

“Afinal de contas, autoajuda funciona ou não?”

Apontamentos sobre o estudo antropológico de produtos culturais

Talita Castro

SciELO Books / SciELO Livros / SciELO Libros

CASTRO, T. “Afinal de contas, autoajuda funciona ou não?”: Apontamentos sobre o estudo antropológico de produtos culturais. In: TRAVANCAS, I., and NOGUEIRA, SG., orgs. *Antropologia da comunicação de massa* [online]. Campina Grande: EDUEPB, 2016. Paradigmas da Comunicação collection, pp. 113-142. ISBN 978-85-7879-332-6. Available from SciELO Books <<http://books.scielo.org>>.



All the contents of this work, except where otherwise noted, is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Todo o conteúdo deste trabalho, exceto quando houver ressalva, é publicado sob a licença [Creative Commons Atribuição 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Todo el contenido de esta obra, excepto donde se indique lo contrario, está bajo licencia de la licencia [Creative Commons Reconocimiento 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

“Afinal de contas, autoajuda funciona ou não?”: Apontamentos sobre o estudo antropológico de produtos culturais

Talita Castro

Situação 1:

Ano de 2007, cidade de São Paulo.

Sexta-feira, por volta das oito horas da noite, resolvi matar o tempo da espera pelo encontro combinado com um amigo dentro de uma livraria, garimpando alguns títulos para a minha pesquisa de mestrado em antropologia social que se aproximava do fim do seu primeiro ano. Sentei em um dos *pufes* da Livraria Cultura localizada no Conjunto Nacional, complexo arquitetônico da Avenida Paulista, com cinco ou seis livros da sessão de autoajuda no colo. Todos os títulos falavam do mesmo assunto: relacionamentos afetivos problemáticos e estratégias para sua superação, e se dirigiam a um público leitor feminino. Fiquei por ali a folheá-los durante aproximadamente quarenta minutos. A loja estava cheia e em torno dos poucos pufes, bastante disputados pelos clientes, costuma formar-se uma espécie de fila invisível. Como a hora marcada se

aproximava, deixei os volumes em um bloco de espuma que faz as vezes de mesa perto dos pufes, onde muitos livros são colocados, e me levantei. Meu lugar foi prontamente ocupado por duas mulheres, mais velhas que eu, aparentando por volta dos cinquenta anos de idade. Eu ainda estava perto quando pude escutar, vinda de uma delas, uma exclamação que coaduna com boa parte das impressões sobre autoajuda que venho recolhendo ao longo destes anos de pesquisa. Ao passar os olhos pelos livros que eu havia deixado ao lado do pufe, com certo desprezo visível, ela disse: “nossa, essa daqui estava desesperada!”

Situação 2:

Em agosto do ano seguinte, como parte da pesquisa, comecei a estabelecer contatos com autores dos livros catalogados como autoajuda com os quais eu estava trabalhando, em busca de entrevistas e/ou depoimentos sobre os textos, mercado editorial e motivações para publicações. Nesse sentido, algumas respostas de Andrea Franco, autora de *40 sim! E daí? Um guia de qualidade de vida para as mulheres depois dos 40 anos*, chamaram a minha atenção justamente pela sua ênfase no distanciamento do rótulo da autoajuda. Através de correspondência eletrônica, Andrea me falou sobre a rubrica editorial que seu livro recebeu:

Nunca me preocupei com a classificação de autoajuda. O livro não tinha essa intenção. Não fiz nenhum esforço para me distanciar da autoajuda. Quando eu disse que o meu livro não era desse ramo, foi porque ele não é do tipo: “Como ser sexy depois dos 40 anos”, entendeu? Isso é autoajuda! E o meu livro não é assim. O objetivo não é esse! O objetivo é promover a saúde e o bem-estar na

maturidade através de informações de médicos e outros especialistas. Não leio autoajuda. Não é preconceito, mas sempre estive envolvida com outros livros. (Andrea Franco, autora do livro: *40 sim! E daí? Um guia de qualidade de vida para as mulheres depois dos 40 anos* – Grifos do autor).

Situação 3:

Algumas reações são comuns em duas ocasiões nas quais tenho oportunidade para falar da minha pesquisa: em encontros acadêmicos, mais ou menos formais, ou quando sou solicitada por jornalistas para comentar “o sucesso da autoajuda”, desde que a defesa da minha dissertação me alçou à categoria de especialista no tema. Falo aqui mais especificamente de risos e de uma simpatia quase que imediata ao meu discurso, que contrasta radicalmente da recepção que trabalhos construídos em torno de temas mais ortodoxos dentro da disciplina costumam receber²². Uma reação praticamente certa é o questionamento que dá título a este trabalho – “e você acha que autoajuda funciona mesmo?” –, feito pelos pares acadêmicos em tom mais jocoso, justiça seja feita, do que por quem me aciona para contribuir com alguma reportagem ou matéria jornalística. Destaco ainda outra indagação, restrita ao ambiente acadêmico, que já me foi feita muitas vezes por colegas: “na verdade, você está estudando autoajuda para depois escrever o seu próprio livro [e ficar rica], não é?”

As três situações relacionadas acima revelam sentidos atribuídos a um complexo e apenas aparentemente homogêneo conjunto

22 Reação para a qual, acredito eu, a minha postura certamente mais informal do que o esperado nestas circunstâncias certamente contribui.

de discursos associados ao termo autoajuda²³ que parecem respingar no trabalho de pesquisa que se pretende fazer sobre ele. O objetivo deste texto é abordar a imagem negativa que essa produção cultural recebe em diversos contextos por diferentes atores, sejam eles possíveis leitores, autores ou produtores de conhecimento, tanto na mídia quanto em ambientes de pesquisa acadêmica. Tomando o lugar que me cabe, o de pesquisadora, entre esta tríade de posições, trata-se de buscar compreender as expectativas externas ao meu trabalho que, de certa forma, projetam juízos de valor sobre o universo empírico das minhas investigações e parecem impor, como ponto de partida, uma relação de descrença nos efeitos desta produção cultural e descrença em relação à própria seriedade da minha investigação antropológica²⁴. Tudo se passa como se fosse preciso, a princípio, negar a autoajuda para poder realizar um estudo crítico sobre algo que é sempre definido pela negativa e pelo afastamento²⁵.

23 Salem, 1992b, p.2.

24 Assim como Carolina Parreiras relatou sobre sua pesquisa no *Orkut* em “‘Não leve o virtual tão a sério’? Uma breve reflexão sobre métodos e convenções na realização de uma etnografia do e no *on-line*”, de 2011.

