

INTUITIO

PPGFiL/UFS | e-ISSN 1983-4012

DOI: <https://doi.org/10.29327/2318183.16.1-1>

SEÇÃO: VARIA

UMA POSSÍVEL APROXIMAÇÃO ENTRE A LITERATURA DE AUTOAJUDA, O DISCURSO PARATÁTICO E A SUGESTÃO PSICANALÍTICA

A possible approximation between the literature of self-help, the paratathic discourse and the psychoanalytic suggestion

Júlia Sant' Anna Horn¹

orcid.org/0000-0002-2991-7547

juliasantannahorn@gmail.com

Rinália Taís Benini²

orcid.org/0000-0002-5134-1492

rinaliataisbenini@gmail.com

Resumo: Este artigo tem como intuito elaborar um diálogo entre a crescente procura no mercado da literatura de autoajuda e a filosofia e a psicanálise freudiana, buscando compreender a noção do desenvolver do sujeito com sua cognição de verdade. Dessa forma, têm-se por objetivo principal analisar para o além da literatura de autoajuda com a formação do pensamento do sujeito, utilizando da interpretação da psicanálise freudiana com a noção da filosofia, visando uma crítica às verdades contingentes. Para tal consecução plena do objetivo, os objetivos específicos visam compreender a autoajuda como um exercício do autocuidado, apresentar a psicanálise freudiana com a sua sugestão hipnótica, e assimilar os métodos filosóficos que buscam o desenvolvimento de um discurso hipotático. Ademais, a fim de alcançar os objetivos propostos, o método utilizado para a construção desse artigo possui como base uma pedagogia hermenêutica junto com o estudo de caso da construção da verdade no sujeito. Para tanto, o artigo usará como principal recurso obras clássicas da psicanálise freudiana e da filosofia, além de reportagens para o estudo de caso. Em termos conclusivos, sugerimos uma proximidade entre a literatura de autoajuda e o discurso paratático tendo o método da sugestão psicanalítica como dispositivo importante para auxiliar nessa aproximação. Destarte, acreditamos que as obras de autoajuda não provocam suficientemente o indivíduo para que ele construa novas teorias sobre si e sobre o mundo, uma vez que utiliza de uma comunicação de reprodução do que já se tem como verdade necessária, exatamente como no discurso paratático.

Palavras-chave: Literatura de autoajuda. Psicanálise. Filosofia. Conhecimento. Verdade.

¹ Doutoranda em Filosofia na Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), bolsista CAPES; Mestra em Filosofia pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS), em São Leopoldo, RS, Brasil; Graduada em Filosofia pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), em Porto Alegre, RS, Brasil.

² Mestranda em Filosofia na Universidade do Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS); Pós-graduada em Psicanálise: Prática e Teoria pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS), em São Leopoldo, RS, Brasil; Graduada em Psicologia pela Universidade de Caxias do Sul (UCS), em Caxias do Sul, RS, Brasil.

Abstract: This article aims to develop a dialogue between the growing demand in the market for self-help literature and Freudian philosophy and psychoanalysis, seeking to understand the notion of the subject's development with his cognition of truth. Thus, the main objective is to analyze beyond self-help literature with the formation of the subject's thinking, using the interpretation of Freudian psychoanalysis with the notion of philosophy, aiming at a critique of contingent truths. For a full achievement of the objective, the specific objectives aim to understand self-help as an exercise of self-care, to present Freudian psychoanalysis with its hypnotic suggestion, and to assimilate the philosophical methods that seek the development of a hypotactic discourse. Furthermore, in order to achieve the proposed objectives, the method used for the construction of this article is based on a hermeneutic pedagogy together with the case study of the construction of truth in the subject. For this purpose, the article will use classic works of Freudian psychoanalysis and philosophy as its main resource, in addition to reports for the case study. In conclusive terms, we suggest a proximity between self-help literature and paratactic discourse, with the method of psychoanalytic suggestion as an important device to help in this approximation. Thus, we believe that self-help works do not sufficiently provoke the individual to build new theories about himself and the world, since they use a communication of reproduction of what they already have as a necessary truth, exactly as in the paratactic discourse.

