

“Quando a leitura preenche a alma”: sobre a narrativa vivencial na literatura de autoajuda

“Cuando leer llena el alma”: a propósito de la narrativa vivencial en la literatura de autoayuda

“When reading fills the soul”: about the experiential narrative in self-help literature

Vanina Belén Canavire¹

Resumo *Considerando a ampla difusão da literatura de autoajuda no atual mercado editorial latino-americano, este artigo oferece pistas que podem ajudar a entender o consumo massivo do gênero. Incidindo sobre a leitura como um fenômeno de comunicação em si – a interação que ocorre entre texto e leitor em nível cognitivo, físico e afetivo –, é possível identificar as formas em que o leitor se reconhece nas narrativas vivenciais oferecidas pelos textos. Nota-se, finalmente, uma leitura que afeta, comove, “impacta”, uma leitura que mobiliza emoções e sensações corporais.*

Palavras-chave: *Literatura de autoajuda; Afetividade; Emoção; Narrativa experiencial; Consumo*

Resumen *Teniendo en cuenta la amplia difusión de la literatura de autoayuda en el mercado editorial latinoamericano actual, en este artículo se ofrecen pistas que pueden contribuir a comprender el consumo masivo del género. Haciendo foco en la lectura como fenómeno de comunicación en sí misma – la interacción que se produce entre texto y lector a nivel cognitivo, físico, y afectivo –, es posible identificar las maneras en que el lector se reconoce en las narrativas*

¹ Doutora em Estudos Sociais da América Latina (Universidade Nacional de Córdoba, Argentina); especialista em pesquisa de comunicação (Universidade Nacional de Córdoba); docente e pesquisadora da Universidade Nacional de Jujuy – UNJU, Jujuy, Argentina. e-mail: belencanavire@hotmail.com.

vivenciales que ofrecen los textos. Se da cuenta, finalmente, de una lectura que afecta, que conmueve, que “golpea”, una lectura que moviliza emociones y sensaciones corporales.

Palabras-clave: *Literatura de autoayuda; Afectividad; Emoción; Narrativa vivencial; Consumo*

Abstract *Given the wide dissemination of self-help literature in the current Latin American publishing market, in this article we provide clues that can help understand the mass consumption of the genre. Focusing on reading as a communication phenomenon itself – the interaction that occurs between text and reader to cognitive, physical, and emotional –, it is possible to identify the ways in which the reader recognizes the experiential narratives featuring in the texts. Finally, one can note a reading that affects, that moves, that “hits”, a reading that mobilizes emotions and body sensations.*

Keywords: *Self-help literature; Affectivity; Emotion; Experiential narrative; Consumption*

Data de submissão: 29/4/2014

Data de aceite: 11/7/2014

Introdução²

Neste artigo, são apresentados os resultados parciais de um estudo empírico realizado entre 2010 e 2012, parte da investigação para uma tese de doutorado (CANAVIRE, 2013) sobre as representações, funções e efeitos da leitura de autoajuda, no caso, na cidade argentina de San Salvador, capital de Jujuy.³

Considerando que a formação e a conquista de um público são operações das mais complicadas da cultura contemporânea, há diferenças entre os livros de autoajuda e os produtos da indústria cultural.⁴ Portanto, é necessário questionar o que torna esses textos interessantes para seus leitores: O que leva uma pessoa a consumir literatura de autoajuda? Por que gostam? Por que compram? Por que leem?

A *comunicação* como estratégia de análise permite compor um olhar sob o ângulo da *recepção*. A pesquisa foi deslocada do planejamento dos produtos até os protagonistas do mundo em que se vive: os consumidores de bens e serviços difundidos pela indústria cultural. Assim posto, para evitar a projeção da própria relação com os textos de autoajuda (como “leitor letrado”), foram ouvidas histórias de leitura.

No contexto capitalista, habitualmente, destaca-se a normalização do consumo, no entanto, não é possível identificar rapidamente o consumo como homogeneização. Sobre esse tema, no fim dos anos 1980, Martín-Barbero (1993) advertia que o consumo não era somente reprodução de forças, mas também “produção de sentidos”. Nessa acepção, mas a propósito do contexto cultural contemporâneo, Canclini (2007, p. 58)

² Para a elaboração deste artigo, recorreu-se, principalmente, à bibliografia em idioma espanhol, portanto, a tradução em português de todas as citações textuais é de responsabilidade da autora deste trabalho.

³ Jujuy é um dos estados fundantes da Argentina e está situado ao extremo norte do país, na divisa com a Bolívia e o Chile. Possui uma das menores extensões territoriais entre os estados argentinos.

⁴ É reconhecida a forte presença da literatura de autoajuda no mercado editorial latino-americano. No Brasil, segundo o informe do Instituto Pró-Livro, realizado no período entre junho e julho de 2011, entre os 25 livros de maior destaque figuram *O alquimista* (COELHO, 2008), *O segredo* (BYRNE, 2007) e *O monge e o executivo* (HUNTER, 2004). Na Colômbia, segundo os registros da Biblioteca Nacional, *Los cuatro acuerdos* (RUIZ, 1998) e *Descubre tu don* (SHAJEN, 2010) estão entre as primeiras posições. Na Argentina, conforme os registros do Grupo ILHSA, três dos dez livros mais vendidos em 2011 são do gênero de autoajuda: *Corriéndose al interior* (PALUCH, 2011); *Lecciones de seducción* (SORDO, 2010); e *Sé tu propio héroe* (DOMÍNGUEZ, 2011). Informações disponíveis em: <http://www.prolivro.org.br/ipl/publier4.0/dados/anexos/2834_10.pdf> (acesso em: 4 set. 2012); <http://www.librerianaacional.com/es/index.php?option=com_catalogo&idCategoria=287> (acesso em: 20 out. 2012); <<http://www.gandhi.com.mx/>> (acesso em: 22 out. 2012); <<http://www.tematika.com/libros/>> (acesso em: 25 out. 2012).

entende o consumo como uma oportunidade de formação: “somos indivíduos híbridos que aproveitamos vários repertórios (culturais) para nos enriquecer, nos formar e participar de cenários distintos nem sempre compatíveis”.