25 As reflexões aqui propostas são um desenvolvimento da minha dissertação de mestrado em antropologia social, *Auto-ajuda e a reificação da crise da meia-idade*, defendida no final de 2009 pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), e da pesquisa de doutorado que venho realizando desde então na mesma instituição. Os dois trabalhos contaram e contam atualmente com financiamento da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP) e versam sobre concepções de curso de vida cristalizadas na produção nacional e internacional de literatura de autoajuda, por meio da mediação da operatória de marcadores sociais da diferença como gênero, geração e classe social. Cabe destacar que meu trabalho não se baseia em uma pesquisa de recepção, mas sim no conteúdo dos livros e em contatos com autores e agentes do mercado editorial – opções que certamente acirram os estranhamentos aqui abordados.

Como ponto de partida da reflexão, apresento dois textos literários, com registros catalográficos diferentes, que têm nas imagens do que se entende por autoajuda suas principais motivações. A saber, o romance *Ser feliz*[®], de 2001, do canadense Will Ferguson, e o conto “Livros de autoajuda: como largar este vício”, do escritor pernambucano radicado na cidade de São Paulo, André Laurentino, publicado na coletânea de 2007, intitulada *35 segredos para chegar a lugar nenhum: literatura de baixo-ajuda*, organizada pela socióloga e escritora paulista Ivana Arruda Leite.

“Se, um dia, alguém escrevesse um livro de auto-ajuda que realmente funcionasse, que sanasse nossos infortúnios e eliminasse nossos maus hábitos, os resultados seriam catastróficos” (FERGUSON, 2003, p.8). Esse axioma serviu de inspiração ao canadense Will Ferguson para que ele escrevesse seu romance. Ouvido originalmente da boca de uma assessora de imprensa, referia-se originalmente aos estragos que um exemplar de autoajuda definitivo traria para o mercado editorial. Mais de dois anos depois, o autor publica sua sátira apocalíptica sobre os efeitos de um livro que garantisse o bem-estar e a resolução dos problemas que a maior parte dos títulos do gênero promete. E a ironia da narrativa revela uma dimensão importante da imagem negativa que a autoajuda possui: a saber, a ideia de que se trata de elemento próprio a uma economia de frustrações que não pode atuar significativamente sobre as angústias às quais se dirige, sob a pena desta própria dinâmica mais geral desaparecer.

Ser feliz[®] acompanha a entediante rotina do editor literário Edwin Vincent de Valu, empregado no Departamento de Não-Ficção da Panderic Inc., editora fictícia de porte médio no cenário *estadunidense*. Edwin é construído por Ferguson como um sujeito comum, ordinário: quase um completo perdedor, frustrado e cético por natureza e por ocasião. Tendo de gastar boa parte de seu tempo

de trabalho na peneira dos chamados manuscritos “não solicitados e sem agente” (FERGUSON, 2003, p.28) enviados à editora, de Valu adquirira algum grau de impaciência para tratar o material – a chamada pilha de baboseiras – e também o resto de sua vida.

A prosa ácida de Ferguson descreve a guinada que o cotidiano de Edwin sofre a partir do momento em que toma em suas mãos pela primeira vez o original de Tupak Soiree, *O que aprendi na montanha*. O calhamaço de quase mil páginas, datilografado à mão numa velha máquina de escrever, com pequenos adesivos de margaridas dispostas aleatoriamente em suas laudas, parecia recusar-se aos padrões editoriais nos quais Edwin se esforçava para enquadrá-lo. Nas palavras do próprio personagem:

É um manuscrito muito estranho. É longo, complexo e, pelo que parece, não tem uma forma ou uma estrutura clara. Eu tinha imaginado que seria disposto da maneira habitual, dividido em capítulos – você sabe, um sobre cigarro, um sobre planejamento financeiro, outro sobre alcançar a felicidade interior etc. etc. –, mas na verdade é um longo monólogo divagante, os elementos separados vão se entrelaçando para formar um todo. E o mais esquisito é que, embora não tenha estrutura alguma, não no sentido clássico, o livro tem um fluxo definido. Tudo se relaciona com todo o resto. Soiree passa de um argumento para o seguinte sem que a gente nunca saiba realmente quando termina uma seção e começa outra. E o texto? Às vezes é terrível: corriqueiro, ralo e cheio de chavões. Outras vezes é uma prosa linda, quase profunda. Há seções inteiras que parecem saídas de dentro de um manual básico de auto-ajuda, felizes e oh, tão sinceras, e aí, de repente, ele envereda

por uma metafísica e o dilema da identidade do ser humano. É uma miscelânea. (FERGUSON, 2003, p. 107 – 108).

Após ter sido perdido e recuperado, e escapar de uma edição radical para ser publicado como *Bombons para a alma*, o original de Soiree é enviado à gráfica intacto, “sem alarde nem publicidade” (FERGUSON, 2003, p. 163), inaugurando o fim do mundo, conforme o conhecemos²⁶. A partir daí, a saga do “livro de auto-ajuda definitivo” (FERGUSON, 2003, p. 39) narra a destruição de gigantescas instituições ocidentais contemporâneas, dependentes basicamente de frustrações e ansiedades humanas, tais quais as indústrias do tabaco, álcool e drogas ilegais, o trânsito nas grandes cidades e as variadas tendências da moda, para citar alguns exemplos. Ao passo em que os records de venda do exemplar são continuamente estabelecidos e solapados, multiplicam-se os avisos de “fui pescar” nas portas dos grandes escritórios, sintomáticos da adesão dos leitores, até então executivos e *workaholics* de marca maior, à “receita para a humanidade” (FERGUSON, 2003, p. 32) de Soiree. E somente o editor deste petardo silencioso, de Valu, parece perceber – e temer – o que se passa²⁷.

