

LITERATURA DE AUTO-AJUDA RELIGIOSA

Daniela Borja Bessa¹

RESUMO

Nesse texto é discutida uma nova abordagem para o aconselhamento cristão, que surgiu na década de 80. Atrélendo conceitos das escolas psicológicas humanistas e utilizando-se de frases no imperativo, essa abordagem se aproxima muito do conceito de auto-ajuda. São discutidos os vários conceitos do termo auto-ajuda e recupera-se o histórico desse termo.

Palavras chave: auto-ajuda- cristianismo – aconselhamento cristão popular.

1) Introdução

O crescimento de uma literatura cristã que se pretende promotora de cura interior e autoconhecimento após a década de 80 do século passado, faz com que se questione as razões de tal expansão. As práticas de aconselhamento, denominadas de “aconselhamento cristão popular” por Gary Collins (apud Blazer, 2002, p. 178), caracterizam-se por serem relevantes, simples, práticas, utilizarem uma linguagem de apelo pessoal e oferecerem orientação bíblica. Tais práticas de aconselhamento são disseminadas em canais diversos, tais como seminários, conferências, sessões de aconselhamento e escritos. Considerando-se tais obras como difusoras do autoaconselhamento, sugere-se que, talvez, esses livros evangélicos pudessem ser considerados também como livros de auto-ajuda, nos quais se buscam respostas rápidas para os problemas, uma auto-realização imediata, valorização da auto-estima.

Essa literatura, importada do contexto norte-americano, vale-se do ecletismo psicológico e apresenta soluções para conflitos sociais e emocionais. Com recursos retóricos explícitos, linguagem de sucesso, técnicas para instruir, inspirar e doutrinar e fórmulas prontas, a literatura cristã de auto-ajuda oferece aos leitores respostas e garantias, o que, diante das incertezas e conflitos do cotidiano promove alento (Cf. KAMINER, 2001, p.302).

Entre as obras há semelhanças quanto à compreensão de mundo, de

ser humano, de Deus. Segundo Kaminer (2001), elas concebem o mundo como um lugar justo e organizado em que tudo visa ao bem do ser humano, valorizam a submissão a Deus e a comunhão, opondo-se ao isolamento e à competitividade, destacam o “amor a si mesmo” como imperativo para o amor ao próximo, encaram os males como tendo origem satânica e ressaltam a necessidade de redenção das pessoas.

2) A literatura de auto-ajuda

2.1. Literatura de auto-ajuda religiosa

A literatura de auto-ajuda religiosa responde à busca pela felicidade autêntica aqui e agora, da qual os cristãos não estão isentos. (Cf BLAZER, 2002, p.171). Outro de seus méritos, segundo Blazer, está na possibilidade de se negar o desconforto do cotidiano: “Por meio de pequenas passagens das Escrituras, através dos livros de psicologia popular, os escritores cristãos firmam sua credibilidade dentro da comunidade evangélica, sem preocupação com suas mensagens” (BLAZER, 2002, p. 172).

Percebe-se muita semelhança entre essas obras e a literatura secular de auto-ajuda, especialmente sua vertente clássica, que associa sucesso a crescimento pessoal, atrelada à aquisição de bens e concepção de um mundo utópico ou regido pela teologia da retribuição. Essa concepção de auto-ajuda se sustenta tanto na vitimização, quanto na autorização, ao partir do pressuposto de que as pessoas não são responsáveis pelos males que lhes sobrevêm e, por outro lado defende a premissa de que cada um tem controle sobre todas as circunstâncias da vida. (Cf. SALERNO, 2005). Em contextos protestantes, esses dois pólos podem ser exemplificados através de dois movimentos: cura interior e batalha espiritual. A literatura de cura interior contribui para reforçar a vitimização e a literatura de batalha espiritual trabalha com as duas possibilidades: tanto se é vítima do diabo, como tem-se poder sobre ele e sobre o futuro.