Produtos como os textos literários, elaborados massivamente, são construídos, selecionados, adquiridos e usados por pessoas reais com necessidades reais, desejos, intenções e estratégias interpretativas. Sendo assim, tendo em vista que os leitores assumem um repertório construtivo e criativo durante o processo interpretativo da leitura, de fato, vemos que a prática humana de criar significados está inserida em um mundo cada vez mais dominado pelo consumo.

Portanto, a opinião dos leitores é importante, porque são eles que compram, consomem e até “conversam” com os livros. Dessa forma, relacionando esses materiais, propomos pistas – as quais estão longe de esgotar o assunto – para tratar de reconhecer e explicitar as formas em que o leitor encontra nos livros de autoajuda uma extensão de sua própria experiência: lê no texto traços de sua própria existência.

Leituras “estéticas” e “eferentes”

Conforme expõe Littau (2008), uma das preocupações dos críticos literários durante o século XVIII (período de ascensão da novela) era o temor de que os leitores se “identificassem” com o que liam. De fato, a novela se diferenciava de formas narrativas anteriores porque descrevia cenas da vida cotidiana com um realismo que até então os leitores não conheciam. Não apenas poderia relatar as preocupações particulares da classe média que estava surgindo, mas estabelecer um estreito vínculo entre personagens e leitores, criando assim novas possibilidades de identificação. Esta situação passou por mudanças com a chegada do Modernismo, “onde os textos exigem uma participação ativa e crítica do leitor na construção dos sentidos e estão preparados para romper a ilusão e toda a possibilidade de identificação” (LITTAU, 2008, p. 108).

Enquanto isso, a respeito do abismo entre os leitores do Antigo Regime (*Ancien Régime*) e os leitores contemporâneos, Darnton (1987) traz

um caso à luz: a *Nouvelle Héloïse*, talvez o livro de maior êxito de vendas durante o século XVIII na França. Sua particularidade está em seu autor, Jean-Jacques Rousseau, que inspirava em seus leitores um obscuro desejo de entrar em contato com as vidas por trás das páginas impressas, as vidas de seus personagens e a sua própria vida. Eles sabiam que a novela era verdadeira porque tinham lido sua mensagem em suas vidas: “o escritor os fez ver mais profundamente o sentido de suas vidas” (DARNTON, 1987, p. 248).

Sarlo (2000, p. 39) também se ocupa desta questão e destaca que “a ficção e a poesia não se constroem somente com materiais ideológico-empíricos que, de certo modo, formam parte de um patrimônio comum transformado esteticamente, mas que os mesmos textos funcionam como formadores ativos de fantasias sociais”. Com efeito, “identificações morais e psicológicas são suscitadas no processo de leitura e é possível pensar que tenham uma permanência mais duradoura que a do momento do consumo e do prazer” (SARLO, 2000, p. 40).

Em relação ao tema, Rosenblatt (2002) acrescenta que, conforme o propósito da leitura, de uma leitura “estética” se pode seguir para uma leitura “eferente” ou vice-versa. Se, acima de tudo, é desejável perceber, sentir ou experimentar emoções, à dimensão afetiva (“leitura estética”) se prestará mais atenção. Se o objetivo primordial é acumular informação, resolver um problema ou encontrar instruções para determinada ação (para algo que necessitará depois da leitura), se prestará mais atenção ao aspecto referencial (“leitura eferente”). Contudo, ambos os aspectos, o referencial e o afetivo – diferentes, mas não contraditórios – são parte de um *continuum* e sempre estarão presentes, em certa medida, durante a leitura.

Leitura e vida cotidiana

Diversos teóricos enfatizam os múltiplos *deslocamentos* (identificação com os personagens, reconhecimento da própria experiência nas situações narradas, elaboração de uma posição de sujeito), proporcionando a leitura de textos literários e sua inserção na trama da vida cotidiana dos leitores.

Desta forma, em referência aos modos de apropriação dos textos, Lahire (2004) questiona o esquema interpretativo que distingue entre a “disposição estética” (que caracterizaria os leitores cultos) e a “disposição ética-prática” (atribuída a leitores de origem popular), e propõe, em troca, pensar em termos de “leitores profanos” – fora do campo literário, simples consumidores e espectadores – e “leitores profissionais” – escritores, crítica, jornalistas culturais.

Porém, os “leitores profanos” se distinguem claramente uns dos outros conforme o tipo de experiências sociais que os sensibilizam; de maneira geral, compartilham o gosto por histórias verdadeiras, reais, cotidianas ou, pelo menos, escritas “como se” fossem verdadeiras:

[...] já que o que se busca é, no fundo, tanto o “real” ou o “verídico” como o efeito do real ou o efeito de autenticidade (que o leva a ler novelas sabendo que o relatado não aconteceu, mas que está escrito para qualquer um acreditar que sim); o leitor pode, deste modo, “fazer como se” lendo histórias reais, verdadeiras, autênticas, sem perder de vista seu caráter ficção (LAHIRE, 2004, p. 184).

Desta forma, sustenta o autor, os leitores se submetem às histórias, se identificam com os personagens, antecipam o que podem passar ou imaginam o que eles mesmos fariam, aprovam ou desaprovam a moral da história e se emocionam, tudo isso durante a leitura. Também, os textos literários proporcionam modelos de situações, papéis a desempenhar, esquemas de ação, de percepção, de avaliação e, neste sentido, permitem aos leitores encontrar padrões situacionais de comportamento, de soluções (reações, atitudes) para situações agradáveis, difíceis ou problemáticas (LAHIRE, 2004, p. 185).

Bahloul (2002, p. 92-95) aponta que as novelas seriam o gênero preferido para “poucos leitores”. Agora, dentro deste gênero, se encontram as novelas de ficção científica, com destaque para as novelas de aventuras (sobretudo quando esta evoca realizações físicas e pessoais) e a novela romântica (que aludem às “experiências do coração”). Segundo a autora, isso revela que as leituras preferidas são aquelas que colocam em cena as experiências vividas e realistas, nas quais os leitores podem reconhecer suas próprias experiências.

Por fim, Petit (2006) refere-se ao espaço criado pela leitura como um lugar propício para a elaboração e a reconquista de uma posição de sujeito. Os leitores, às vezes, apoiando-se em fragmentos de relatos, em imagens ou em um testemunho, encontram forças para não ficar imobilizados por uma crise emocional ou pelo fracasso. Ao poder nomear as situações pelas quais estão passando, os leitores podem referenciá-las, apaziguá-las, compartilhá-las e, assim, compreender que esses desejos ou temores, que acreditavam serem os únicos a conhecer, têm sido experimentados por outras pessoas, situações que ganham vozes. Desta maneira, a autora reconhece um processo de simbolização que vai além de uma identificação ou projeção: “há fragmentos de textos que funcionam como feixes de luz sobre uma parte de si mesmos, obscura até este momento” (idem, p. 48).