26 Fórmula que dá nome à segunda parte do romance.

27 Em uma conversa com a também editora May Weatherhill, Edwin faz seu diagnóstico catastrófico, suspeitando de que o livro pudesse ser fruto de algum programa secreto de computador: “May, tudo está prestes a ruir à nossa volta. Tudo. Estou falando da sociedade, do país, da economia. É o fim da vida como a conhecemos. E por quê? Por causa de Tupak Soiree e da fórmula dele, produzida por computador, para a felicidade humana. Você disse ‘então as pessoas se tornam felizes, que mal há nisso?’ May, toda a nossa economia foi construída sobre as fraquezas humanas, sobre maus hábitos e inseguranças. Moda. Lanches rápidos. Carros esporte. Engenhocas tecnológicas. Acessórios para sexo. Centros de dieta. Clubes de homens carecas. Pequenos anúncios. Seitas religiosas esquisitas. Times esportivos profissionais. Salões de cabeleireiro. Crises de homem na meia idade. Extravagâncias de compras. Todo o

A grande percepção de Ferguson, materializada nas angústias proféticas do editor, parece estar no ato de revelar, com sarcasmo e despreendimento, as razões para o sucesso da autoajuda. *Ser feliz*[®] descortina os meandros desse nicho editorial ao narrar a saga de uma publicação que se diferencia do que se encontra no mercado justamente pela sinceridade em assumir seus mais negativos estereótipos: por exemplo, o de que só existem muitos títulos porque nenhum deles até hoje funcionou²⁸. Sua fórmula carrega uma concepção de humanidade – bastante etnocêntrica, há de se dizer, fortemente centrada em anseios de consumo – que é radicalmente ameaçada pela satisfação simples e pacífica, no sentido mais morno da palavra, trazida pela leitura do *best-seller*. *O que aprendi na montanha* tem consequências drásticas para a humanidade porque esgota o que chamei acima de economia de frustrações, dinâmica que sustentaria o mercado editorial em questão mas também uma série de outras indústrias da sociedade contemporânea. Nas palavras de Valu:

Eu edito livros de auto-ajuda. Pode acreditar em mim, eu sei. Todo mundo está procurando alguma coisa e a questão é que essa coisa nunca é encontrada. Todo mundo precisa de ajuda. Ou no mínimo pensa que precisa (FERGUSON, 2003, p. 176).

nosso estilo de vida é construído sobre falta de autoconfiança e insatisfação. Pense no que aconteceria se as pessoas fossem realmente felizes, felizes mesmo. Realmente satisfeitas com a própria vida. Seria uma catástrofe. O país inteiro pararia – e se os Estados Unidos pararem, você não acha que o resto do mundo ocidental para também? Estamos falando de um efeito dominó em escala global. O fim da história” (FERGUSON, 2003, p. 228 – 229).

28 Ferguson (2003, p. 172).

E a ironia da narrativa de Ferguson reside no fato de que o autor do livro de grande sucesso da sua ficção não tem problemas em assumir posições das quais os escritores de livros catalogados como autoajuda na vida real buscam se afastar constantemente. Falo aqui mais especificamente da ideia do guru ou dono da verdade, capaz de doar receitas eficazes para seus leitores. Ferguson apresenta o autor de autoajuda como alguém que sabe ser dotado do poder para transformar toda uma civilização e que parece não se importar tanto com isso. E mais: como alguém que se utiliza disso simplesmente para ganhar dinheiro, como é o caso do autor de *O que aprendi na montanha*²⁹. Soiree choca de Valu porque oferta na medida exata e, por isso mesmo, catastrófica, justamente aquilo que todo leitor de autoajuda buscaria em tais publicações: uma receita eficaz para a felicidade. E é tal franqueza de propósitos que contrasta com a autoajuda para além da ficção tão real criada por Ferguson.

Se há algo que parece alinhar a diversidade dessa produção literária trata-se justamente da insistência dos autores na recusa em assumir a posição de Soiree³⁰. Para a autoajuda de carne e osso é importante localizar no leitor os dispositivos empoderantes, afastando de quem escreve o autoritário posto de dono da verdade. São informações científicas, para uns, e experiências de vida compartilhadas, para outros, que possibilitam as reflexões daqueles que buscam suas páginas. E o tom da escrita deve ser, quase sempre, o de uma conversa, como se o autor estivesse apenas acompanhando o leitor em sua jornada de (auto) conhecimento e transformação

29 “Quer saber o meu segredo? Não há segredo. Eu apenas sentei e bati à máquina. Escrevi tudo de uma vez só, sem parar para reescrever ou mesmo conferir o que tinha escrito. Achei que era na auto-ajuda que estava o dinheiro. Quer saber por que escrevi o livro? Pelo dinheiro, pura e exclusivamente.” (FERGUSON, 2003, p. 356).

30 Posição válida, ao menos, para aqueles com os quais venho travando contato ao longo da pesquisa.

pessoal. Como coloca Regina Lemos, autora de *Quarenta: a idade da loba*, de 1994: “Assumir posturas, sim, como há várias posturas assumidas ao longo deste livro. Mas dar conselhos, não. Contar histórias, trocar experiências, conversar [...]” (LEMOS, 1996, p. 19).

Em outra prateleira da livraria, reservada para livros nacionais de humor, *35 segredos para chegar a lugar nenhum: literatura de baixo-ajuda* reúne, como seu título diz, trinta e cinco textos de diversos autores brasileiros, organizados por Ivana Arruda Leite, que ironizam alguns dos principais clichês do mercado da autoajuda. A maior parte dos contos se constitui formalmente como receitaário e aborda questões fúteis ou absurdas, ironizando a maneira supostamente superficial com a qual as publicações de autoajuda abordariam dilemas subjetivos e existenciais. Cito, por exemplo, “Sete passos para mulheres medíocres capturarem um homem idem”, de Ana Elisa Ribeiro; “Como manter a elegância enquanto seu marido dá em cima de outra”, de Adrienne Myrtes; “Como transar com o marido da sua melhor amiga sem pôr em risco a amizade entre vocês”, da própria Ivana organizadora do volume; “Como sorrir no retrato de família”, de Livia Garcia-Roza; e “Como continuar gostando de viver mesmo à beira da destruição total da humanidade”, de Rodrigo Lacerda. Por meio de correspondência eletrônica, Leite me revelou as motivações para o livro: “surgiu da raiva que nós escritores temos dos livros de autoajuda. Um misto de raiva e inveja por eles venderem tanto e terem tanto público”.

Em “Livros de auto-ajuda: como largar este vício”, o escritor e publicitário André Laurentino, que publica quinzenalmente no jornal *O Estado de São Paulo*, constrói a caricatura do leitor viciado em livros de autoajuda. A própria possibilidade de que tal figura possa existir, ainda que apresentada ironicamente, ilustra um elemento constituinte da imagem negativa desse gênero discursivo que venho

comentando: a noção de que há e deve haver certo grau de falibilidade em todo volume catalogado como autoajuda.

O texto tem apenas quatro páginas, é bastante direto, e traz algumas marcas que indicam que se trataria, na verdade, da tradução de um original na língua inglesa³¹. No estilo de um arrogante guru da verdade e aos moldes dos programas de passos, populares em tratamentos de desintoxicação, o autor dispõe sua receita na forma de um método cujo nome é formado por um acrônimo de seus próprios estágios:

O Método Q.U.I.T. - Como fazer? Q.U.I.T. consiste em quatro passos fáceis para se livrar do problema, e qualquer pessoa de mediana capacidade consegue cumpri-lo. Até mesmo VOCÊ! Basta seguir a sequência do Q.U.I.T.[®] e certamente você sairá um VENCEDOR (LAURENTINO, 2007, p. 30).