O discurso de vitimização passou a ser a resposta para a angústia da sociedade pós 1960 e se tornou a mola propulsora para uma literatura cuja mensagem é a da cura interior. E, com a cura interior, a necessidade de culpabilizar alguém: sejam pessoas, seja a história, sejam instituições, sejam objetos, seja o demônio. Em alguns contextos, como o neopentecostal, a demonização se tornou a resposta para a busca de culpados pelos insucessos. Ricardo Mariano (1999), ao abordar o neopentecostalismo, mostra que são três as suas principais características: a ênfase na batalha espiritual, ou na luta entre Deus e o diabo; o apego à cura divina, em que se dá ênfase no milagre; o uso da confissão positiva ou a crença de que as palavras são dotadas de um poder mágico e trazem efeito ao serem pronunciadas.

Na auto-ajuda, o conceito de felicidade está relacionado ao conceito de auto-estima. Quanto maior a auto-estima, melhor será o desempenho de uma pessoa e mais feliz ela será. O conceito de autorização sobressai na valorização de si, de suas possibilidades e seus projetos pessoais. Contudo, a preocupação excessiva consigo ao invés de minimizar as sensações de inadequação, desespero e desilusão contribui por aumentá-las. (Cf. SOMMERS; SATEL, 2005)

A literatura de auto-ajuda, em vários momentos, parece oferecer suporte para enfrentamento de situações de crise, por trazer ensino e mostrar a fragilidade humana; no entanto, ao destacar a necessidade de obter êxito em todos os projetos, ela poderia ser considerada tanto uma expressão da ingenuidade humana, quanto uma prática de espoliação (Cf. DEMO, 2005). Por ingenuidade, compreende-se a confiança cega, a ausência de questionamentos, e, por espoliação, tanto o engano advindo das promessas falsas, quanto a crença que aprisiona o leitor de que, quanto mais livros ler e quanto mais se esforçar, mais facilmente resolverá seus dilemas. Ainda em óptica negativa, Armando Chagas (2003) a concebe como promotora e perpetuadora da ilusão. Ao sustentar um discurso de ideal impossível, mantém as pessoas na ilusão de possibilidade. Na busca de referenciais, os leitores encontram nas respostas simples da auto-ajuda a possibilidade de resolução de conflitos complexos, o que se revelará falacioso e frustrante.

2.2. Auto-ajuda secular e conceito de gênero

Conforme dados da Câmara do livro na pesquisa sobre o retrato da leitura no Brasil, 19% dos brasileiros leriam livros sobre filosofia e psicologia. E, é nesse gênero literário que pode ser encontrada a auto-ajuda. Como um dos sub-gêneros nesse gênero maior, a literatura de auto-ajuda é a preferida por 5% dos brasileiros. Ela mostra que o gênero religião é o que encontra um maior número de leitores: 39% dos consultados lêem literatura religiosa. E questiona-se se essa literatura religiosa também não seria de auto-ajuda.

O discurso que sustenta esse mercado responde à indústria da cultura, que defende o consumismo e a aquisição de bens como resposta à sensação de inadequação. Nessa cultura, as mercadorias são mais que objetos, elas sinalizam quem as pessoas são ou, ao menos, como gostariam de ser vistas (SUNG, 2005, p.32). Ou, como menciona Rudiger (1996; p.128): "... parece-nos correta a hipótese de que as tendências de auto-ajuda surgidas nos últimos anos na verdade são, genericamente, uma forma de conciliar os valores hedonistas, promovidos pela indústria da cultura com as demandas profissionais do sistema empresarial."

Adair Sobral (2006) a define como um gênero parasitário por incorporar traços ou características de outros gêneros. Em muitos textos de auto-ajuda,

os gêneros psicológico e espiritual são os mais adotados. Ao se apropriar de outros gêneros para criar um novo, essa literatura adotaria uma forma parasitária de gênero: “Nessa fase parasitária, os discursos/ gêneros não refutariam diretamente os gêneros a que se opõem, nem se comprometeriam diretamente com aqueles que buscam incorporar para seus fins específicos”. (SOBRAL, 2006, p.155). Enquanto gênero ambivalente ou híbrido, a auto-ajuda se encontra em uma posição ambígua: precisa se aproximar das utopias, ou do desconhecido, sem negar, contudo o conhecido. (Cf. SOBRAL, 2006, p. 154).