Keywords: Self-help literature. Psychoanalysis. Philosophy. Knowledge. Truth.

1 Introdução

O presente artigo tem por intuito analisar a crescente procura pela literatura de autoajuda no mercado literário, que nos últimos semestres tem, em sua grande maioria, se composto como os famosos *best sellers*. Esses livros de autoajuda estão sendo reconhecidos como manuais de orientação ao leitor de como este pode alcançar o sucesso no âmbito profissional, familiar e nos relacionamentos interpessoais (SILVA; STAFUZZA, 2013). Rüdiger (1996, p. 11) entende que a literatura de autoajuda se caracteriza como “o conjunto textualmente mediado de práticas por meio das quais as pessoas procuram descobrir, cultivar e empregar seus supostos recursos interiores e transformar sua subjetividade”. Para tal, busca-se entender o motivo do considerável aumento de vendas deste gênero literário desde o estado pandêmico devido ao vírus SARS-CoV-2, e como tal literatura é capaz de construir a condição do autocuidado (ou, como popularmente conhecido “cuidar de si”) a partir da noção de verdades absolutas dentro desse conhecimento para com o desenvolver pessoal.

Para tais procedimentos, é necessário pensar acerca da demanda pelas leituras de autoajuda correlacionado com o modo do aprender a pensar filosoficamente, já que frequentemente a autoajuda é confundida com a literatura filosófica, uma vez que tem por finalidade questionar o sujeito com o que este entende como “certo” e rever tais perspectivas de vida com base nesse pensar. Porém, ao contrário do que a filosofia visa geral oferecer a quem a lê, a autoajuda, ao propor esta reflexão, se estagna em bases

superficiais, não se aprofundando e, de fato, ou cultivando o pensar (que na filosofia, geralmente encontra o pensar como o seu fim último, ou seja, o suprasumo do exercício).

Porquanto, é necessário estabelecer os preceitos do gênero literário de autoajuda, possibilitando compreender a sua importância para o sujeito, tanto pelo gerenciamento do cuidado de si, quanto na percepção do ente para com o seu entorno, (re)conhecendo o mundo possibilitando o questionamento de verdades que se entendiam como necessárias. À vista disso, será utilizada a psicanálise freudiana no que tange o sentido da autoajuda para o sujeito e como este atua nas condições do autocuidado (levando em conta os limites inerentes ao espaço de um artigo); ao passo que a filosofia põe-se a assimilar o caminho da verdade através do conhecimento, na tentativa de uma métrica no discurso hipotático, como um discurso inerente ao ente, próprio, diferente do que encontramos, como anteriormente apresentado, na literatura de autoajuda (paratático) que não visa o questionamento das crenças apresentadas, mas, apresenta mais “verdades” a serem seguidas, sem a necessidade do questionar e desenvolver um discurso próprio; deste modo, a filosofia cumpre aqui um papel de não somente questionar a autoajuda, como também tensionar um diálogo entre ambas literaturas e suas respectivas características.

2 Conhecendo o gênero literário autoajuda

O estudo acerca da crescente demanda de livros do gênero de autoajuda torna-se interessante quando se analisa sua jornada (aceitação no mercado e interesse de compra e venda) e o impacto que esse tipo de leitura gera nas pessoas. Uma vez que essa propõe uma reflexão sobre o autodesenvolvimento pessoal, a partir de uma jornada interpessoal. Nesse sentido, como apontam Turmina e Shiroma (2014), a autoajuda, muito mais que um fenômeno editorial de vendas, se coloca como uma ideologia que difunde e aguça o imaginário de construção de um indivíduo realizado, bem-sucedido, possuidor de riqueza e poder. Repleto de orientações diretas, de acordo com Pereira e Souza (2018), o conteúdo desses livros pressupõe uma aproximação entre autor e leitor o que contribui para que esse, seguindo os passos indicados pelo autor, acredite que alcançará o que almeja.