A “narrativa vivencial” na literatura de autoajuda

Arfuch (2002) propõe ampliar a noção de “narrativa vivencial” para um campo conceitual que articule a multiplicidade dos atuais gêneros discursivos, denominado “espaço biográfico”. Na trama da cultura contemporânea, diversas formas – canônicas ou inovadoras – surgem disputando esse “espaço biográfico”: biografias, autobiografias, histórias de vida, diários íntimos etc. Inclusive, no universo midiático, a lógica informativa transforma a vida em uma fonte essencial de temáticas: entrevistas, conversas, retratos, testemunhais e variantes dos espetáculos midiáticos (*talk-shows*, *reality-shows*). A isto se soma a tendência crescente nas Ciências Sociais de recorrer à voz do testemunho dos sujeitos, dando corpo à figura do “ator social”.

Nessa reflexão, a autora sustenta que não é tanto o “conteúdo” do relato em si, mas, precisamente, o que importa são as estratégias (ficcionalis) de autorrepresentação: “nem tanto a ‘verdade’ do acontecimento, mas sua construção narrativa, os modos de dar sentido ao relato, o vai-vém da vivência ou a recordação; e essa qualidade autorreflexiva é a que será, definitivamente, significante” (ARFUCH, 2002, p. 60).

Sendo assim, a necessária identificação com os outros, os modelos sociais de realização pessoal, os ensinamentos de vida, a expansão do

biográfico e seu deslizamento crescente para os âmbitos da intimidade “fazem pensar em um fenômeno que, além dos usos funcionais ou estratégias mercadológicas, expressa um tom particular da subjetividade contemporânea” (idem, p. 17).

No vasto campo onde se hibridizam lógicas midiáticas, literárias e acadêmicas, cremos que a “narrativa vivencial” é amplamente empregada em um gênero em particular: a literatura de autoajuda.

No estudo pioneiro de Rüdiger (1995, p. 143), é possível encontrar referências às narrativas que, juntamente com a exposição de técnicas, recomendações e argumentos, convivem na literatura de autoajuda. O autor sustenta que nestes textos se encontram 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”.

De maneira similar, entre os elementos que caracterizam o gênero de autoajuda, Ampudia de Haro (2006) destaca a apresentação de pequenas vinhetas – aspectos parciais da vida de algumas pessoas –, testemunhos de terceiros ou histórias de relações que atuam como “exemplos positivos ou negativos para o leitor”. Neste sentido, “se trata de narrativas que permitem ao leitor identificar-se com situações similares às suas” (idem, p. 56).

A partir das experiências de leitura recopiladas em diferentes cidades – Rio de Janeiro, Milão e Buenos Aires – Semán (2007, p. 143) sugere que “cada leitor encontra um trecho que, de alguma forma, remete a sua vida pessoal e que, ao mesmo tempo, modifica-a porque permite tomá-la como uma possibilidade em meio ao caos de representações e emoções”. Uma passagem do livro *O alquimista*⁵ cumpre essa função para Edilson (um leitor morador de uma favela carioca): o protagonista se conformou com a comodidade de ocupar uma posição medíocre, depois de ter passado por várias dificuldades em busca dos seus sonhos. Semán afirma que não se trata de uma simples *identificação*, mas sim “de uma capta-

⁵ COELHO, P. *O alquimista*. Buenos Aires: Planeta, 2008.

ção, talvez dialética, do traço de familiaridade entre o dilema pessoal do leitor e o do herói da novela” (idem, p. 114).

Em relação às narrativas terapêuticas (onde estão inclusos os livros de autoajuda), Reguillo (2007, p. 102) destaca que o saber ali publicado está livre das dimensões analíticas e referenciais da linguagem, apelando a alegorias difusas para interpelar o “indivíduo insatisfeito”. Desta maneira, ao separar-se da função referencial da linguagem, “a narrativa sanadora gera um amplo espaço de reconhecimento, no que o indivíduo pode encontrar chaves nítidas para identificar-se com *O guerreiro da luz*, de Coelho, ou *O senhor da luz*, de Chopra”.

Finalmente, abrir um livro sobre autoestima, no entendimento de Abraham (2000, p. 396), exige uma leitura em que os exemplos recebidos devem ser comparados com os seus próprios conhecimentos. Trata-se, essencialmente, de “uma leitura que coloca em funcionamentos memórias de dor, pena, humilhação, culpa ou frustração”.

A possibilidade de se reconhecer nos textos

As narrativas inscritas nos textos de autoajuda – casos, testemunhais, contos etc. – levam ao encontro com a experiência de um *outro*, mesmo se tratando do autor (por meio de um relato de experiência autobiográfica) ou dos protagonistas de histórias fictícias ou verdadeiras. Diante de tais constâncias, surge o seguinte questionamento: *a identificação com os personagens é uma estratégia do leitor (o leitor atuante sobre o texto) ou um efeito da leitura (o texto atua sobre o leitor)?*

Como delineamos, no cenário atual são difundidos os testemunhos dos atores sociais sobre seu próprio mal-estar (em espaços midiáticos e institucionais). Por isso, não é surpreendente que se tenha imposto como tema recorrente o *projetar-se* à interioridade emocional dos sujeitos. Então, neste ponto, surge a questão sobre o modo em que a narrativa vivencial está inserida na literatura de autoajuda, mobiliza e afeta o leitor e, assim, promove o mercado editorial.

É comum o surgimento de distintas construções narrativas – seja em forma de testemunhos, diálogos breves, contos ou pseudobiografias – nas

publicações de autoajuda. A partir da opinião dos leitores,⁶ pretendeu-se dar conta do impacto desta modalidade estilística na apropriação dos textos. Desta forma, as diferentes estratégias de leitura serão lançadas à luz mediante as palavras dos próprios leitores.

Dado que a responsabilidade da crença é depositada no leitor, a possibilidade de estabelecer pontos de contato entre as situações vividas e as situações narradas está relacionada à captura do leitor na rede peculiar da veridicção. Na verdade, cada leitor atribuirá diferentes matizes de veracidade aos episódios narrados.

