto-estima: gostando mais de você*; Roberto Shinyashiki: *O sucesso é ser feliz*; Augusto Cury: *Dez passos para a felicidade*.

Desse ponto de vista, a paixão é contingente e imanente ao ser humano, derivando dela, de seu exercício, a questão da identidade, pois reagimos diferentemente e admitir as diferenças, partir delas é um modo de alcançar o bem comum. Como argumentar e persuadir sem convencer em busca de uma identidade que traz em si de forma contingente antagonismo, diferença e contestação?

Referindo-se à *Retórica das paixões* Michel Meyer (2000 XXXIX) comenta:

A paixão é decerto uma confusão, mas é *antes de tudo* um estado de alma móvel, reversível, sempre suscetível de ser contrariado, invertido, uma representação sensível do outro, uma *reação* à imagem que ele cria de nós, uma espécie de consciência social inata, que reflete nossa identidade tal como esta se exprime na relação com outrem. (itálico do autor).

Compreendendo-se essa reflexão de Meyer, constatamos que a paixão se torna o momento retórico por excelência, em que os argumentos vão mobilizar reações, diferentes a cada

situação, fixando as imagens da natureza do “eu” e do “outro”. Portanto, há um jogo de imagens no qual o espelhamento se dá a partir do que o outro experimenta a nosso respeito e vice-versa.

Não é diferente a visão das paixões na modernidade apesar de ser concebida como o triunfo da razão, a conquista da autonomia e da liberdade individual; a visão de um mundo racional no qual o conhecimento técnico, o desenvolvimento científico e o progresso intelectual trazem uma ruptura com as crenças e tradições.

Entre as definições de modernidade, destacamos a de Eagleton (1998, p.7) pela clareza, pois, para ele, esse período constitui-se em uma

linha de pensamento que questiona as noções clássicas de verdade, razão, identidade, objetividade, a idéia de progresso ou emancipação universal, os sistemas únicos, as grandes narrativas ou os fundamentos definitivos de explicação. Essa forma de ver baseia-se em circunstâncias concretas, em um período histórico específico.

Isto significa caminhar para uma nova ordem mundial que está marcada por um esforço global de produção e controle: industrialização da guerra, capitalismo, conquistas espaciais, globalização. Seria um momento em que o homem dominasse a natureza, assim como suas emoções, no entanto, a natureza humana continua movida pelas paixões.

Assim é que, em 1930, Freud publicou um livro intitulado *O mal-estar da civilização* em que permite tomar civilização como correlato de modernidade. A idéia que demonstra, como geradora do mal-estar, é de que, se o indivíduo ganhar algo em troca, sofre também uma perda. *O mal-estar da civilização* tem como tema principal o conflito irremediável entre as exigências da **pulsão** do ser humano e as restrições impostas pela civilização. Esse tema pode ser considerado como uma síntese do pensamento social de Freud.

Respondendo a uma carta do seu amigo Romain Rolland, que, após ler *O futuro de uma Ilusão*, define a fonte da religiosidade como sendo um sentimento de eternidade, um sentimento de algo ilimitado sem fronteiras, ou sentimento oceânico, que alguns seres humanos experimentam, Freud dá início ao seu famoso ensaio apresentando o conceito do *Eu* na psicanálise. Em determinado momento, diz que há “uma tendência a isolar do *Eu* tudo o que pode tornar-se fonte de desprazer, a lançá-lo para fora e criar um puro *Eu* em busca do prazer, que sofre o confronto com um exterior estranho e ameaçador” ([1930] 1997 p.85). Esse confronto é traduzido por Freud pela introdução do **princípio de realidade**, cuja finalidade é capacitar o homem a construir defesas que o protejam dos desprazeres do mundo externo.

Refletindo sobre a vida humana, Freud, embora reconheça que suas ambições não são para elucidar a questão, identifica um princípio geral que move os seres humanos: “A resposta mal pode provocar dúvidas. Esforçam-se para obter felicidade; querem ser felizes e assim permanecer” ([1930] 1997 p. 87). Com isso define o **princípio do prazer**, que jamais será alcançado, uma vez que o homem é jogado em sentido contrário a este princípio. Daí o indivíduo estar condenado à decadência e à dissolução. E Freud dá início a uma reflexão sobre as relações sociais, o que ele chama de **fonte social do sofrimento**.