Os quatro passos consistem em: questionar, entender, inibir e exterminar os sinais indicativos do vício em autoajuda. O primeiro e o terceiro momentos do método, assim como o próprio acrônimo que o batiza, fazem referência ao suposto original em inglês. *Entender* está representado pela letra U, já que diz respeito ao termo *understand*, seu equivalente em inglês; assim como *exterminar*, provavelmente aparece como uma tradução de *terminate*, com a última inicial do nome, a letra T. E o próprio nome do método torna-se um chiste ao fazer clara referência ao termo *quit*, que pode ser entendido como uma tradução do verbo *desistir* – atitude das menos louváveis

31 Cabe destacar que é nos Estados Unidos da América, no começo do século XX, que a autoajuda, nascida na Europa, ganha popularidade em vendas e os tons de psiquismo e de uma terapêutica da personalidade com os quais a identificamos atualmente (BOSCO, 2001, p. 10).

quando se pensa em autonomia e responsabilidade, temas evocados por boa parte do material de autoajuda (RÜDIGER, 1996, p. 123; CASTRO, 2009, p. 87).

Se o romance de Ferguson me interessa principalmente por revelar, por meio da ironia, significados associados à figura do autor de autoajuda, Laurentino aborda de maneira escrachada este-reótipos associados aos leitores do gênero. Logo em seu segundo parágrafo coloca:

Observo que, na maioria das vezes, as pessoas [que] tomam contato com estes livros porque são gordas, ou depressivas, ou fracassadas, ou têm casamentos infelizes, ou mexem com queijos. Não são tipos interessantes, acredite. Mas estes são apenas os mais fáceis casos - e não são eles que me abordam na rua. / Pois os viciados em livros de autoajuda são aqueles que se enquadram em TODOS os casos acima. Isto é para dizer: são um bando de sangrentos perdedores!!! Ao lerem livro depois de livro para curar tantos e tantos problemas, acabam adquirindo o mais terrível deles. Isto mesmo: o vício em autoajuda! (LAURENTINO, 2007, p. 29).

Diferentemente do que colocam os escritores com quem venho dialogando, este autor fictício de autoajuda, justamente por partir do pressuposto de que seus leitores são perfeitos fracassados, é categórico ao afirmar que ele e seu livro é que serão responsáveis pelas transformações em suas vidas. Não há espaço para modéstia nem para o reconhecimento das capacidades de quem o lê.

Para entender o problema, precisamos entendê-lo. Vejamos: o termo autoajuda vem da combinação

de dois terríveis fatores: auto (ou seja, você) + ajuda. Tudo que envolve você resume-se a FRACASSO. Principalmente quando você resolve ajudar alguém. Principalmente se este alguém é você novamente. De uma vez por todas, ENTENDA isto: um fracassado não é a melhor pessoa para ajudar outro fracassado. Pior ainda se eles forem a mesma pessoa. Foi por isso que você comprou este livro. ELE é que vai ajudá-lo a se livrar da autoajuda!!! Isto não parece brilhante? (LAURENTINO, 2007, p. 31). [Grifos do autor].

E o texto ainda termina com mais um comentário sarcástico a uma tendência comum no mercado das publicações de autoajuda: a significativa quantidade de títulos autorreferenciados³², encarada como simples estratégia de mercado.

Se você achou o fim algo abrupto, ainda não está pronto. Compre outro exemplar e volte ao passo Q. Mas se está realmente curado, você deve ser capaz de lançar este livro ao lixo. E assim partiremos um do outro, para nunca mais nos vermos. Se você for capaz de fazer isto, agora, parabéns! VOCÊ CONSEGUIU! Mas não o faça antes deste

32 O líder de vendas *O segredo*, de Rhonda Byrne, publicado em 2006, deu origem a uma avalanche de outras publicações. Entre estas, cito: *A chave do maior segredo do mundo*, do brasileiro Lauro Trevisan, publicado em 2007; *A chave do segredo*, de Esther & Jerry Hicks, também publicado em 2007; *A ciência por trás do segredo*, publicado por Wallace Wattles em 2008; *Lições de um mestre: o segredo além do segredo*, publicado por John McDonald também em 2008; e, por fim, *Muito além do segredo*, de Ed Gungor, publicado em 2007, que se dispõe a conciliar a lei da atração de Pyrne com dogmas cristãos. Vale lembrar que o livro que inspira todos estes já é uma adaptação de um filme, homônimo, lançado no mesmo ano, composto por testemunhos de pessoas que conheciam então o tal segredo.

último conselho: Último conselho! Compre e tenha sempre à mão o meu segundo livro: *Como livrar-se de uma recaída*. Por apenas US\$45,99. Não saia de casa sem ele. Até lá! (LAURENTINO, 2007, p.31-32). [Grifos do autor].

Juntos, os textos de Ferguson e de Laurentino, assim como as situações descritas no início deste trabalho, informam-nos sobre um conjunto mais ou menos estável de significados pejorativos associados ao termo e aos livros classificados como autoajuda. Até aqui, pode-se dizer que o leitor do gênero é entendido como alguém superficial, preguiçoso e carente; e o autor é pintado como um interesseiro e arrogante ao se colocar como dono de uma verdade generalizada, supostamente válida para todo tipo de leitor. E os livros são quase sempre identificados como listas de passos, soluções infalíveis, receitas para a vida das pessoas. O ideal do manual, negativamente encarado, sobressai-se. A seguir, busco compreender as origens históricas deste formato de produção literária e suas relações com os dados que encontrei em minha própria pesquisa.

Antes disso, um último registro de pesquisa. Recentemente, fui procurada por um jornalista da *Revista Gloss*, da Editora Abril, que se define como “o guia prático e contemporâneo para a jovem que precisa encontrar o seu lugar no mundo”, para falar sobre livros de autoajuda. O número cinquenta e seis da revista, lançado em maio de 2012, traz um editorial e uma matéria de dez páginas que procuram fornecer um norte para a leitora: ironicamente, um manual sobre manuais. A imagem abaixo é das duas primeiras páginas do texto, escrito por Sílvia Amélia de Araújo e Vinícius Luiz, e traz uma imagem do fotógrafo Eduardo Girão que sintetiza elementos que venho abordando até aqui. A leitora está deitada, suas feições

ilustram surpresa e arrebatamento e o título do livro fictício que ela lê é *Resolva seus problemas sem levantar do sofá*.