Escrito por Samuel Smiles em 1859, *Self-Help* é considerada a obra inaugural do que se conhece no mercado editorial como literatura de autoajuda. No livro, o autor apresenta como tese principal a ideia de que a felicidade e o bem-estar dependem principalmente do indivíduo. “*Self-Help* é um manual que buscava ensinar à classe operária como adaptar-se ao mundo organizacional em formação daquela época e com isso alcançar o sucesso individual” (LEITE, 2019, p. 918). O texto de Smiles constitui-se em um “discurso da prática”, pois o autor escocês apostou no efeito de trechos biográficos que tratavam de práticas, ações que levaram ao sucesso. Dessa forma, para Turmina e Shiroma (2014), as adversidades e fracassos pelos quais todos nós passamos foram desconsiderados. O poder individual seria, portanto, o único capaz de promover benefícios ao sujeito.

A sociedade contemporânea pautada pelo capital e por uma rede de informações cada vez mais veloz, demanda soluções também rápidas e palpáveis para os seus problemas. Sendo assim, a literatura de autoajuda, para Pereira e Souza (2018), está direcionada ao desenvolvimento de práticas consideradas “mais adequadas” a uma melhor adaptação da vida moderna. Posto isso, o gênero é composto por guias, manuais, depoimentos pessoais, narrativas que comercializa fórmulas, técnicas, ensinamentos para a superação dos impasses que afligem o indivíduo na modernidade. Conforme Rüdiger (1996), quanto aos procedimentos linguísticos que compõem a estrutura desses textos, têm-se as expressões de efeito, chavões e linguagem automatizada.

A autoajuda insere-se, principalmente, no contexto do trabalho, atrelada a necessidade que o indivíduo tem de tornar-se um profissional de sucesso conforme interesse do capital. Ao final do século XIX, contando com técnicas de reprodução gráficas cada vez mais eficientes, a literatura de autoajuda passou a ser difundida de forma significativa, tornando-se um importante veículo de divulgação dos pressupostos do “espírito” capitalista (PEREIRA; SOUZA, 2018; SILVA; STAFUZZA, 2013). Nessa perspectiva, de modo geral, foi somente em 1936 que essa forma literária se firmou nas prateleiras. O sucesso de Dale Carnegie, *Como fazer amigos e influenciar pessoas*, um guia para comerciantes com dicas e exemplos de como enfrentar as situações do cotidiano, deu início a um circuito internacional de treinamento profissional que oferece

curso e palestras para o autoaperfeiçoamento, com um olhar voltado ao sucesso financeiro (LEITE, 2019).

Em “Histeria”, texto de 1880, Freud (1969) descreve a concepção de histeria da época. Ao discorrer sobre ela de forma detalhada, utilizando-se de tudo o que aprendera e observara com Charcot, Freud situa a diferença entre um quadro histérico e a neurastenia introduzindo, desse modo, o tratamento da neurose e, dentre eles, a sugestão hipnótica. Em “Tratamento psíquico”, texto de 1980, Freud (1996) desenvolve a relação existente entre o corporal e o psíquico e aponta a fala como núcleo desse tratamento. Dessa forma, as palavras seriam o instrumento essencial no tratamento psíquico. Mas as palavras a que Freud se refere não são as do paciente e sim as do médico, de quem hipnotiza.

A identificação de quem detém a fala será a grande diferença que Freud (1996) vai introduzir na clínica que estava desbravando, a psicanálise: método terapêutico fundado por Sigmund Freud no final do século XIX, tendo como obra inaugural *A Interpretação dos sonhos*, publicada em 1900. Essa “virada” que Freud faz se dá no trabalho com um dos seus mais emblemáticos pacientes: Anna O. Freud colocava a mão na testa da moça e começava a falar quando logo era interrompido por ela que demandava por falar. Aí o gérmen da psicanálise!

Conforme apontam Pereira e Souza (2018), na obra de Freud intitulada *Sobre a Psicoterapia*, de 1905, o criador da psicanálise afirmará que a sugestão hipnótica e a psicanálise são completamente opostas, pois na primeira o médico depositaria, no psiquismo do paciente, elementos que não estavam ali. “A sugestão dissimularia, encobriria um fato mental [...] operando no sentido de proibir a manifestação dos sintomas e fortalecer as repressões, mas sem alterar seus processos de formação (e isto por meio da autoridade do terapeuta) [...] já a psicanálise, privilegiando a fala do paciente, através da associação livre, [...] agiria no sentido de expor e eliminar as causas e processos de formação dos sintomas, indo às origens dos conflitos que os originaram” (2018, p. 171). Dito isso, sugerimos que há uma proximidade entre o mecanismo que opera na sugestão e o que está por trás da literatura de autoajuda: ambas estão atreladas à fala do profissional que se coloca na posição de detentor do saber, como detentor do saber sobre o outro.

