

III SEMINÁRIO DE PRÁTICA DE PESQUISA EM PSICOLOGIA

ISSN: 2317-0018

Universidade Estadual de Maringá

23 de Novembro de 2013

AUTOAJUDA X PSICANÁLISE: DE CONSELHOS À SUJESTÃO

Julio Cesar Freitas Giovanni (Departamento de Psicologia - Universidade Estadual de Maringá); Leonardo Amorim Egea Garcia (Departamento de Psicologia - Universidade Estadual de Maringá); Kelly Daiane Motter (Departamento de Psicologia - Universidade Estadual de Maringá); Marcos Leando Klipan (Departamento de Psicologia - Universidade Estadual de Maringá).

contato: julio_giovanni@hotmail.com

kellymotter@hotmail.com

le_oaeg@hotmail.com

Palavras-chave: Autoajuda. Psicanálise. Terapia.

A presente pesquisa tem como objetivo identificar os mecanismos de cura apresentados pelos livros de autoajuda e promover um diálogo com a atuação do psicanalista em seu *setting* terapêutico. Buscando-se compreender de que modo a autoajuda apresenta a possibilidade do cuidado autônomo, que segundo a teoria psicanalítica freudiana não é assim tão eficaz.

Delimitou-se esse objetivo, pois, ao ter observado as listas de livros best sellers das livrarias, identificou-se que, uma grande parcela destes, são os de autoajuda. A partir disso, buscou-se compreender quais são os modos de conselhos que esses livros utilizam, bem como identificar o quanto eles possuem de teoria científica e embasamento teórico, com intuito de investigar os motivos pelos quais fazem extremo sucesso. Para isso utilizou-se da pesquisa bibliográfica, realizando uma revisão do que já se tem produzido sobre essa literatura, sendo algumas delas, obras de Freud. Buscou-se também outros materiais em fontes secundárias, como bancos de dados, tais como Scielo e BVS. O principal objetivo da pesquisa bibliográfica é fazer com que o pesquisador se depare com o que já foi escrito sobre o assunto, embasando-o para a criação de novas ideias. Portanto, pode-se afirmar que a pesquisa bibliográfica é imprescindível, sendo “[...] o primeiro passo de toda a pesquisa científica [...]” (LAKATUS, 2006, p. 45).

Nessa revisão, observou-se que “a forte expansão da literatura da autoajuda nos dias atuais, vem delineando um sintoma do culto ao individualismo” (SANTANA, 2007, p. 9). Isto é a expressão do isolamento e do subjetivismo exacerbado, em que cada pessoa procura, por seus próprios meios, sobreviver com seus problemas, dúvidas e ansiedades.

III SEMINÁRIO DE PRÁTICA DE PESQUISA EM PSICOLOGIA

ISSN: 2317-0018

Universidade Estadual de Maringá

23 de Novembro de 2013

Atualmente, em “combate” a essa necessidade do terapeuta para buscar uma reorganização e uma ressignificação das experiências do sujeito, surge a literatura de autoajuda, voltada para o ego do indivíduo. Essa literatura, segundo Martelli (2010), diz sobre como pensamos, sentimos, organizamos e vivemos a vida. No final do século XX, ela ganhou um sentido prático de orientação pessoal e financeira.

Entende-se que a autoajuda se utiliza de um aconselhamento, no sentido de um direcionamento, tendo em vista que se trata de um discurso voltado muito mais a dizer ao seu destinatário o que fazer ou que atitude tomar em relação a uma determinada situação do que discutir os eventuais problemas, fazendo um levantamento de suas causas, refletindo sobre suas prováveis consequências, descrevendo a respeito das condições de emergência, e etc. (BRUNELLI, 2006).

A autoajuda está voltada a dizer ao seu público o que fazer, quais decisões tomar, em vez de elaborar discussões sobre os eventuais problemas, levantando suas causas, discutindo suas prováveis consequências. Ela propõe o aconselhamento imediato, prometendo uma dispensa de ajuda profissional, esta que possui respaldo teórico e científico, que proporciona a competência necessária para elaborar questões que afligem o indivíduo, trabalhando-as e levando a fundo a reflexão e a possível compreensão destas. Portanto, a autoajuda tende a transformar um trabalho mais complexo, por uma visão superficial e sem embasamento teórico.

Freud (1912), propõe que o organismo possui uma estrutura não física que rege seu comportamento, essa que é chamada de estrutura psíquica, o núcleo de equilíbrio do indivíduo. Esse núcleo, quando está desorganizado altera o modo de como esse sujeito vivencia o mundo, pois esse abalo permite que o indivíduo, inconscientemente, crie resistências para com algumas relações já formadas e outras que virão a ser estabelecidas. O abalo dessas estruturas, na maioria das vezes, não é percebido conscientemente pelas pessoas, pois se apresentam no inconsciente. Porém, mesmo que o indivíduo não saiba que há um conflito interno em seu psiquismo, este acaba por se expressar no meio externo, e hodiernamente uma das “soluções” para melhorar esse externo seria os livros de autoajuda.