Imagem 1 – Fonte - Artigo da Revista Gloss da Editora Abril
Fonte - Fotógrafo - Eduardo Girão

O trabalho de Francisco Rüdiger, *Literatura de auto-ajuda e individualismo: contribuição ao estudo da subjetividade na cultura de massa contemporânea*, resultante da sua pesquisa de doutorado em sociologia pela Universidade de São Paulo, foi publicado pela primeira vez em 1995 e se estabeleceu como uma das principais referências nacionais e internacionais sobre a história desta produção e sobre suas razões sociológicas³³. Em estilo de grande narrativa, e como o título sugere, trata-se de um estudo amplo, que toma a autoajuda como produto exemplar máximo da indústria cultural e, tautologicamente, como resposta eficaz às demandas histórico-sociais que sustentam seu próprio surgimento, ainda no

33 Além das citações em trabalhos brasileiros, também encontrei referências ao trabalho de Rüdiger em uma pesquisa de origem argentina (PAPALINI, 2009).

século XIX³⁴. Para Rüdiger, trata-se de pensá-la como operatória das exigências de individuação que se massificam no contexto moderno até os dias atuais. Suas reflexões estranham e relativizam o sujeito como dado³⁵ e colocam essa produção cultural como um dispositivo, entre outros, a uma reflexividade propriamente individualista³⁶. O argumento, com suas próprias palavras:

A literatura de auto-ajuda constitui uma das mediações através das quais as pessoas comuns procuram construir um eu de maneira reflexiva, gerenciar os recursos subjetivos e, desse modo, enfrentar os problemas colocados ao indivíduo pela modernidade. O movimento dessa última desintegrou as representações coletivas e os simbolismos comuns que recomendavam a salvação do eu por meio da fusão dos propósitos pessoais com os propósitos da comunidade. O resultado desse processo foi a criação de uma sociedade de

34 "A literatura de auto-ajuda – o conjunto de relatos, de manuais, de textos, às vezes multimedial, que ensina como conduzir a vida, sobrepujar a depressão, manejar com pessoas, exercitar a sexualidade, parar de fumar, prosperar financeiramente, etc. – conta-se entre os fenômenos de indústria cultural que construíram seu próprio universo espiritual e responderam com sucesso às demandas colocadas pelas condições que suscitaram seu florescimento, engendrando, com o passar do tempo, uma série de práticas, sobretudo de leitura, através das quais o indivíduo comum vem tentando descobrir, dentro de si, os recursos e a solução dos problemas criados pela vida moderna." (RÜDIGER, 1996, p. 9).

35 "O indivíduo enquanto sujeito, como valor, não é meramente dado, precisa ser construído e conservado, através de um trabalho sobre si mesmo, dialeticamente mediado pela pessoa" (RÜDIGER, 1996, p. 238).

36 Anthony Giddens, em *A transformação da intimidade: sexualidade, amor & erotismo nas sociedades modernas*, de 1992, coloca a autoajuda e também as ciências sociais como índices dos processos da reflexividade institucionalizada na modernidade (GIDDENS, 1993, p. 10). Angelo M. Bosco encerra o seu trabalho também colocando a autoajuda como mediadora eficaz para a construção de subjetividades (BOSCO, 2001, p. 87).

indivíduos livres que convivem com uma comunidade degradada, mas também de um conjunto de problemas pessoais que tornou profundamente problemática essa liberdade. / Na modernidade, parece que a liberdade individual vai perdendo sentido à medida que aumenta a liberdade do homem. As práticas tecidas pela referida literatura representam um veículo dos diversos movimentos de subjetivação popular através dos quais o homem comum procura resolver esse paradoxo. (RÜDIGER, 1996, p. 14-15).

Popularizado nos Estados Unidos da América ao longo do século XX, o termo autoajuda surge, segundo o autor, na Escócia, em meados do século anterior. Escritor de tratados morais, o médico Samuel Smiles publica em 1859 *Self-help* – traduzido rapidamente no Brasil, que vivia um contexto socioeconômico bastante diverso, como *Ajuda-te*.³⁷ O inusitado da genealogia apresentada por Rüdiger está em enxergar neste marco inicial de uma produção tão própria à modernidade resquícios de outras disposições morais. A ideia de manipulação pessoal está presente, mas possui outros

37 O historiador Robert W. Slenes faz menção a estas traduções quando comenta sobre as preocupações e preconceitos da elite brasileira em relação ao comportamento das classes trabalhadoras no final do século 19: “... havia o reconhecimento tácito de que o ‘aburguesamento’ do modo de ser do trabalhador livre não aconteceria por um processo natural, mas dependeria da ‘tutela’ da própria burguesia e do Estado. No Brasil, o problema da transição do trabalho escravo ao trabalho livre, que levantava o espectro de uma mudança profunda nas práticas disciplinares, provavelmente fez com que parecesse especialmente necessária a adoção de estratégias de tutela. Chama a atenção, nesse sentido, que pelo menos três dos livros de Samuel Smiles, o propagandista escocês das virtudes da ‘economia doméstica moral’ e das vantagens provenientes da ‘subordinação do apetite animal à razão, à providência e à prudência’, haviam sido traduzidos para o português e publicados no Rio de Janeiro até 1880” (SLENES, 1999, p. 141).

fins. Buscando alguma conservação moralista em um contexto social de fortes transformações, o trabalho aparece como categoria moral importante, já que incita à disciplina, obediência, atenção e perseverança. O objetivo deste e de outros tratados é a conservação pessoal por meio de um equilíbrio subjetivamente tranquilo entre padrões mais tradicionais de sociabilidade e alguns processos de individualização que se acirram. A autoajuda de Smiles erige-se em representações sobre a humanidade que se diferenciam bastante daquelas que sustentam os estereótipos em *Ser feliz*[®]:

Assim, verifica-se que o homem como sujeito que vive para satisfazer suas necessidades, o homem do desejo descoberto pelo pensamento psicológico moderno, é uma figura estranha a essa doutrina da auto-ajuda. Neste contexto, o homem define-se como sujeito que pode transformar o dever em hábito, construindo praticamente o conceito de sua vida através do trabalho empregado em sua carreira durante toda sua existência. O homem de valor, por conseguinte, não é o homem que deseja, que vence ou que crê, mas o homem que labora e produz; que é cuidadoso com os pequenos detalhes de seu ofício. (RÜDIGER, 1996, p. 44).