Relatos verossímeis: “acredito no que leio”

Em princípio, foram recuperadas as declarações de pessoas que consideram os relatos como “reais”.

Desta maneira, Patrícia discorre sobre sua experiência como leitora:

[...] encontrar nos relatos pessoas diferentes de nós nos faz crescer, ouvi-los, aprender sobre o outro. A verdade é uma coisa “maravilha”. Acredito que tudo que passa pela cabeça de quem escreve – verdadeiro ou não – certamente é uma realidade para alguém. Para trazer essas informações, o autor trata com pessoas, com o diário, o cotidiano. [...] em alguns relatos me identifico e em outros não. Então, essas coisas nos fazem ver o que fizemos no passado (Patrícia, 52 anos, dona de casa, divorciada, com dois filhos).

Compartilhar é inerente à leitura e, neste sentido, mesmo quando se lê na privacidade, podem haver espaços de intersubjetividades gratificantes. Assim, as pausas que necessariamente exige a leitura (quan-

⁶ Para elaborar a mostra deste estudo, consideraram-se as características sociodemográficas e de consumo. Os critérios de seleção dos informantes foram: a) residir na cidade de San Salvador de Jujuy; b) pertencer a uma faixa etária específica (idade entre 25 e 55 anos); c) ter lido, no mínimo, cinco livros de autoajuda no período entre 2010 e 2012. A busca dos informantes se desenvolveu de duas maneiras. De um lado, no trabalho de campo, registramos os clientes que ingressavam nas livrarias locais à procura de *livros de autoajuda*, especificamente. Por outro lado, tendo em conta os novos dispositivos de comunicação (*chats*, SMS, fóruns e redes sociais) não apenas como ambientes virtuais de interação social, mas, também, como “base de dados”, empregou-se um recurso *on-line*: a rede social Facebook. Desta forma, seguindo os critérios de seleção definidos para a investigação, foram contactados os usuários que mencionavam em sua página pessoal, como “livros preferidos”, exemplares do gênero de autoajuda. Finalmente, a mostra foi composta de 35 leitores (19 mulheres e 16 homens), e as entrevistas foram realizadas de forma pessoal e presencial.

do tiramos os olhos do livro, por exemplo) estão povoadas de múltiplas vozes, e, portanto, o leitor não está só: as páginas impressas levam ao encontro com um *outro*, mesmo que seja o autor (no caso de um relato autobiográfico) ou o protagonista de um episódio ficcional ou verídico. Deste modo, é possível conhecer experiências alheias e seus desenlaces, onde o transcendental é o aprendizado pessoal a partir do que os outros viveram.

Inclusive, as ideias que os autores de autoajuda agregam aos seus escritos são extraídas de cenas cotidianas, e nada do que é dito está fora da vida “real”. Assim, a verossimilhança da proposta do texto, a princípio, está baseada no sentido comum: trata-se de pessoas com preocupações semelhantes às que podem afetar o leitor. Além disso, os leitores, não em poucas ocasiões, referem-se à “identificação” com o poder do texto em evocar diferentes memórias, essa qualidade de remontar o passado da pessoa. Observou-se que tal concepção se ajusta ao padrão de narrativa terapêutica, uma “narrativa da memória” (ILLOUZ, 2010, p. 233), em que a pessoa exercita sua própria memória do sofrimento para libertar-se dela.

Na mesma ordem de ideias, Emanuel destaca:

[...] acredito que os relatos são reais. Não sei se necessariamente me identifico, mas trato de fazer um “paralelo”, entre a situação do livro e alguma situação minha, passada ou potencial. Então, digo: “vamos ver... como faria se fosse comigo” (Emanuel, 27 anos, engenheiro químico, solteiro).

Se, de início, a veracidade explícita é admitida nos textos, o leitor levará adiante uma das operações mentais da leitura: a *comparação* entre o narrado e as circunstâncias individuais (passadas ou presentes). Na perspectiva do leitor, isto é descrito como um “paralelismo” – entre o lido e a vida pessoal – em que a qualidade do “paralelo”, mais do que marcar um envolvimento com as emoções ou comportamentos dos personagens, indica uma distância entre os dois planos. A atitude de confrontar os episódios narrados com a experiência própria não só suscita a reflexão sobre como diariamente se resolvem os conflitos, mas habilita o leitor a ensaiar (imaginariamente) diversas possibilidades de ação para situações futuras. Deste modo, é possível encontrar nos livros de autoajuda esquemas de

percepção e instruções para a ação a partir dos quais o leitor pode elaborar padrões de comportamento e de soluções.

Assim, Marcela afirma sua crença na veracidade dos relatos:

[...] acredito nas narrativas porque ouvi de outras pessoas que passaram por essas situações. Mesmo quando mudam os personagens, se estão apresentadas no livro, no geral, acredito e tais narrativas me acrescentam. Se alguma temática está relacionada comigo, é certo que me identifico com algum parágrafo do livro. Isso acontece com todos, então, alguma parte do livro “te agarrou” (Marcela, 38 anos, contadora, divorciada, com um filho).

Portanto, não é uma surpresa que a *identificação* com as narrativas dos livros aconteça em função das suas temáticas. De fato, aqueles textos que incluem relatos pessoais ou vivência sobre questões afetivas frequentemente se tornam *mais próximos* (em relação à experiência do leitor) que outros que abordam questões de natureza operacional (por exemplo, como ganhar dinheiro).

No entanto, para que a identificação seja possível, o leitor deve assumir que os sujeitos possuem um *núcleo comum de experiências* (apesar das variações individuais). A partir dessa premissa, os fragmentos do texto podem chegar a mobilizar sentimentos e despertar respostas emocionais no leitor – esta atenção concedida aos aspectos afetivos faz recordar a “leitura estética”. Assim, a veridicção dos relatos encontra fundamento na socialização cotidiana: trata-se de eventos que, antes da leitura, se fizeram ouvir pela boca dos outros, que foram compartilhados.

Ficção e vida real

Diferentemente, existem leitores que apontam a intercalação de relatos reais e “episódios ficcionais”⁷ nos textos de autoajuda. Isto é o que sugere o comentário de Eugênia:

⁷ Adotou-se a definição de “ficção” apresentada por Jean-Marie Schaeffer (2002, p. 145) como “ações de previsão, imersão imaginária, fingimento lúdico compartilhado”.