Quanto ao termo literatura de auto-ajuda, há quem critique para esse gênero a definição de literatura, uma vez que nesses textos, por vezes, prevalece um tipo instrucional. Sobre a relação entre texto e literatura, é interessante mencionar Haroldo de Campos (1977, p.44). Ele mostra que o conceito de texto se relaciona mais ao fazer, à estrutura, à linguagem, ao passo que o conceito de literatura se aproxima mais de estilo: “Naturalmente, a literatura é sempre texto e o texto nem sempre é literatura [...] O conceito de estilo é adequado à literatura; o de estrutura ao texto, vale dizer, no segundo caso a linguagem ingressa, essencialmente no domínio da Microestética”.

O mesmo Haroldo de Campos menciona a influência dos meios de comunicação de massa na literatura e no questionamento da pureza de gêneros literários, em que uma literatura como a de auto-ajuda se encaixa. Embora não trate da literatura de ajuda, pode-se pressupor que, mesmo sem a pureza de estilos, a literatura de auto-ajuda mereceria o rótulo de literária por propor um novo estilo e aceitar o hibridismo, como o fazem os textos pós-modernos.

A literatura traz consigo várias noções: de valor, de sistema e de instituição. Ela é valor por seu caráter mítico, na medida em que traz um conhecimento, é sistema porque se organiza em círculos (ou um período, ou grandes nomes ou expoentes) e é instituição porque existe por si mesma, em um determinado momento histórico para um determinado grupo.

2.3. Polissemia para o termo auto-ajuda

O conceito de auto-ajuda abarca pelo menos 4 possibilidades: formação de um caráter individual para colaborar com o grupo, estímulo ao potencial interno e ao bem viver, reflexão sobre a vida para transformá-la (autocompreensão que gera mudanças de comportamento), apoio grupal para resolução de questões comuns,

Essas 4 definições são apresentadas por Adair Sobral em sua tese e, ao postular 4 sentidos para o termo, ele amplia o campo de auto-ajuda, que, para Francisco Rudiger (1996) se limitava a 2 categorias: textos que visavam ao desenvolvimento de capacidades objetivas e textos que estimulavam o

desenvolvimento de capacidades subjetivas.

O primeiro conceito se refere à busca pelo conhecimento de si como estratégia para colaborar com outros. À medida que a pessoa se conhece e adquire habilidades, pode ajudar outros. Cursos que enfatizam o aprendizado autodidata são exemplos dessa ênfase de auto-ajuda.

O segundo conceito associado à auto-ajuda é o conceito de bem-viver. Há a ênfase no sucesso e no poder pessoal para superar as dificuldades da vida. Corresponde à vertente mais criticada de auto-ajuda, especialmente por promover, por vezes a ilusão e se caracterizar pela provisoriedade.

A terceira definição de auto-ajuda é a de um instrumento que possibilita a reflexão sobre a condição do sujeito para transformar sua vida. Ela se apóia na psicologia pessoalista de Abraham Maslow e Carl Rogers, mas também na psicologia positiva de Seligman. Nessa nova concepção, o dever deixa de ser importante, e a valorização dos potenciais internos, além da preocupação com o autoconhecimento como exigência para se desenvolver tais potenciais ganham relevância.

E o quarto conceito refere-se se a grupos para troca de experiências e ajuda mútua, em que a experiência assume o lugar da terapia. Em tais grupos se estimula a auto-responsabilização e o individualismo também é a tônica, embora haja condições para compartilhá-lo.

3) Histórico

Embora alguns autores sustentem que a literatura de auto-ajuda se origina no período chamado de pós-modernidade, não é essa a origem desse gênero literário. A busca por uma literatura que possibilitasse o autoconhecimento como estratégia para superar dificuldades e obter êxito nas tarefas tem origem no século XVII e se relaciona, proximamente, com a religião.

A relação entre literatura de auto-ajuda e religião está nas bases desse gênero. Steven Starker, professor de Psicologia em Oregon Health Sciences University, (2002) mostra que as raízes desse gênero estão nos protestantes de tradição puritana que chegaram aos Estados Unidos no século XVII. Embora acreditassem na soberania de Deus, valorizavam também a reciprocidade humana, ou o esforço individual para uma vida venturosa. As primeiras obras do gênero são guias para levar as pessoas a gerirem suas vidas a fim de agradarem a Deus. Fazem parte desse grupo os livros: *The practice of piety* (1611), escrito pelo bispo Bayly, e *Guide to heaven* (1673), de Samuel Hardy.