Como coloca Angelo Bosco, que também se inspira no trabalho de Rüdiger para construir a sua análise em *Sucessos que não ocorrem por acaso: literaturas de auto-ajuda*, dissertação de mestrado em sociologia de 2001, trata-se de uma produção preocupada com o resgate de virtudes pessoais que estavam sendo solapadas em virtude de novas necessidades provocadas por transformações sociais em curso. Segundo Bosco, é com a apropriação do termo autoajuda por autores *estadunidenses*, já na virada para o século XX, que os sentidos se deslocam desse referencial e denotam, gradualmente,

uma perspectiva mais terapêutica no sentido da valorização e construção de uma individualidade única, atraente e destacada³⁸. Para este autor, isso tem a ver com o próprio desenvolvimento da economia de mercado e com o florescimento de grandes organizações empresariais, para as quais tais condições são eleitas como parte imprescindível do perfil profissional almejado: trata-se da valorização do *fator humano* em um contexto de crescente burocratização das atividades de trabalho.

O chamado Novo Pensamento, “verdadeiro movimento de auto-ajuda” (RÜDIGER, 1996, p. 72), é tomado pelos autores em questão como uma espécie de meio caminho dentre as transformações pelas quais passa o gênero desde seu surgimento até os dias atuais. Trata-se do desenvolvimento de teorias mentalistas para a solução dos problemas das pessoas que se distanciam de afirmações de fundo mais moral em busca de tratamento e legitimação de cunho cientificista. Segundo Rüdiger, esse tipo de postura se enrijece com o advento da chamada Psicologia Positiva³⁹. Os mandamentos morais gradualmente perdem espaço para a contínua reiteração da força de vontade que, cada vez mais, remete a técnicas para indução de estados mentais agradáveis e para a produção

38 “Ao final do século XIX e início do século XX, a literatura do sucesso apresenta mudanças de direção e desloca-se do cultivo das virtudes para o desenvolvimento das qualidades da personalidade. A mudança sugere o esmorecimento dos ideais associados ao bem-estar da comunidade, intensificando, ao mesmo tempo, a ideia de uma competição entre indivíduos, que se fundamenta, principalmente, no cultivo das habilidades pessoais.” (BOSCO, 2001, p. 10).

39 “A psicologia positiva é um movimento recente dentro da ciência psicológica que visa fazer com que os psicólogos contemporâneos adotem uma visão mais aberta e apreciativa dos potenciais, das motivações e das capacidades humanas.” Cf. http://pt.wikipedia.org/wiki/Psicologia_positiva.

e alteração de novas realidades. O que se reafirma são os *poderes da mente* para atrair prosperidade e bem-estar:

O princípio básico da nova ciência reduzia-se, como ainda hoje, à seguinte fórmula: o sucesso na vida pode ser mentalizado e colocado sob domínio do pensamento. O pensamento pode se transformar em ação, é a chave para ser bem sucedido (RÜDIGER, 1996, p. 88).

Gradualmente, a personalidade individual ganha ares de coisa maleável e os *how-to-do books* popularizam-se, na década de 1930, como manuais para a manipulação da personalidade⁴⁰. O maior *best-seller* de autoajuda ao longo de todo o século XX – e um dos maiores de toda a história mundial do mercado editorial – é publicado em 1936: *Como fazer amigos e influenciar pessoas*, de Dale Carnegie. Segundo as estimativas de Rüdiger, teria vendido mais de quinze milhões de exemplares em todo o mundo desde então⁴¹. É próprio deste momento a valorização de técnicas de comportamento e comunicação em detrimento dos procedimentos de mentalização, que perdem popularidade nas publicações. Não são gratuitas as descobertas de Rüdiger sobre outras ocupações destes autores, vanguarda do que o autor chama de novo *ethos* da personalidade: eram oradores, encabeçavam cursos de treinamento profissional e estavam concatenados com técnicas de pesquisa de

40 Bosco (2001, p. 13).

41 “A documentação disponível demonstra sem dúvida que, durante os primeiros anos do século XX, diversos escritores e filósofos populares sublinharam as vantagens de saber explorar os recursos da expressão pessoal, recorrendo para tanto aos mais variados princípios doutrinários. Entretanto, o verdadeiro desenvolvimento dessa tendência de auto-ajuda ocorreu mais tarde, devendo-se sobretudo à intervenção de Dale Carnegie.” (RÜDIGER, 1996, p. 115).

mercado para conduzirem cientificamente suas colocações. É nesse momento, marcado pela grande popularização destas publicações, que começa a se solidificar a concepção da autoajuda como manual, receituário para a produção de determinados resultados esperados: seja ele a conquista de popularidade, como o *best-seller* de Carnegie indica, ou de autoconfiança, como Norman Vicent Peale, outro grande nome do gênero, propõe na década seguinte em *Como confiar em si mesmo e viver melhor*, de 1948. O rótulo de *advice books* – livros de conselhos, numa tradução literal – dado pelo mercado *estadunidense* a muitos títulos que no Brasil são catalogados como autoajuda não deve ser tomado como algo gratuito, portanto. Aliás, muitos dos trabalhos estrangeiros que me servem de referencial teórico para a análise utilizam esta terminologia para definir seus universos de pesquisa⁴².

O que as falas dos autores com quem entrei em contato – e os estereótipos presentes em *Ser feliz*[®] e no conto de Laurentino – parecem indicar que é esse tipo de representação que se tem como dado quando se pensa em autoajuda. E é essa imagem forte que os impele a negar quase que veementemente o posto daquele que sabe como fazer alguém, seu leitor, alcançar determinado objetivo. Por isso, a postura mais recente do diálogo que busca ruir com hierarquias entre autor e leitor, da livre exposição de histórias de vida que, de alguma forma – nunca ofertada como a melhor de todas – lidaram com problemas tomados como questões privadas⁴³. É

42 Este é o caso, por exemplo, de algumas publicações da socióloga estadunidense Arlie Hochschild como a que ela escreve em parceria com a socióloga japonesa Kazuko Tanaka “Light and heavy: american and japanese advice books for women” (HOCHSCHILD; TANAKA, 2003).