3 A formação do pensamento

Entender que o nosso conhecimento, concepção sobre o mundo e de nossos próprios pensamentos são desenvolvidos por tudo o que nos rodeia é algo que o ser humano sempre buscou. Esse debate atinge as fronteiras da filosofia, ao passo que o ser humano busca sair de um culto mítico em busca de uma verdade.

É possível observar esse conflito pela verdade desde a Grécia antiga, através dos escritos de Platão - filósofo da Grécia Antiga, reconhecido pelos seus diversos diálogos, aos quais abordavam os temas da verdade, amizade, amor, política, alma etc. - ao produzir a Alegoria da Caverna (2006), o qual narrava a vida de homens que viviam presos dentro de uma caverna e tudo que viam eram sombras. Eles acreditavam que essas sombras eram a verdade e, sendo assim, viam monstros e, por isso, não poderiam sair da caverna. Porém, um dia, um desses prisioneiros sai da caverna e descobre que o que viam e pensavam ser verdade pelas sombras, na verdade não era o real. Platão, através de sua alegoria, busca demonstrar o conhecimento como fonte primeira para a verdade; dessa forma, podemos entender que a desmitificação através de nosso aprendizado sobre aquilo que nos rodeia é o que constrói o nosso conhecimento do mundo.

Dito isso, vemos como necessário elucidar o movimento ao qual aqui está sendo desenvolvido, uma vez que não se pretende olhar com desdém o(s) mito(s), mas sim compreender estes como a essência da verdade, ou melhor, para o desenvolvimento da verdade, uma vez que o mito tem como natureza o seu tensionamento, através do questionar e desvelar dos objetivos inscritos, para que com a utilização do intelecto (no desvelar a crença codificada em objetos, como, por exemplo, o sol na Alegoria de Platão indica a verdade para o homem) se possa “encontrar” uma verdade.

É possível de se notar que a filosofia, desde seus primórdios, irá ocupar-se de buscar a verdade e, para tal objetivo, os filósofos, no decorrer dos anos, irão se preocupar em encontrar métodos que melhor desempenham o papel de descobrir a verdade. É aqui que a filosofia faz o seu ápice histórico, uma vez que os filósofos irão, a partir de suas teorias, convencer-nos do quão verídico é o que estão a argumentar. Um outro possível exemplo de ser utilizado para elucidar tal observação é o marco da morte

de Sócrates, encontrado dentro da *Apologia de Sócrates* (2020) ou sua preparação em *Fédon* (2022), no qual Sócrates morre a fim de defender a verdade.

Indo adiante, acreditamos ser necessário adentrar aos métodos de discurso filosóficos, pois não é possível somente aceitarmos discursos sem ao menos darmos um grau de veracidade a eles. Esse é o papel dos métodos, os quais iremos brevemente explicar. Como posteriormente elucidado, a filosofia ocupa-se de encontrar a verdade, elaborando uma ciência pelo seu método. No decorrer da história da filosofia, iremos encontrar diferentes métodos utilizados, cada qual com suas especificidades.

Começaremos com os métodos mais conhecidos na Grécia Antiga, os métodos da retórica e dialética; tais métodos possuem como principal característica a utilização da linguagem como o seu principal instrumento. A retórica, sendo comumente usada pelos Sofistas, utilizava do trabalho de uma boa argumentação para a manipulação e afirmação de um determinado ponto de vista. Essa continha um padrão de linguagem feita por pausas e utilização de tríades argumentativas além de demais recursos, a fim de conseguir atingir um grau de aceitação dos interlocutores.