A separação entre religião e auto-ajuda tem início no século XVIII e se acentua na primeira metade do século XIX, com o crescimento da urbanização e suas complexas problemáticas. No entanto, obras religiosas alertando sobre os perigos da urbanização ainda se fazem notar, dentre eles o livro *Self Help*, escrito pelo médico escocês, Samuel Smiles, em 1859, apontado

por alguns estudiosos do fenômeno como pioneiro do gênero (Cf. RUDIGER, 1996). Escrito na Inglaterra, o livro alcança grande vendagem em outros países, dentre eles, os Estados Unidos e o Brasil.

O contexto de Smiles em que seu discurso faz e oferece sentido é aquele em que esforço e a dedicação, atrelados a uma vivência comunitária, possibilitam êxito nos projetos e capacitam a vencer dificuldades. Na justificativa para a obra, Smiles já explicitava seu alvo: instruir jovens que já se reuniam nas noites de inverno para trocar conhecimentos, mostrando-lhes o que cada um poderia fazer por si, indicando-lhes que sua felicidade e bem-estar dependiam única e necessariamente “da cultura diligente e da disciplina de si mesmos, assim como do poder sobre si próprios, e sobretudo do cumprimento exato do dever individual em que consiste a glória de um caráter varonil” (SMILES, 1870, p.V,VI).

Esta concepção de auto-ajuda de Smiles não apenas valoriza o empenho, a perseverança, o dever, como percebe o ser humano como histórico e social. Em suas palavras: “O espírito da auto-ajuda é a base para o crescimento genuíno do indivíduo; e, exibido na vida de muitos, constitui a fonte para o vigor nacional e a força. A ajuda de fora é geralmente mal-sucedida em seus efeitos, mas a ajuda de dentro geralmente revigora” (SMILES, 1870, p.1). Destaca, ainda, que a experiência diária mostra que é a força individual que produz os efeitos mais positivos na vida de quem a tem e na vida de outros. Sustenta a concepção de que é na ajuda a si que se possibilita a ajuda a outros, uma vez que a auto-ajuda não visa a um fim egoísta, mas sim à melhoria da vida de outros e à produção criativa no meio social. E, acrescenta-se, ainda, que: a) corrobora para a manutenção dos laços de filiação a um grupo religioso; b) enfatiza o cumprimento do dever em três instâncias: com Deus, consigo, com o próximo; e, c) aponta que o caráter só pode ser formado através da prática de bons hábitos (resultado de uma vida ativa) e do trabalho (seja ele, governo da casa, criação mecânica e artística, produção dos meios de subsistência, governo das comunidades humanas).

Destes elementos, considera-se relevante analisar que, ao relacionar desenvolvimento do caráter a bem-estar individual e coletivo, Smiles evidencia que a felicidade individual é ilusão. E, ao defender tal pressuposto, concorda com John Stuart Mill, um dos representantes da corrente filosófica do utilitarismo, que defende que a felicidade deve ser coletiva. Usufruem a felicidade ou são felizes “aqueles que fixam sua mente em algum outro objeto que sua própria felicidade; na felicidade dos outros, no aperfeiçoamento da humanidade, até em alguma arte ou ocupação [...] A única chance é tratar, não a felicidade, mas alguma coisa externa a ela, como um propósito para a vida” (STUART MILL apud SOMMERS; SATEL, 2005; p.113).

O jornalista Steve Salerno (2005) pontua outro ano como inaugurador da auto-ajuda. Tendo como referência a área jurídica, Salerno considera o ano

de 1784 como o início do segmento de auto-ajuda na área jurídica, quando se publica a obra: *Every man his own lawyer*, em Londres. Escrito para ser útil aos leigos, a obra visava orientar sobre procedimentos legais para quem não possuía conhecimento acadêmico. Percebe-se a mesma ênfase do livro de Smiles, de possibilitar a cada pessoa o conhecimento de si e o aperfeiçoamento de habilidades para cooperar com o bem-estar da coletividade.