43 “[...] podemos dizer que, socialmente, os tratados do gênero representam um território, ou campo de experiência, do problema que segmentos expressivos das camadas médias urbanas são para si mesmos enquanto coletivo de indivíduos; constituem

na multiplicidade de informações e de narrativas que parece estar a possibilidade de comunicação, aprendizado e transformação. As palavras da cientista política Lúcia Avelar no início do Prefácio de *Quarenta: a idade da loba*, de Regina Lemos, são sintomáticas nesse sentido:

[...] ao iniciar a leitura de *Quarenta*, construído a partir de relatos de mulheres de todas as partes deste imenso e diverso país, não conseguia mais parar. Vi-me levada de um relato a outro, sentindo-me como se eu estivesse ali, com cada entrevistada, aprendendo coisas sobre os meus sentimentos, a minha sexualidade, só que pela voz de outras mulheres. Com cada entrevistada de Regina Lemos, eu ampliava a minha percepção sobre ‘lados’ meus e sobre dificuldades que eu julgava serem apenas minhas, nesta lúcida (embora nem sempre fácil) caminhada de viver, não conforme regras preestabelecidas, mas escutando a própria voz interior. Senti, então, ressonância (LEMOS, 1996, p. 13) [Grifo do autor].

uma tentativa de articular, para essas pessoas, uma resposta *interior* à transformação nas necessidades metafísicas em problema *privado*, verificada em nossa civilização. / A literatura do gênero, sabemos, é formada, sobretudo, por manuais e textos de prática, que contém basicamente, ‘uma metodologia para conquista do sucesso material, isto é, riqueza e poder; um conceito a respeito da autorrealização pessoal e sobre os meios de como obtê-la; e uma dimensão transcendente, que vincula a realização individual à ordem moral que rege o universo’. / No entanto, encontram-se nela também narrativas em primeira pessoa, histórias de vida, em que o sujeito relata a descoberta de suas forças mais íntimas e a maneira como as empregou para superar seus problemas individuais ou narra como passou por um processo de mudança interior, tornando-se, por conta própria, uma nova pessoa.” (RÜDIGER, 1996, p. 143).

O juízo sobre a autoajuda como fonte praticamente inesgotável de receitas para a construção de uma personalidade cada vez mais vendável, mesmo quando os fins pretendidos não são pecuniários, foi se consolidando desde a década de 1930 até provocar reações desse tipo nos dias atuais. Para Bosco, como já colocado, isso tem a ver com a imposição de um tipo de racionalidade próprio à esfera produtiva, de trabalho, para o âmbito das relações sociais e afetivas. Para este autor, os manuais refletem a percepção dos problemas como desajustes pessoais para os quais tais textos proviriam soluções de adequação e encaixe. Isso não se altera, segundo o sociólogo, a despeito das mudanças nos rumos editoriais desde então: os instrumentos necessários à realização pessoal permanecem única e exclusivamente no indivíduo⁴⁴.

A discrepância existente entre a noção cristalizada de autoajuda como sinônimo de manual e aquilo que os autores contemporâneos dizem fazer tem a ver com o desenvolvimento daquilo que Anthony Giddens chamou de institucionalização da dúvida e da atitude reflexiva na modernidade tardia⁴⁵. Para este autor, o traço distintivo das chamadas sociedades modernas em relação às tradicionais é a ascensão de um ideal libertário, responsável pelo desprendimento das pessoas em relação a padrões morais supraindividuais. Isso se reflete, inclusive, no *status* do conhecimento:

A modernidade institucionaliza o princípio da dúvida radical e insiste em que todo conhecimento tome a forma de hipótese – afirmações que bem podem ser verdadeiras, mas que por princípio estão sempre abertas à revisão e podem

44 Bosco (2001, p. 18).

45 Giddens (2002, p. 10).

ter que ser, em algum momento, abandonadas. Sistemas de conhecimento acumulado (...) representam múltiplas fontes de autoridade, muitas vezes contestado internamente e divergentes em suas implicações. Nas situações a que chamo de modernidade ‘alta’ ou ‘tardia’ – nosso mundo de hoje – o eu, como os contextos institucionais mais amplos em que existe, tem que ser constituído reflexivamente. Mas essa tarefa deve ser realizada em meio a uma enigmática diversidade de opções e possibilidades. (GIDDENS, 2002, p. 11).

Nesse contexto, parece realmente ser pouco plausível que indivíduos que publicam livros aceitem a posição de *donos da verdade* que lhes é taxada pelos estereótipos associados ao termo autoajuda.

Como já colocado, tomar a autoajuda quase que indiscriminadamente como sinônimo de manual não é prerrogativa apenas de quem é sujeito neste ramo editorial. Muitas vezes, também quem o toma por objeto de reflexão sociológica faz essa associação, até mesmo reafirmando as cores negativas com as quais a ideia do receituário é comumente pintada. Rüdiger, ainda na introdução de seu livro, faz algumas fortes colocações nesse sentido:

A perspectiva em que nos situamos eventualmente carrega aspectos profissionais da personagem caricaturizada (sic) pelo publicista, mas decididamente não se identifica com a figura do contra-escritor que ela refere e, por isso, rejeita com firmeza a sugestão de que a presente pesquisa não só equivale a um ‘livro de anti-ajuda’ como contém uma refutação performativa das proposições avançadas sobre sua matéria de estudo. Segundo nosso juízo moral, a literatura do gênero, majoritariamente, ‘não passa de uma

forma de charlatanismo, de maneira de se iludir a si mesmo', conforme dizia Max Weber. Por outro lado, concordamos, em tese, com a ideia de que um esclarecimento histórico-filosófico do assunto em foco precisa fugir do 'ressentimento' que, segundo a não obstante má consciência dos pregadores, (às vezes) move seus críticos (RÜDIGER, 1996, p. 27).

Como assunto maldito que se torna, negar a autoajuda parece até mesmo dever ser tarefa de quem estuda este gênero literário considerado menor entre os meios intelectuais⁴⁶. É buscando escapar de armadilhas – inclusive aquela encapsulada em qualquer resposta que eu dê ao questionamento que dá título a este trabalho, já que isso seria aceitar o tipo de busca de satisfação e as soluções que leigos e especialistas esperam encontrar nos volumes catalogados como autoajuda – que venho tentando trabalhar antropológica-mente um objeto cercado de menoridade, a despeito de sua ampla circulação em nossa sociedade.

Os desafios dessa pesquisa provocam reflexões sobre o próprio exercício antropológico e sobre fronteiras, transformações e hierarquias constituintes deste campo de conhecimentos. Pensar sobre as exigências extras de legitimidade que meu trabalho parece suscitar é também considerar a própria historicidade de objetos antropológicos: é relativamente recente, por exemplo, a estabilização dos estudos sobre telenovela no campo, eclipsados sobre o guarda-chuva midiático. É, sobretudo, considerar as diferenças e desigualdades internas ao campo que, de certa forma, prestigiam determinadas discussões em detrimento de outras. Entendendo

46 Salem (1992b, p. 2).

que os marcadores sociais da diferença não perpassam somente a forma como realizamos as nossas análises mas também a posição que ocupamos no campo de pesquisa, como antropólogos, e nos corredores institucionais, como colegas, encerro o texto destacando um elemento de gênero constituinte e determinante da minha inserção acadêmica.