Já a dialética, sendo desenvolvida pelo velho Platão no diálogo de *Filebo* (2012), tem como principal premissa a utilização de uma argumentação lógico-linguística, a partir da interpretação elaborada por uma análise do que se está sendo debatido. Tal método é utilizado para refutar a aceitação da retórica, uma vez que consiste no encontro da verdade, através da construção desta em um debate, e não simplesmente aceitação da manipulação de argumentos, como a retórica exprime.

Adentrando em um período mais moderno, encontramos métodos conhecidos por sua capacidade de embasar-se em premissas e justificá-las. Muitos desses métodos são utilizados nas ciências jurídicas e morais por possuírem a capacidade de resolução de conflitos. Desses, encontramos: dogmatismo, ceticismo, relativismo, racionalismo, entre outros. O dogmatismo, tem como premissa o entendimento que existem regras inquestionáveis, sendo assim, esse recorre a regras universais, as quais não são passíveis de serem quebradas. Um exemplo para tal método são os Direitos Humanos e o Imperativo Categórico kantiano, o qual visa analisar a motivação e a ação do ente dentro de um parâmetro moral, exprimindo uma lei universal para as ações humanas, através da

seguinte permissa: “Aja de modo que a máxima de sua vontade possa sempre valer ao mesmo tempo como princípio de uma legislação universal” (KANT, 2016, p. 49).

Diferente do ceticismo, que é o oposto do dogmatismo, uma vez que visa o questionamento de tudo, sendo assim, esse entende que o nosso conhecimento não possui razões satisfatórias para a justificação de uma verdade. O ceticismo entende que devemos questionar ao máximo tudo aquilo que entendemos como verdade, a teoria acredita que a razão humana não possui artifícios necessários para a afirmação de uma verdade.

Por outra via, encontramos o relativismo e o realismo, essas duas correntes possuem um nome similar, mas são distintas no que tange a sua natureza. O relativismo visa uma não padronização universal das leis, sendo necessário entender que cada área/situação necessita de uma atenção individual. Uma vez que essa é distinta de outra, nas palavras de Chalmers (1993, p. 139), “O relativista nega que haja um padrão de racionalidade universal não-histórico, em relação ao qual possa se julgar que uma teoria é melhor que outra”, e continua, “As caracterizações de progresso e as especificações de critérios para julgar os méritos das teorias serão sempre relativas ao indivíduo ou às comunidades que aderem a elas” (CHALMERS, 1993, p. 140).

Em contrapartida, o racionalismo concebe que devemos seguir uma lei universal, porém, ao contrário do dogmatismo, o que se segue deve possuir base racional, ou seja, deve vir da razão, mas também possui por si uma sequência lógica e nunca fantasiosa ou mítica. O racionalismo infere que a verdade tange a razão e, sendo assim, essa é única e absoluta, “Ainda mais se compreender o processo como meio de se chegar à verdade. A verdade, a racionalidade e a ciência, portanto, são vistas como sendo intrinsecamente boas” (CHALMERS, 1993, p. 139).

Como já analisado, o ser humano busca a verdade como sua fonte de conhecimento, tornando necessária a utilização de métodos como seus fundamentos. Após o entendimento desses métodos, pensamos ser necessário avançarmos nosso texto, buscando associar tais métodos com o desenvolvimento do ser humano como autônomo de seu conhecimento.

Ser autônomo de seu conhecimento possui como carga primária a capacidade do ser, ser por si o seu ser pensante. Para elucidar esse mecanismo, utilizaremos o exercício

da hermenêutica como fonte de nosso crescimento intelectual a partir da conceitualização de dois termos: “paratático” e “hipotático”.

O termo “paratático”, de sua origem grega *parataktikós*, tem como pressuposto o entendimento de uma relação de “lado a lado”, ou, até mesmo, saindo de seu sentido literal, é possível exprimir como algo que vá junto com o que se é previamente estabelecido. Essa expressão, por mais que possua um vínculo informal, carrega consigo uma possibilidade de reflexão, a qual julgamos ser preciosa, uma vez que podemos inferir que um discurso ou alguém paratático é algo ou um sujeito de pensamentos comuns.