Conforme mostra Starker (2002) é no final do século XIX e início do século XX, que o pensamento que sustenta a auto-ajuda experimenta uma mudança. A mudança decorre da incorporação da filosofia do Novo Pensamento, cuja primeira manifestação se deu em um congresso no ano de 1894. Como a concepção puritana não oferecia mais respostas ao ser humano urbano, a nova filosofia, que valorizava o deus interior e as infinitas possibilidades que residem no interior de cada um e são a fonte de inspiração, saúde, poder, sucesso, encontram facilidade de absorção. No novo pensamento, cultua-se o poder da mente e valoriza-se o ensino sobre como comunicar os desejos a Deus. No entanto, não é o Deus bíblico de que se fala, e, sim, de uma força capaz de mudar o mundo. O otimismo, o ensino de pensamentos corretos são expandidos através de textos de Orison Swett Marden e, posteriormente serão incorporados por Norman Vincent Peale. Ordenado pastor metodista, mas, posteriormente, pastor da igreja reformada, Peale é referência para a literatura de auto-aconselhamento ou psicologia popular cristã que vai se disseminar nos contextos protestantes na década de 80. Essa literatura une elementos religiosos e psicológicos sob dois objetivos: eliminar problemas e proporcionar cura interior.

Seu livro, *O poder do pensamento positivo*, escrito em 1952, traduzido para mais de 41 línguas, vendeu mais de 20 milhões de cópias. Ele defende o otimismo como melhor estratégia para vencer problemas, além de se ater a questões psicológicas, como o complexo de inferioridade e questões religiosas, como o poder da oração. Esse poder será o destaque dos movimentos de cura interior e batalha espiritual após os anos 90. “O segredo da oração de poder, como formulada por Peale, era este: ore, imagine, atualize”²(STARKER, 2002, p.106). Ele defendia a oração como um aspecto da vida diária e acredita que o poder da oração era a chave. Peale concebia oração como a ativação de vibrações entre o fiel e Deus. Percebem-se semelhanças entre a abordagem de Peale e o Novo pensamento: aplicação religiosa, otimismo, visualizações, relaxamento, exercícios mentais, crença no poder da oração e na cura da mente.

Seu sucesso, segundo Starker (2002) poderia ser explicado a partir de 4 variáveis: apelo ao individualismo, promessas de saúde e bem-estar com pouco esforço, retorno da religião como fonte de sucesso (evangelho de autoconfiança), valorização do modo de fazer, precursor da supervalorização do eu nas décadas de 60 e 70.

Nas décadas de 60 e 70, a literatura de auto-ajuda alcança seu auge e deixa sua marca como uma literatura centrada no narcisismo e que traz respostas a todas as perguntas que as pessoas se fazem. A psicologia é a disciplina mestra da auto-ajuda. Apoiado na psicologia humanista de Abraham Maslow e, posteriormente, seu discípulo, Carl Rogers, o movimento de auto-ajuda valoriza a preocupação não apenas com o bem-estar, como também com o autoconhecimento. Essa concepção se expande nas igrejas protestantes com a valorização da cura interior ou cura das memórias.

Na década de 80, segundo Starker (2002), a auto-ajuda mais uma vez muda seu foco. Tendo como contínuas referências a Psicologia e o novo pensamento, a preocupação com o interior cede lugar à preocupação com a estética e com a economia. A ética do compromisso ocupa o lugar da ética da vitimização.

Quanto à expansão dessa literatura no Brasil, Júlio Pereira Neves (2005) aponta que, no Brasil, ela alcança maior mercado na era Collor em 1990. O confisco de bens promovido por nesse governo e as crises decorrentes desse momento político impulsionaram as vendas. As influências da economia neoliberal corroboram para difundir essa literatura, uma vez que o êxito e o consumo são as marcas dessa vertente econômica.

O desenvolvimento da personalidade, no entanto, não se constitui à parte do desenvolvimento da espiritualidade. Tanto habilidades técnicas, como o cultivo da formação espiritual, são essenciais para o bem-estar no mundo e ambos são estimulados na literatura de auto-ajuda. O êxito dessa literatura pode ser explicado tanto pelo contexto social ao qual pretende responder, quanto pelo status do grupo que a difunde.