Sou uma jovem pesquisadora voltada para o estudo de um objeto cujas associações com a feminilidade já foram destacadas, tanto para o mercado anglo-saxão⁴⁷ quanto para o cenário nacional⁴⁸. Para Cynthia Schrager, isso se deve à conversão deste campo literário em espaço de discussão de problemas femininos fora de contexto feminista⁴⁹: aquilo que Hochschild chama de abdução do feminismo⁵⁰. Há que se ponderar, portanto, essa associação quando a minha posição como antropóloga é, de certa forma, questionada por meio de comentários e chistes dirigidos ao meu objeto e aos meus propósitos de pesquisa. Abordagens que talvez não seriam feitas em se tratando de objetos mais tradicionais da disciplina.

47 Hazleden (2003, p. 425).

48 “Em termos quantitativos, na atual realidade brasileira – segundo dados de pesquisa de mercado sobre o perfil do leitor brasileiro – os leitores de auto-ajuda são, em sua maioria, mulheres com mais de quarenta anos de idade, de escolaridade média, e pertencentes às classes B e C. Nos Estados Unidos da América, o mesmo ocorre, pois elas são as grandes consumidoras desta literatura, além de serem muitas vezes consideradas destinatárias das obras” (ALVES, 2005, p. 22).

49 Schrager (1993, p. 177).

50 Hochschild (1994).

Referências

ALVES, Vera Lucia Pereira. **Receitas para a conjugalidade**: uma análise da literatura de auto-ajuda. 2005. 246 f. Tese (Doutorado em Educação). Faculdade de Educação: Universidade Estadual de Campinas: Campinas, 2005.

ARAÚJO, Sílvia Amélia; LUIZ, Vinícius. Tudo o que você quer saber (e mais um pouco): *GLOSS* ajuda você a descobrir o que pode (e o que, definitivamente, não pode) aprender com os livros de autoajuda. **Revista Gloss**, São Paulo, n. 56, 2012. p. 196 – 205.

BOSCO, Angelo Marcos. **Sucessos que não ocorrem por acaso**: literaturas de auto-ajuda. 2001. 94 f. Dissertação (Mestrado em Sociologia). Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Estadual de Campinas: Campinas, 2001.

CASTRO, Talita. **Auto-ajuda e a reificação da crise da meia-idade**. 2009. 214 f. Dissertação (Mestrado em Antropologia Social). Instituto de Filosofia e Ciências Humanas: Universidade Estadual de Campinas: Campinas, 2009.

FERGUSON, Will. **Ser feliz**®. 2.ed. Trad.: Manoel Paulo Ferreira. São Paulo: Companhia das Letras, 2003. 397 p.

FRANCO, Andrea. **40 sim! E daí?** Um guia de qualidade de vida para as mulheres depois dos 40 anos. São Paulo: Idéia&Ação/ Matrix, 2008. 221 p.

GIDDENS, Anthony. **A transformação da intimidade**: sexualidade, amor & erotismo nas sociedades modernas. Trad.: Magda Lopes. São Paulo: Editora da Unesp, 1993. 228 p.

_____. **Modernidade e identidade**. Trad.: Plínio Dentzein. Rio de Janeiro: Zahar Editor, 2002. 233 p.

HAZLEDEN, Rebecca. Love yourself: the relationships of the self with itself in popular self-help books. **Journal of sociology**. Melbourne, v. 4, n. 39, p. 413 – 428, 2003.

HOCHSCHILD, A. R.; TANAKA, Kazuko. Light and heavy: american and japanese advice books for women. In: HOCHSCHILD, A. R. **The commercialization of intimate life**: notes from home and work. Berkley. Los Angeles & Londres: The University of California Press, p.58–72. 2003.

HOCHSCHILD, A. R.; TANAKA, Kazuko. Light and heavy: american and japanese advice books for women. In: HOCHSCHILD, A. R. **The commercialization of intimate life**: notes from home and work. Berkley. Los Angeles & Londres: The University of California Press, 2003. p. 58 – 72.

LAURENTINO, André. Livros de autoajuda: como largar este vício. In: LEITE, Ivana Arruda (org.). **35 segredos para chegar a lugar nenhum**: literatura de baixo-ajuda. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, p.29-32. 2007.

LEMOS, Regina. **Quarenta**: a idade da loba. 11. ed. São Paulo: Globo, 1996. 320 p.

PAPALINI, Vanina. 2009. Silenciar el cuerpo: paliativos para las nuevas modalidades de relación y de producción. In: CONGRESSO ASSOCIAÇÃO LATINO-AMERICANA DE SOCIOLOGIA, 27, 2009, Buenos Aires. **Anais...** Buenos Aires: Associação Latino-Americana de Sociologia, 2009. CD-ROM.

PARREIRAS, Carolina. Não leve o virtual tão a sério? Uma breve reflexão sobre os métodos e convenções na realização de uma etnografia do e no on-line. In: CUNHA, Flávia M.; DULLEY, Iracema; FERIANI, Daniela M. (orgs.). **Etnografia, etnografias: ensaios sobre a diversidade do fazer antropológico**. São Paulo: Annablume/FAPESP, p. 43–61.2011.

RÜDIGER, Francisco. **Literatura de auto-ajuda e individualismo: contribuição ao estudo da subjetividade na cultura de massa contemporânea**. Porto Alegre: Editora da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 1996. 295 p.

SALEM, Tania. A despossessão subjetiva: dos paradoxos do individualismo. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, São Paulo, v.7, n.18, p.62–77, 1992a.

_____. **Manuais modernos de auto-ajuda: uma análise antropológica sobre a noção de pessoa e suas perturbações**. Rio de Janeiro: Universidade Estadual do Rio de Janeiro: Instituto de Medicina Social, 1992b. 36 p. (Série Estudos em Saúde Coletiva, v.7).

SCHRAGER, Cynthia D. Questioning the Promise of Self-Help: a Reading of Women Who Love Too Much. **Feminist Studies**, College Park, v. 1, n. 19, p. 177 – 192, 1993.

SLENES, Robert W. Esperanças e recordações: condições de cativo, cultura centro-africana e estratégias familiares. In: _____. **Na senzala, uma flor: esperanças e recordações na formação da família escrava: Brasil, Sudeste, século XIX.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, p.131–197. 1999.