A vida humana em comum só se torna possível quando se reúne uma maioria mais forte do que qualquer indivíduo isolado e que permanece unida contra todos os indivíduos isolados. (...) A substituição do poder do indivíduo pelo poder de uma comunidade constitui o passo decisivo da civilização. Sua essência reside no fato de os membros da comunidade se restringirem em suas possibilidades de satisfação, ao passo que o indivíduo desconhece tais restrições. (FREUD, [1930] 1997 p.115)

O que é considerado como propósito da vida, a felicidade, conquistada através da tentativa de realização do princípio do prazer, é frustrada pela civilização, pois as relações sociais são reguladas tendo como base a restrição das liberdades humanas individuais, as quais o indivíduo experimentara antes de viver em sociedade. Estas restrições, se, por um lado, viabilizam a vida em sociedade, trazem sérias implicações à organização psíquica do ser humano.

Freud identifica que, por conta desta liberdade perdida, o ser humano estará permanentemente em conflito com a civilização, reconhecendo que cada revolução, cada impacto que a humanidade experimenta é uma tentativa de externar (e superar) este conflito, esta inquietação. Segundo o autor, é enorme sacrifício imposto ao ser humano, uma vez que tudo isto vai de encontro ao princípio que move e impulsiona para a vida, o princípio do prazer, daí se explicando por que é difícil ser feliz nessa civilização. “O homem civilizado trocou a parcela de suas possibilidades de felicidade por uma parcela de segurança”, com esta frase, Freud resume bem o dilema do homem diante da civilização.

Diante dessa colocação, perguntamos, o que tem capacidade de levar o homem contemporâneo ao desgosto? Quais as angústias, quais os temores que o assaltam? É significativo observar que para Freud o relacionamento social é a fonte de sofrimento, e é este ponto que permite relacionar o pensamento de Aristóteles com o de Freud: o espelhamento, a reflexão, o jogo de imagens que há entre os indivíduos. No dilema entre o princípio do prazer e o princípio da realidade, o indivíduo se debate, desenvolve suas emoções e aprofunda suas paixões: amor, cólera, ódio, temor, confiança, compaixão... Aí se encontra o mal-estar, o *páthos*.

Como neste trabalho desejamos focar a paixão do temor (Aristóteles), o princípio da realidade (Freud), constata-se que o medo é o companheiro inseparável do homem. Não se anda mais pelas ruas das cidades à noite, somente em automóveis com alarmes, vidros fechados e portas trancadas. Não se desce mais do carro, à meia-noite, para entrar na garagem sem olhar para os lados. E o medo não é apenas com relação à segurança física. Há o medo de perder o emprego, o medo da doença, o medo da velhice desassistida, o medo da aposentadoria sem recursos. O indivíduo torna-se uma ilha cercada pelo medo. No artigo “Sobre o medo” Marilena Chauí (1987, p.36 e 37) diz:

Temos medo do grito e do silêncio; do vazio e do infinito; do efêmero e do definitivo; do para sempre e do nunca mais. (...) temos medo da delação e da tortura, da traição e da censura. (...) Temos medo da culpa e do castigo; do perigo e da covardia; do que fizemos e do que deixamos de fazer. (...) Temos medo do ódio que devora e da cólera que corrói, mas também da resignação sem esperança, da dor sem fim e da desonra.

Também, poeticamente, Drummond de Andrade ([1940] 2000 p.145), através de um eu-lírico, escreve:

Cantaremos o medo, que esteriliza os abraços, / (...) existe apenas o medo, nosso pai e nosso companheiro/, o medo grande dos sertões, dos mares dos desertos,/ o medo dos soldados, o medo das mães, o medo das igrejas/ (...) cantaremos o medo da morte e o medo de depois da morte...²

Esse sentimento, essa paixão, “medo-pai”, “medo-companheiro” constitui-se num bom cenário para o crescimento da literatura de auto-ajuda, no sentido de dar um “alívio” a esses danos e desgostos. Em geral, os autores de auto-ajuda iniciam apresentando o lado da dor e do

² Trecho do poema Congresso Internacional do Medo in Sentimento do Mundo.

sofrimento, representando o que Freud denomina como princípio da realidade, para depois dar uma solução, que conduziria o leitor ao princípio do prazer.

Lauro Trevisan em *O poder infinito da sua mente* (1981 p.70) diz “se existe um demônio no mundo, este tem o nome de Medo (...) todo pensamento de medo tem uma força magnética que atrai a realidade. E ele detalha alguns tipos de medo como “de doenças, da pobreza, de perder a liberdade, de perder o amor, da velhice, da morte, de assaltos, de cobras e bichos, de ser passado para trás, de não casar (sic), do fracasso” (1981 p. 70 a 77)

Ele apresenta o *páthos* do medo, mostrando os efeitos de cada situação. O indivíduo se vê diante do princípio da realidade. Observe-se que os medos que ele cita fazem parte do cotidiano do homem e se tornam empecilhos quando há a busca da qualidade de vida, o princípio do prazer.