Se olharmos para os discursos que nos cercam, é possível notar que comumente esses trazem consigo manifestações de senso comum e/ou que possuem uma ideia não originária, possível de serem chamados de discursos paratáticos, conforme visto anteriormente. Situação que torna o trabalho do pensar dispensável, uma vez que o ser, reconhecido na filosofia como um sujeito pensante, deixa de usar o seu atributo de maior valor, sua razão (*logos*).

Voltamos aqui ao método hermenêutico, pois esse infere a capacidade de nos traduzir as múltiplas compreensões de algo:

O termo “hermenêutica” [...] declarar, anunciar, interpretar ou esclarecer e, por último, traduzir. Apresenta, pois, uma multiplicidade de acepções, as quais, entretanto, coincidem em significar que alguma coisa é “tornada compreensível” ou ‘levada à compreensão (CORETH, 1978, p. 1).

Desse modo, ao utilizar a hermenêutica, podemos compreender que o paratático, para o ser humano, é o simples reconhecimento ou tomada de ideias previamente já conhecidas, que não utilizam do *logos*, o atributo do pensar e/ou questionar de determinada crença, tornando seu pensar, assim como o discurso que esse absorve em sua rotina, como algo comum e não originário de si. Em outras palavras, é possível de se conceber através do método hermenêutico e a utilização do conceito “paratático”, as crenças que não exprimem a necessidade do humano de refleti-las e, acrescentando por esta reflexão, uma concepção própria de algo, ou seja, é a repetição de uma crença já existente.

O problema aqui suscitado é a capacidade originária do ser racional, inoperante de sua racionalidade, ser abastecida somente com a condição de um senso comum (paratático) e não desenvolvida de seu *logos*. Para tal condição, é necessário aderir a uma

capacidade oposta, capacidade muito conhecida e utilizada pelos filósofos: a do discurso hipotático. A dimensão do hipotático remete à capacidade da autonomia do discurso e/ou do ser, sendo esta original. Diferentemente do paratático que utiliza da repetição de crenças em sua comunicação, o discurso hipotático exprime caráter inovador, utilizando do *logos* humano para, a partir de uma assimilação de ideias, conseguir exprimir uma ideia própria e única; sendo assim, o hipotático além de trazer para o ser humano a relação do discurso com o intelecto, também manifesta uma identidade singular em seu discurso.

O hipotático, para os humanos, possui a riqueza do pensar por si, conseguindo se distinguir do comum. Essa dimensão, embora utilizada quase que unicamente pelos filósofos, quando exercitada é capaz de atribuir valor ao pensamento e torná-lo como identidade. A atividade do discurso hipotático em conjunto com a práxis hermenêutica fomenta a identidade do seu discurso por sua característica singular. Ou seja, o exercício filosófico do discurso hipotático faz com que o sujeito pensante seja capaz de possuir uma identidade própria, pois, como já argumentava Alves (2011):

[...] Filosofia não é opinião ou inconformidade, [...] constitui-se em uma busca de afirmação da liberdade humana frente às imagens míticas [...]. Ou seja, a Filosofia é a condição de possibilidade de confronto ante de tudo o que manipula o homem a pensar e agir (ALVES, 2011, p. 158).

4 Considerações finais

A fala autocrática do autor na autoajuda, bem como a do terapeuta (no caso da sugestão), não promovem um debate de ideias, colocam o leitor/paciente em uma posição de pouca autonomia para efetuar mudanças na sua vida sem o auxílio de alguém que o “dicione”, de certa forma, estando impedidos de enunciar-se. Tomando cuidado para não generalizar, é nesse sentido que aproximamos a literatura de autoajuda com o discurso paratático, pois o indivíduo não produz conhecimento próprio sobre si e sobre o mundo, mas reproduz o que já fora dito.

Se a virada de chave de Freud no século XIX foi compreender que a palavra deve vir do paciente e não do terapeuta, sendo isso o que permitiu a psicanálise surgir e proliferar, como podemos entender a demanda atual por métodos como, por exemplo, a literatura de autoajuda, *coaching* ou palestras motivacionais que destituem o sujeito de uma posição ativa? Segundo Pereira e Souza (2018), na literatura de autoajuda, o tipo de

sugestão que se faz presente propõe-se a direcionar coercitivamente seus admiradores para aquilo que os autores pregam como felicidade e bem-estar.