[...] penso que alguns são ficcionais, outros são tradições orais que vão passando, ou seja, aconteceram em algum momento e lugar. Agora, o que vem do budismo me parece mais verdadeiro. Os casos que cita Jorge Bucay são reais. [...] é inevitável você se ver no livro quando apresenta uma receita de como enfrentar certas situações. Por sorte, sempre percebo que meu jeito de enfrentar os problemas é coerente com o que diz o autor (Eugênia, 40 anos, funcionária pública, viúva, com um filho).

Assim, às narrativas dos textos são atribuídos diferentes matizes de veridicção, de acordo com o tipo de fundamento em que se baseiam. Deste modo, os leitores distinguem: relatos que envolvem eventos e personagens imaginários (ficção), anedotas transmitidas oralmente através de gerações (tradição oral), ensino religioso (religião) e histórias de casos de pacientes (discurso científico).

Portanto, ao descrever uma ampla variedade de personalidades e comportamentos, o texto não só proporciona a possibilidade de *ver-se refletido* em diversas situações, mas também permite perceber alternativas comportamentais e suas consequências. Assim, dão pistas ao leitor que suscitam uma autoavaliação diária: os comportamentos pessoais tornam-se precisos ou enganosos conforme a coincidência (ou não) com os preceitos do texto.

Por outro lado, Andréa comenta:

[...] me parece que alguns são ficção, mas há outros nos quais os autores escrevem a partir da sua experiência. Eu acredito que funcionam como “parábola”. Quem os lê os projetará em sua vida e dirá: o que há de mim ali? (Andréa, 32 anos, psicóloga, solteira).

Como expressam esses interlocutores, a leitura das narrativas pode motivar uma “projeção”⁸ das experiências pessoais nas páginas impressas. Então, já que se trata de relatos ficcionais breves ou episódios autobiográficos, reconhecemos que estas inserções no texto cumprem, para

⁸ Em Psicologia, o termo “projeção” indica diferentes processos. Uma das acepções designa a operação por meio da qual “o sujeito se projeta em pessoas estranhas ou, ao contrário, projeta a si mesmo em outras pessoas, seres animados ou inanimados. Assim, frequentemente, é dito que o leitor de novelas projeta-se no protagonista” (LAPLANCHE; PONTALIS, 2005, p. 306).

o leitor, principalmente, uma *função didática*: possibilitam deduzir, por semelhança ou comparação, algum ensinamento. Desta maneira, o conteúdo do texto pode afetar profundamente o leitor, mobilizando emoções, sentimentos e desejos.

Em vista disso, os leitores não somente estão dispostos a suspender a incredulidade, mas propensos a deixar-se afetar pelo que leem. Observa-se, então, que a leitura permite construir um vínculo entre o imaginário e o real: a ficção imita a vida.

A importância do valor utilitário

Muito além da veracidade dos relatos, é a capacidade de se *reconhecer* nos textos, o que implica uma contribuição significativa para a situação da vida do leitor.

Neste sentido, Rafael comenta:

[...] não pensei se estas narrativas eram reais ou não, estou convencido de que ajudam, sim. Os contos, talvez, não sejam reais, mas as problemáticas são, sim. Um lê e diz: “comigo aconteceu isso, então vou fazer tal coisa, porque eles puderam fazer”. Por exemplo, em relação aos livros que tratam de perdas, uma disputa ou uma separação, eu os apliquei a minha vida (Rafael, 28 anos, comerciante, divorciado, sem filhos).

De fato, pouco importa a veridicção do discurso ante a finalidade *terapêutica* do texto. O valor dos livros de autoajuda reside na exposição de problemas e conflitos reais que envolvam intimamente o leitor: é possível encontrar nos textos pessoas que enfrentam problemas similares aos seus. Desta forma, o fato de que a situação do leitor não é única e que, pelo menos, é similar a que os outros compreendem e viveram, permite visualizar os conflitos de outro ângulo: podem pensar e sentir de *fora de si mesmos*.

Inclusive, quando a leitura é motivada pela busca de algo que seja proveitoso, tem lugar uma transferência útil ou uma “leitura eferente”, que tenta envolver práticas e reais concepções típicas: os exemplos apresentados podem *ser transportados* para a vida do leitor.

De sua parte, Jaime destaca:

[...] não me questiono se são reais ou não... Por exemplo, Jesus quando pregava, contava uma história e não importava se a história era real, te ajudava a entender o conceito. Creio que estão pensados para que você se identifique em alguma parte, tocam suas fraquezas, buscam suas inseguranças, suas dores (Jaime, 33 anos, administrador de empresas, solteiro).

Portanto, os leitores reconhecem que os relatos funcionam como *exemplificadores* dos conceitos que o autor deseja comunicar; antes de julgar sua qualidade de veridicção, resgatam os “ensinamentos” (práticos, espirituais) que derivam dos exemplos.

Estes episódios narram histórias de padecimento, de vulnerabilidade, que podem chegar a afetar a sensibilidade do leitor: a leitura *mobiliza* memórias de dor, pena ou frustração. De fato, considera-se que a narrativa de autoajuda é sustentada por uma “narrativa do sofrimento”.⁹ Por isso, não é uma surpresa que o leitor centre sua atenção naqueles personagens e situações que se relacionem a seus problemas e necessidades pessoais: a *identificação* estará guiada pelas preocupações individuais no momento da leitura.

Adrián também explica sua experiência de leitor:

[...] mesmo que as situações sejam fictícias, se ajuda está bom. A sequência do livro vai te levando e, de alguma forma, conecta você com esses personagens... Logicamente, eu não fui à “Quinta Montanha”,¹⁰ mas em busca de uma verdade, do desejo da felicidade, alguém transita por esse caminho” (Adrián, 35 anos, advogado, solteiro).

Pode acontecer de um livro ter impacto no leitor, mesmo quando não descreva circunstâncias específicas similares a sua situação pessoal ou quando essas são de natureza fictícia. Do mesmo modo, o leitor pode estabelecer cumplicidade ou laços de identificação com seus protagonistas

⁹ Segundo a terminologia de Illouz (2010, p. 222), entende-se que o *sofrimento* é o nó central da narrativa de autoajuda, aquele que a inicia e a motiva.