4) CONCLUSÃO

A literatura de auto-ajuda secular e a literatura de auto-ajuda cristã têm uma origem cristã comum: o autoconhecimento como possibilidade de interação e ação sociais. No entanto, a urbanização do início do século XX e os efeitos da pós-modernidade contribuíram para a alteração do propósito inicial desse gênero. A ajuda não mais tendo o exterior como foco, e, sim o interior. Tendo como base a psicologia pessoalista, a literatura de auto-ajuda encontra também entre cristãos protestantes, a expressão através dos livros de cura interior. Sua linguagem simples, a busca pela resolução de problemas através da mudança de mente, a crença de que o poder para ser bem sucedido tanto emocional, quanto espiritualmente estão em si, são algumas características desse novo gênero literário.

Referências bibliográficas

- BLAZER, Dan. *Freud versus Deus: como a psiquiatria perdeu a alma e o cristianismo perdeu a cabeça*. São Paulo: Editorial Press; Viçosa: Ultimato, 2002.
- CAMPOS, Haroldo de. Ruptura dos gêneros na literatura latino-americana. In: _____. *Ruptura dos gêneros na literatura latino-americana*. São Paulo: Perspectiva, 1977. p.9-50.
- CHAGAS, Armando. *A ilusão no discurso da auto-ajuda e o sintoma social*. 2.ed. Ijuí: Unijuí, 2001.
- _____. *O sujeito imaginário no discurso da auto-ajuda*. Ijuí: Unijuí, 2003.
- DEMO, Pedro. *Auto-ajuda: uma sociologia da ingenuidade como condição humana*. Petrópolis: Vozes, 2005.
- KAMINER, Wendy. Saving therapy: exploring the religious self-help literature. *Theology today*, Princeton theological seminary, v.48, n.3, p.301-325, oct.1991.
- MARIANO, Ricardo. *Neopentecostais: sociologia do novo pentecostalismo no Brasil*. São Paulo: Loyola, 1999.
- PEREIRA, Júlio Neves. *Gênero auto-ajuda: estratégias lingüístico-discursivas*. 2005. 199f. Tese (Doutorado em Língua Portuguesa). PUC-SP, São Paulo.
- RUDIGER, Francisco. *Literatura de auto-ajuda e individualismo*. Porto Alegre: UFRGS, 1996.
- SALERNO, Steve. *SHAM: how the self-help movement made America helpless*. New York: Crown Publishers, 2005.
- SMILES, Samuel. *O poder da vontade ou caracter, comportamento e perseverança*. 6.ed. Rio de Janeiro: H. Garnier livreiro-editor, 1870.
- SOBRAL, Adair Ubirajara. *Elementos sobre a formação de gêneros discursivos: a fase “parasitária” de uma vertente do gênero de auto-ajuda*. 2006. Tese (Doutorado em Lingüística aplicada e estudos de linguagem). PUC-SP, São Paulo.
- SOMMERS, Christina Hoff; SATEL, Sally. *One nation under therapy: how the helping culture is eroding self-reliance*. New York: St Martin’s Press, 2005.
- STARKER, Steven. *Oracle at the supermarket: the American preoccupation with self-help books*. New Brunswick: Transaction publishers, 2002.
- SUNG, Jung Mo. *Sementes de esperança*. Petrópolis: Vozes, 2005.

¹Doutora em Ciências da Religião pela PUC-SP. É mestre em Estudos Literários pela Universidade Federal de Minas Gerais. Possui graduação em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (1992), graduação em Letras pela Universidade Federal de Minas Gerais (1996) e especializações em Psicopedagogia e Teoria Psicanalítica. Realiza pesquisa em psicologia e religiosidade, aconselhamento cristão, teopoética e literatura de auto-ajuda. Professora no Centro Universitário Metodista Izabela Hendrix e na Faculdade Batista de Minas Gerais, ambas instituições em Belo Horizonte, MG.

² Tradução livre do seguinte trecho: “The secret of prayer power, as formulated by Peale, was this: (1) prayerize, (2) picturize; (3) actualize”.