Para vencer o medo, qualquer medo, a receita de Lauro Trevisan é a mesma: devem-se canalizar as energias na direção desejada, deixar-se guiar pela Sabedoria Infinita que está no interior de cada indivíduo; ele diz “limpe sua mente, varra as experiências negativas, pense positivo e siga de cabeça erguida, semelhante atrai semelhante” (1981 p. 72). Por isso, quando fala dos medos, aconselha a pensar no sentimento antagônico. Assim, se o indivíduo tem medo da doença, deve pensar positivamente em um estado de saúde; se tem medo da pobreza, deve pensar na abundância; para vencer o medo da velhice, ele aconselha “manter a mente límpida, jovem, aberta às inovações da vida, assim você não entrará no estágio da velhice” (1981 p.74). “Limpe a mente” essa expressão é constantemente repetida, para que pensamentos de abundância e de sucesso tenham lugar, trazendo conquistas para viver melhor e plenamente.

Outra maneira de refletir sobre o tema é a de Lair Ribeiro. Em *O sucesso não ocorre por acaso*, (1984 p.9) ele inicia com perguntas retóricas com o intuito de conduzir o leitor para o ponto que deseja explicar. “Como estão indo aqueles sonhos acalentados há tantos anos? Foram realizados plenamente? Parcialmente? Foram arquivados? (...) Acredita nas suas chances?” Para ele o medo é uma limitação, resultado de uma mensagem negativa que surge no cérebro; afirma “a realidade é algo subjetivo e eu não posso mudar o que eu não posso mudar. Você pode escolher interpretar qualquer acontecimento como bom ou ruim. Depende de seu ponto de vista, da sua visão de mundo” (1984 p.24). Como solução para os problemas e dificuldades, oferece a “Ciência do Sucesso” que ensina

o processo e não o conteúdo. Metaforicamente, podemos dizer que ensinamos o processo de mastigar e as pessoas depois escolhem o que querem comer. Qualquer um pode aprender a aumentar tremendamente sua capacidade mental: basta conhecer a tecnologia adequada para isso. (RIBEIRO, 1984 p. 15)

Lair Ribeiro também usa a expressão “semelhante atrai semelhante” (1984 p.59) como Lauro Trevisan. “Sucesso vai para quem tem sucesso. Amor para quem tem amor” (1984 p.59). Ele aponta como uma das leis do sucesso, o amor incondicional. “Medo é sempre problema, amor é sempre solução. Amar incondicionalmente significa celebrar a inteligência divina, transcendendo todos os medos” (1984 p.60).

O medo também é trabalhado por Roberto Shinyashiki no livro *O sucesso é ser feliz*. (1992) Ele inicia enfocando a sociedade contemporânea na qual

A luta pela sobrevivência está brutalizando o ser humano. As pessoas vivem extremamente pressionadas. (...) Milhões de anos depois do homem da caverna a vida continua sendo um campo de batalha. (...) As pessoas são consumidas como laranjas; espreme-se o suco e joga-se fora o que delas sobrou, o bagaço. Perdeu-se a dimensão do ser humano (SHINYASHIKI, 1992 p.21)

Ele pinta o quadro social, conquista a adesão do indivíduo pressionado, que se julga injustiçado para depois apresentar como conquistar a confiança e segurança nesse mesmo mundo.

Em um mundo competitivo precisamos ser competentes. A primeira transformação necessária para que ocorra a felicidade é passar acreditar na possibilidade de um mundo onde todos possam se realizar, (...) onde cada pessoa seja respeitada por sua maneira de ser. Felicidade também é lucro (SHINYASHIKI 1992 p. 24)

Roberto Shinyashiky usa como exemplo, para demonstrar os caminhos da felicidade, três personagens da mitologia grega: Dâmocles, Sísifo e Midas. A primeira é a personagem que melhor encarna o medo do homem contemporâneo na apresentação que ele faz. Os Dâmocles estão sempre preocupados. “No trabalho, têm medo de ser demitidos. No casamento, têm medo de ser traídos ou abandonados. (...) Têm medo de que uma simples gripe se transforme em meningite” (1992 p.58)

O diagnóstico é: esse medo é ausência de fé. “Mais cedo ou mais tarde, o medo acaba destruindo as pessoas”. “Enquanto você acreditar, (em tudo, na vida, em Deus, nas pessoas, em si mesmo) o medo não vai se instalar”. “O medo de ser abandonado, de ser traído e da solidão cria um indivíduo possessivo, cujo desejo é moldar os outros à sua semelhança” (1992 p.59).