¹⁰ COELHO, P. A *Quinta Montanha*. Barcelona: GeoPlaneta, 2000.

e, de forma indireta, compartilhar suas lutas, problemas e realizações. Assim, ao equivaler as cenas do livro às cenas da vida cotidiana, os textos operam como um filtro que dá sentido e forma à experiência.

A verdadeira importância da leitura de autoajuda reside no encontro do leitor, nas páginas impressas, de uma *extensão* da própria experiência: lê no texto fragmentos de sua própria vida. A leitura e a experiência são reflexo uma da outra, entre a leitura e a vida.

A descrição de Noélia é significativa:

[...] já sou avó, então, vou mudando de papéis e vou me identificando com outros testemunhos... me encontrei refletida em várias partes dos livros. Então, fico com “isso”, resgato o que me serve e o resto eu guardo... por volta de vinte anos, eu me lembro. Agora, minha biblioteca está cheia de livros e se eu, emocionalmente, não estou muito bem, pego um livro e leio esse capítulo que antes não me serviu (Noélia, 54 anos, *designer* gráfica, divorciada, com três filhos).

Embora a extensa gama de temas e personagens dos livros de autoajuda amplie as possibilidades de “reflexo” do leitor, não se deve esquecer de que se trata da relação entre um texto particular e um *leitor particular*, cujas necessidades e preocupações, sem dúvida, variam com o tempo. A identificação com um determinado personagem – no caso de relatos ficcionais – ou testemunho – no caso de histórias reais – está condicionada por etapas da vida e circunstâncias particulares de leitura.

Ademais, considerando o aspecto *instrumental* da leitura, esta pode cumprir diferentes funções. Em uma leitura inicial, o leitor é capaz de extrair aqueles lemas ou diretrizes que permitem manter o equilíbrio nas situações que, no momento, afetam o sentido da vida. E também, em períodos posteriores, será possível recorrer novamente aos livros, em busca daqueles fragmentos ou ideias que não resultaram úteis anteriormente. Desta maneira, verifica-se que não se trata simplesmente de releituras – para esclarecer conhecimentos ou atentar a outros detalhes –, mas de leituras voltadas para a utilização, leituras que, de algum modo, são *recicladas*.

Finalmente, Analia recorda:

[...] no momento de crise, os que mais me impressionaram foram os livros da coleção de Bucay¹¹. Me identificava porque justamente estava passando por esses processos, a gente se vê ali e diz: “esta sou eu, isto está acontecendo comigo”. Todos os contos e histórias que eles jogaram nos livros têm uma mensagem, e isso é o que cada um tem que interpretar (Analia, 49 anos, nutricionista, casada, com um filho).

A partir da premissa de que somos seres de linguagem, compreende-se a necessidade crucial de mediações ou de figurações simbólicas que deem sentido à experiência, especialmente em momentos de crise. Nesse sentido, haverá leitores que conseguem *ver a si mesmos* nas páginas do livro: “refletidos” como em frente de um espelho. Deste modo, por meio da identificação com os diferentes personagens ou testemunhos apresentados, o leitor pode encontrar palavras para definir suas próprias vivências. Contempla-se, portanto, uma experiência de projeção de emoções e ideias que, de alguma forma, capacita a ler indiretamente as páginas dolorosas da própria vida.

Assim, as experiências de projeção proporcionadas pela literatura de autoajuda têm especial significação por envolver a *sensibilidade* do leitor – relacionada a problemas e conflitos que o afetam intimamente. Do mesmo modo, as respostas emocionais do leitor são canalizadas de acordo com o sentimento de suas próprias carências ou preocupações. Nesse caso, já que a leitura pode contribuir para compreender melhor a si mesmo e se livrar das dúvidas ou ansiedades pessoais, a literatura de autoajuda pode ser considerada uma *experiência de vida*.

Algumas leituras se tornam *reparadoras*, especialmente em momentos de crise. Em situações difíceis, a apropriação de perfis ou modelos de comportamento alheios, em projeção ou identificação, pode significar um meio para resolver ou amenizar a angústia. Logo, ao considerar que a característica básica da identificação com o outro não é necessariamente atraente, mas pode ser uma determinada falha, fraqueza ou culpa do outro, explica os motivos pelos quais os leitores estabelecem *laços de familiaridade* entre os testemunhos dos textos e os dilemas pessoais. Isso

¹¹ A leitora se refere à coleção *Hojas de ruta* (2006) de Jorge Bucay, Barcelona: Debolsillo.

dá margem a um vínculo particular, que transcende o plano intelectual, gerando um *contato íntimo* entre leitor e texto. Como o narrador transmite o sentido do que foi vivido e as vidas suscetíveis de identificações se dividem em um universo entre a ficção e a não ficção, por fim, será o leitor que buscará o sentido da experiência vivida.

O sofrimento “compartilhado” alivia a alma

Se, como mencionado anteriormente, o leitor reconhece que os indivíduos possuem um núcleo comum de experiências (apesar de infinitas variações individuais), isso pode resultar no estabelecimento de pontos de contato entre os episódios lidos e os dilemas íntimos.

A este propósito, Cecília defende:

[...] em geral, sempre me identificava com os testemunhos, e isso me aliviava, porque dizia: “não sou a única que passa por isso, outros passam exatamente pelos mesmos problemas” (Cecília, 40 anos, professora de balé, casada, com dois filhos).

A natureza testemunhal das histórias, em alguns casos, permite ao leitor reconhecer suas próprias preocupações emocionais em situações vivenciadas (e atestadas) por outras pessoas. Especialmente, em momentos de crise, o leitor pode (ou crê) descobrir que outros passaram pelas mesmas experiências, semelhantes às suas, e conseguiram dominar tormentos semelhantes aos que o afligem. Por isso, é modificada a natureza de *excepcionalidade* da vivência pessoal: o leitor descobre que sua vida interior reflete uma experiência comum às de outras pessoas e, portanto, pode aprender algo de *útil* com suas vitórias ou derrotas. Inclusive, conforme a leitura de outras histórias de vida, o leitor pode conhecer seus sentimentos (mais secretos e íntimos), em uma linguagem compartilhada e pública. Desta maneira, acredita-se que o livro de autoajuda oferece ao leitor *um paradigma* no qual se encaixar.