Podemos pensar que a sociedade contemporânea e sua alta demanda capital busca de forma acelerada por um discurso dogmático a respeito da vida, contribuindo com o não exercício do desenvolvimento do pensamento do sujeito pensante (hipotático). Procura-se soluções rápidas para nossos problemas que exijam o menor esforço possível: quanto menos implicado na resolução das suas questões estiver o próprio indivíduo, melhor.

Entendemos ser necessário compreender que essas falas criam, no grande grupo, uma atmosfera de aceitação de um discurso único, gerando uma “corrente do não pensar” que impossibilita o desenvolvimento do indivíduo em todos os setores da sua vida. Não existe uma panaceia para os nossos males, acreditamos que é possível ler autoajuda, mas como um potencial agente que pode auxiliar na clarificação do caminho que o sujeito trilha e cujo fim ele mesmo encontrará.

Referências

ABBAGNANO, Nicola. **Dicionário de Filosofia**. Tradução de Alfredo Bosi. 6. ed. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2012.

ALVES, Marcos Alexandre. **O Pensar Filosófico**: Fazer filosofia pressupõe filosofar. *Ethic@*, [S. l.], v. 10, n. 1, p. 157-178, 2011.

CHALMERS, Allan F. **O que é ciência afinal?** Tradução de Raul Filker. São Paulo: Editora Brasiliense, 1993.

CORETH, Emerich. **Questões Fundamentais de Hermenêutica**. Tradução de Carlos Lopes de Matos. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 1973.

FREUD, Sigmund. **Histeria** (Vol. 1). Rio de Janeiro: Imago, 1969. (Trabalho original publicado em 1888).

FREUD, Sigmund. A interpretação dos sonhos. In: **Obras completas**. Rio de Janeiro: Imago, 1996. (Trabalho original publicado em 1900).

FREUD, Sigmund. Tratamento psíquico (ou anímico). In: **Obras completas**. Rio de Janeiro: Imago, 1996. (Trabalho original publicado em 1980).

KANT, Immanuel. **Crítica da Razão Prática**. Tradução de Monique Holshof. Petrópolis: Vozes, 2016.

LEITE, Eliane da Silveira. Por uma sociologia da autoajuda: o esboço de sua legitimação na sociedade contemporânea [Versão Eletrônica]. **História, Ciências, Saúde – Manguinhos**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 3, p. 917-932, 2019.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Declaração Universal dos Direitos Humanos**. In: Unicef. [S. l.], 1948. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/declaracao-universal-dos-direitos-humanos>. Acesso em: 24 jul. 2022.

PEREIRA, Matheus Abreu; SOUZA, Mauricio Rodrigues Literatura de autoajuda, sugestão e contemporaneidade: uma leitura psicanalítica [versão eletrônica]. **Revista Polis e Psique**, [S. l.], v. 8, n. 2, p. 162-184, 2018.

PLATÃO. **A República**. Tradução de Anna Lia Amaral de Almeida Prado. São Paulo, Martins Fontes, 2006.

PLATÃO. **Apologia de Sócrates**. Tradução de Márcio Mauá. Petrópolis: Vozes, 2020.

PLATÃO. **Fédon**. Tradução de Anderson de Paula Borges. Petrópolis: Vozes, 2022.

PLATÃO. **Filebo**. Tradução de Fernando Muniz. Rio de Janeiro: Editora PUC-RIO; São Paulo: Editora Loyola, 2012.

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

SILVA, Samuel Cavalcante; STAFUZZA, Grenissa Bovino. Práticas identitárias da autoajuda no mundo contemporâneo do trabalho [versão eletrônica]. **Psicologia & Sociedade**, [S. l.], v. 25, n. 3, p. 718-727, 2013.

TURMINA, Adriana Claudia; SHIROMA, Eneida Oto. “Se você não mudar, morrerá”: a (con)formação de um trabalhador de novo tipo no discurso de autoajuda [Versão Eletrônica]. **Revista Brasileira de Educação**, [S. l.], v. 19, n. 56, p. 165-255, 2014.

Recebido em: 15/01/2023

Aprovado em: 09/08/2023

Publicado em: 20/10/2023