Depois de apontar a situação de insegurança, de medo do indivíduo, Roberto Shinyashiky sugere quatro pontes: a primeira, observação que permite analisar a questão que traz medo, verificar as possíveis soluções, pois “pessoas com medo fogem ou atacam e o surtos de irritação quase sempre são decorrentes da insegurança” (1992 p. 72); a segunda ponte, a entrega, uma vez que “libertar-se do medo é como saltar de um trampolim. Ao entregar-se, salta-se em direção à vida. Esse é o salto da fé” (1992 p. 74); a terceira ponte é “o alto-astral, que se refere à nossa capacidade de brincar e transcender cada acontecimento” (1992 p. 77). A quarta ponte “é a do fluir, que diz respeito à sua capacidade de ser espontâneo e levar a vida com facilidade” (1992 p. 79).

CONCLUSÃO

Por caminhos diferentes, embora associados, cada autor sugere um medicamento para que o indivíduo se sobreponha às suas dificuldades. Todos buscam a adesão de seu auditório através de exemplos, ilustrações, metáforas e parábolas. Mas a panacéia miraculosa em Lauro Trevisan está no poder mental. A mente é capaz de transformar a realidade, se pensar positivo, “pensar grande” a solução, milagrosamente, aparece, pois está enfatizado em seu texto: semelhante atrai semelhante. Ao poder da mente ele chama de Sabedoria Infinita, enfatiza que ela está em cada ser humano, para atingi-la, é preciso entrar em *alfa* e pensar positivo.

Para Lair Ribeiro, o cérebro precisa ser programado, ele, então, oferece “cursos com base nas novas tecnologias de programação neurolingüística, com resultados evidentes em pouquíssimo tempo” (RIBEIRO 1984 p.15). Também afirma que semelhante atrai semelhante, mas o indivíduo só consegue atrair o que já possui. Portanto, para alcançar o sucesso, vencer os medos, segundo Lair Ribeiro, é importante que se tenha uma boa auto-estima, capacidade romper certos paradigmas, uma vez que “a vida é um eco. Se você não está gostando do que está recebendo, observe o que você está emitindo” (RIBEIRO 1984 p.78).

Roberto Shinyashiky sugere a solução através da competência. Essa capacidade pode ser desenvolvida através das sugestões que oferece: a observação, a entrega, o alto-astral e o fluir.

Em outras palavras, ter capacidade analítica, ter fé em suas possibilidades, levar a vida com alegria e permitir-se viver em harmonia e com leveza.

Diante dos sofrimentos e das dores que permeiam a vida do homem moderno, diante da dificuldade em se sentir feliz, devido aos problemas sociais, econômicos e políticos em uma época de crise dos valores morais, um texto que alivie as tensões encontra um campo fértil, pois estimula a imaginação dando ao indivíduo um sentimento de onipotência, vai ao encontro de suas ilusões e permite, ao menos por poucos instantes, que ele esqueça o mal-estar de que se encontra possuído. Com essa proposta a auto-ajuda é uma seara de ilusões, estimula a imaginação e garante que o indivíduo, usando seu poder individual, pode desenvolver a auto-estima, alcançar a qualidade de vida que deseja, sozinho, apenas com o poder mental, longe de divãs e analistas. Esse é o caminho da auto-ajuda.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, Carlos Drummond. *Reunião*. Rio de Janeiro: José Olympio Editora, 1981.
- ARISTÓTELES. *A retórica das paixões*. Tradução de Isis Borges da Fonseca. São Paulo: Martins Fontes, 2000.
- CHAUÍ, Marilena. Sobre o medo. In CARDOSO, Sérgio et al. *Os sentidos da paixão*. São Paulo: Companhia das letras, e FUNARTE, 1997.
- FREUD, Sigmund. (1930) *O mal-estar da civilização*. Rio de Janeiro: Imago, 1997.
- MEYER, Michel. Aristóteles ou a retórica das paixões. Prefácio. In *Retórica das paixões*. Tradução de Isis Borges da Fonseca. São Paulo: Martins Fontes, 2000.
- RIBEIRO, Lair. *O sucesso não ocorre por acaso*. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 1984.
- SHINYASHIKI, Roberto. *O sucesso é ser feliz*. São Paulo: Editora Gente, 1992.
- TREVISAN, Lauro. *O poder infinito de sua mente*. Santa Maria: Editora Pallotti, 1981.