Outra leitora, Lilian, apresenta o seguinte depoimento:

[...] estou convencida de que os relatos são reais porque os ouço no grupo. Quando entrei no grupo de autoajuda, comecei a ouvir tantas histórias

que me dei conta de que os livros são feitos por gente que realmente passou por isso. A partir da leitura, pensei: “não sou a única que passa por isso”. É reconfortante pensar assim (Lilian, 52 anos, comerciante, divorciada).

Os livros e o “grupo terapêutico de autoajuda” se apoiam em uma mesma ideia: o sofrimento fica mais leve se compartilhado. Embora essa suposição seja evidente na lógica de funcionamento dos grupos de autoajuda, é também implicitamente encontrada nos exemplares do gênero.

Assim, partindo do conceito de um sofrimento “comum”, a leitura propicia que este seja compartilhado com um semelhante (o protagonista de um episódio), que sofreu uma dor similar e que a superou: se outro pôde superar a dor, a culpa, a sensação de fracasso, o leitor também pode superar. É assim que, quando são encontrados nos textos vivências e vozes semelhantes à sua, é possível reconhecer que a situação pessoal não é única. Em vista disso, os relatos testemunhais podem atuar como um gatilho para não ficar imobilizado frente a circunstâncias perturbadoras.

Portanto, mediante a identificação com um personagem que possui qualidades diferentes ou que aplica de forma mais completa capacidades parecidas com as suas, a literatura de autoajuda propicia ao leitor a possibilidade de compensar carências e fracassos íntimos.

Dar nome aos próprios sentimentos

Sem dúvida, a leitura é um espaço em que são mobilizadas paixões, sentimentos e emoções. Não é incomum, então, que alguns leitores encontrem nos textos de autoajuda palavras para *nomeá-los*.

Assim descreve Marcos:

[...] acontece comigo o que acontece com a poesia: “Ah! O que quero dizer a outra pessoa, o que sinto, está resumido neste poema”. Com esses livros, às vezes, ocorre o mesmo, esses personagens dizem coisas que você queria dizer (Marcos, 36 anos, dentista, solteiro).

Os textos de autoajuda parecem enunciar, de forma leve e plena, aquelas questões que afetam profundamente o leitor: expressam de ma-

neira condensada uma parte do *si mesmo*. Por isso, as vivências alheias dão sentido a palavras que nomeiam os sentimentos mais recônditos. Com efeito, o valor dos textos reside no fornecimento de um vocabulário que articula as preocupações ou as esperanças mais íntimas, um vocabulário para o Eu. Portanto, longe de se localizar no terreno dos gêneros literários canônicos, são produzidos na esfera do “discurso terapêutico”.¹²

Por outro lado, Viviana adverte:

[...] por alguns momentos me identifico, quando leio é como se eu me transportasse, me posicionasse na situação, sinto a emoção... por isso gosto dos livros mais novelísticos. Por exemplo, minha autora preferida, Haina Czajkowski, aborda o amor platônico de uma forma encantadora, sem chegar à questão física (Viviana, 46 anos, jornalista, casada, com dois filhos).

A leitura, portanto, pode representar um movimento da subjetividade, no sentido de que os leitores se envolvem, em parte, com contextos desconhecidos (se “transportam”) ou veem com emoções novas as condições que os rodeiam. Trata-se, justamente, de “ações de previsão”, “imersão imaginária” ou “fingimento lúdico” (SCHAEFFER, 2002). E, também, quando tem lugar essa experiência de leitura, acredita-se que se manifesta uma modalidade “estética” da leitura (ROSENBLATT, 2002), enquanto emergem os aspectos afetivos e as reações emocionais do leitor: a leitura não proporciona simplesmente um *conhecimento sobre*, mas um *viver por meio de*.

A necessidade de relatos na experiência de vida

A princípio, a análise precedente sugere duas questões principais. Em primeiro lugar, a leitura se inscreve no contexto das particularidades localizadas entre o mundo real e o mundo narrado. Em segundo lugar, os textos abrem um caminho até a interioridade, até os territórios inexplorados da afetividade e das emoções.

¹² A esta expressão, empregou-se o sentido exposto por Illouz (2010, p. 29), como “o corpo de declarações emitidas por psicólogos habilitados profissionalmente e o corpo de textos nos quais os psicólogos e/ou a terapia aparecem e cumprem seu papel”.

Por conseguinte, através de histórias, depoimentos, contos, os textos de autoajuda dão ao leitor a oportunidade de *se reconhecer* nas páginas impressas. Esse processo, da visão do leitor, é descrito de diferentes maneiras. Fala-se de “paralelismo” (quando se desenvolve na comparação entre o narrado e as circunstâncias individuais do passado ou presente), de “reflexo” (quando o leitor se “encontra” em uma superfície externa), de “projeção” (quando, em vivências alheias, encontra palavras para definir as suas próprias) ou de “transferência” (quando os exemplos lidos são transportados para a vida pessoal).

De fato, o texto não só possibilita *ver-se representado* em várias situações, mas também permite *visualizar* outras formas de comportamento e suas consequências: habilita o leitor a ensaiar (imaginariamente) diversas possibilidades de ação para situações futuras. Desta maneira, enquanto é encorajada a participação do leitor no texto, também oferecem pistas que suscitam a “autoavaliação” das ações diárias.

Obviamente, os leitores reconhecem diferentes nuances de veridicção nas narrativas apresentadas. Na verdade, distinguem entre: relatos verossímeis (depoimentos autobiográficos, histórias de casos); relatos ficcionais (parábolas, contos); e relatos “híbridos”, que incorporam elementos reais e imaginários. No entanto, em todos os casos, o leitor é o “guardião” responsável pela crença.

Quando se trata de testemunhos, a verossimilhança do texto está baseada nos casos expostos: trata-se de pessoas com preocupações semelhantes às que podem afetar o leitor. Assim, em alguns casos, a veridicção dos relatos estará reforçada na socialização cotidiana, quando se trata de sucessos que, anteriormente à leitura, foram ouvidos pela boca dos outros.

Por meio da palavra escrita, os autores contam histórias de padecimento, de vulnerabilidade, narram o sofrimento (próprio ou alheio). Então, contando que todo relato de experiência é em algum ponto coletivo, mediante a exposição pública dos problemas (do mal-estar dos sujeitos), o sofrimento pode se transformar em uma experiência “compartilhada”. Nesse sentido, observamos que os livros apontam para pessoas em crise, que se sentem fracas ou sentem a falta de algo em suas vidas. Em vista

disso, os textos apresentam papéis a se desempenhar ou roteiros de ação, indicam caminhos possíveis para sair dos estados de imobilidade: oferecem ao leitor a possibilidade de *ver-se refletido* em situações vividas e superadas por outros. Deste modo, o reconhecimento dos leitores no texto terá lugar em função das necessidades e preocupações individuais no momento da leitura.

Sem dúvida, a necessidade de sentido, de relatos, de dar forma à própria experiência é universal. Desta forma, alguns fragmentos dos textos de autoajuda podem representar um recurso para *devolver o sentido* à experiência pessoal. Como verificamos, mesmo quando se trata de relatos de natureza ficcional, o leitor consegue estabelecer cumplicidades ou laços de identificação com seus protagonistas: na pele do personagem, compartilha suas lutas, problemas e conquistas. Os leitores se apropriam de cenas, personagens, da sequência de ações escritas pelo autor, criando equivalências entre as situações do livro e as de sua vida. Além disso, os textos podem atuar como filtro, permitindo ao leitor atribuir sentidos à sua própria experiência e, portanto, dar-lhe forma, defini-la.

A identificação ou o reconhecimento do leitor nas situações narradas estão estritamente vinculados à *função terapêutica* que caracteriza os livros do gênero. Conforme foi averiguado, mais do que na veridicção do discurso, o valor dos textos reside na exposição de problemas e conflitos concretos que envolvem intimamente o leitor. O fato de a situação do leitor não ser única e, pelo menos, ser paralela à que os outros estão passando ou viveram, permite ao leitor visualizar seus conflitos de outra perspectiva: poder pensá-los e senti-los de fora de si mesmo.

A leitura de autoajuda, mais do que uma operação intelectual, é descrita como um gesto que mobiliza sentimentos, emoções e memórias. Desta maneira, enquanto obtêm informação útil, os leitores também se veem afetados emocionalmente. Nesta direção – e ressaltando que se trata de um gênero massivo, e não de “obras literárias” – acreditamos que se revela o *continuum* entre uma “leitura eferente” e uma “leitura estética”.

Em vista disso, e a propósito do questionamento inicial, antes de conceituar a identificação como uma *estratégia do leitor* ou um *efeito da*

leitura, assinala-se o caráter recíproco desta função, entendendo que se trata, em todo caso, de vestígios da literatura em seus leitores e, também, marcas dos leitores na literatura. No duplo sentido de que os textos se constroem com materiais da vida cotidiana (nutrem-se da experiência humana) e, ao mesmo tempo, influem nas maneiras individuais de representar o mundo e interagir com ele, acreditamos que as identificações suscitadas na leitura (como marcas) podem perdurar no tempo, muito além da prática específica dessa atividade.

Referências

- ABRAHAM, T. *La empresa de vivir*. Buenos Aires: Sudamericana, 2000.
- AMPUDIA DE HARO, F. Administrar el yo: literatura de autoayuda y gestión del comportamiento y los afectos. *Revista Española de Sociología*, n. 113, 2006, p. 49-72.
- ARFUCH, L. *El espacio biográfico: dilemas de la subjetividad contemporánea*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica, 2002.
- BAHLOUL, J. *Lecturas precarias*. México: Fondo de Cultura Económica, 2002.
- BYRNE, R. *O segredo*. Rio de Janeiro: Ediouro, 2007.
- CANAVIRE, V. *Cuando leer llena el alma: representaciones, funciones y efectos de la lectura de autoayuda: el caso de lectores en San Salvador de Jujuy*. Tesis doctoral no publicada, Centro de Estudios Avanzados, Universidad Nacional de Córdoba, Córdoba, Argentina, 2013.
- CANCLINI, N. G. *Imaginarios urbanos*. Buenos Aires: Eudeba, 2007.
- COELHO, P. *O alquimista*. São Paulo: Planeta, 2008.
- DARNTON, R. *La gran matanza de gatos y otros episodios en la historia de la cultura francesa*. México: Fondo de Cultura Económica, 1987.
- DOMINGUEZ, C. *Sé tu próprio héroe*. Buenos Aires: Atlántida, 2011.
- HUNTER, J. *O monge e o executivo*. Rio de Janeiro: Sextante, 2004.
- ILLOUZ, E. *La salvación del alma moderna*. Buenos Aires: Katz, 2010.
- LAHIRE, B. *Sociología de la lectura*. Barcelona: Gedisa, 2004.
- LAPLANCHE, J.; PONTALIS, J. *Diccionario de psicoanálisis*. Buenos Aires: Paidós, 2005.
- LITTAU, K. *Teorías de la lectura*. Buenos Aires: Manantial, 2008.
- MARTÍN-BARBERO, J. *De los medios a las mediaciones: comunicación, cultura y hegemonía*. México: G. Gili, 1993.
- PALUCH, A. *Corriéndose al interior*. Barcelona: Planeta, 2011.
- PETTIT, M. *Lecturas: del espacio íntimo al espacio público*. México: Fondo de Cultura Económica, 2006.

- REGUILLO, R. Formas del saber. Narrativas y poderes diferenciales en el paisaje neoliberal. In: *Cultura y neoliberalismo*. Buenos Aires: CLACSO, 2007. p. 91-110.
- ROSENBLATT, L. *La literatura como exploración*. México: Fondo de Cultura Económica, 2002.
- RUIZ, M. *Los cuatro acuerdos*. Barcelona: Urano, 1998.
- RÜDIGER, F. *Literatura de autoajuda e individualismo*. Porto Alegre: Editora da Universidade/UFRGS, 1995.
- SARLO, B. *El imperio de los sentimientos*. Buenos Aires: Norma, 2000.
- SCHAEFFER, J.-M. *¿Por qué la ficción?* Toledo: Lengua de Trapo, 2002.
- SEMÁN, P. Retrato de un lector de Paulo Coelho. In: *Cultura y neoliberalismo*. Buenos Aires: CLACSO, 2007. p. 137-50.
- SHAJEN, J. *Descubre tu Don*. Barcelona: Temas de hoy, 2010.
- SORDO, P. *Lecciones de seducción*. Buenos Aires: Planeta, 2010.