Outro tipo de problema que as pessoas buscam solucionar a partir da literatura de autoajuda é o processo de luto. Segundo Freud (1917), existe o luto normal e o luto patológico. Entretanto, muitas pessoas não possuem o discernimento acerca disso, sendo que na maioria das vezes buscam a obtenção da cura de algo que é tido como um processo normal,

III SEMINÁRIO DE PRÁTICA DE PESQUISA EM PSICOLOGIA

ISSN: 2317-0018

Universidade Estadual de Maringá

23 de Novembro de 2013

como explica a psicanálise. Isso acontece por conta do imediatismo atual em que vivem, não conseguindo esperar um período de alguns meses,

O luto de modo geral, é a reação à perda de um ente querido, à perda de alguma abstração que ocupou o lugar de um ente querido, como o país, a liberdade, ou o ideal de alguém, e assim por diante. Em algumas pessoas, as mesmas influências produzem melancolia em vez de luto; por conseguinte suspeitamos que essas pessoas possuem uma disposição patológica (FREUD, 1917, p. 275).

Freud (1917) afirma que apesar do luto envolver afastamentos que diferem das atitudes normais para com a vida, não se pode considerá-lo como uma condição ou estado patológico, já que se espera que seja superado após certo tempo. Sendo assim, o próprio autor afirma ser dispensável qualquer interferência, podendo até mesmo haver consequências quanto a encaminhar o indivíduo a um tratamento, e no caso desse trabalho, pode-se dizer que é dispensável a busca dos livros de autoajuda.

Brunelli (2006) aponta que o principal meio que se dá a “ajuda” desses livros é com a apresentação dos provérbios, sendo eles como verdades gerais e atemporais, possuindo geralmente uma formulação impessoal, por não serem produzidos no ato de sua enunciação, sendo feitos de maneira ambígua e proveitosa. Desse modo, como os provérbios, os enunciados em questão podem passar tanto da expressão pessoal à impessoal, podendo ser encaixados em qualquer contexto.

No discurso de autoajuda se presa o aconselhar ao invés de pensar sobre, filosofar. O que parece distinguir o provérbio da autoajuda é que, as suas propriedades se encontram condensadas num único enunciado, além de possuir as mesmas características em uma escala mais ampliada. Em suma, há sempre o apontamento de uma direção, um caminho, sendo este direcionado e instruído de uma forma “[...] *segura e embalada em autoridade*” (BRUNELLI, 2006, p.126).

Em contrapartida a esse modo de “cura” pela autoajuda está a psicanálise, fundada antes como método que permite o paciente enxergar e acessar partes de seu inconsciente, trazendo-as à consciência. No começo de seu desenvolvimento, a psicanálise, junto com seus pioneiros, tinha o enfoque nos desejos libidinais que o paciente apresentava, ou seja, era voltado as pulsões do indivíduo. Já em seu segundo momento, fez-se mudar o foco das pulsões e passar para as relações objetais as quais o sujeito se envolve, sendo denominada então como “psicanálise objetal” (ZIMMERMAN, 1999, p.291). Ainda sobre a segunda fase, Zimmerman (1999) diz que o foco fica no mundo internalizado do paciente, procurando “as

III SEMINÁRIO DE PRÁTICA DE PESQUISA EM PSICOLOGIA

ISSN: 2317-0018

Universidade Estadual de Maringá

23 de Novembro de 2013

ansiedades de defesas primitivas que estejam manifestas ou ocultas no seu psiquismo” (ZIMMERMAN, 1999, p. 291).

Conforme os conhecimentos sobre a transferência e o seu efeito, contratransferência, foram sendo mais estudados, além de aumentar o domínio sobre o entendimento “das contra-identificações projetivas, o pêndulo do enfoque do campo analítico foi incidindo para uma responsabilidade, cada vez maior, na pessoa do psicanalista” (ZIMMERMAN, 1999, p. 291). Nisso, começou a surgir uma terceira fase da psicanálise, a qual se chama “*psicanálise vincular*” (ZIMMERMAN, 1999, p.291. Grifo do autor), e como o próprio nome já diz, dá-se atenção não só com o que o sujeito mostra na análise, mas também na relação com a qual se tem entre sujeito e analista. Vemos então, de uma maneira bem superficial, as transformações que teve a psicanálise junto com suas técnicas.

A relação transferencial (FREUD, 1912) é apresentada de forma inconsciente do paciente para com o terapeuta e funciona de forma reversa ao modo como o psiquismo se apresenta. Ela parte de fora para dentro, isto é, o indivíduo abaixa suas resistências e começa a realizar um movimento reverso, fazendo com que consiga alcançar o inconsciente a partir da consciência. Sua importância é observada nesse aspecto, no qual um indivíduo sozinho não é capaz de alcançar o nível do inconsciente.

Freud, em a dinâmica da transferência (1912) caracteriza essa transferência como “*a resistência mais poderosa*” (grifo do autor. p.112), que é tida como um modo de cura. Pois na relação transferencial, parte da libido que é dirigida ao consciente se vê diminuída, enquanto que a que se move para o inconsciente é aumentada, ou seja, a libido indo a seu sentido “regressivo”. Sendo assim, esse é o ponto em que a relação transferencial se faz mais importante na análise, pois o terapeuta irá seguir essa libido que lhe é apresentada como forma de resistência, demonstrando assim o “esconderijo” dos sintomas. Dessa maneira consegue-se identificar a origem do conteúdo que gerou a necessidade de repressão, a partir da criação de sintomas, sendo mostrada para o terapeuta através da resistência, ou seja, é a partir da transferência que o terapeuta consegue alcançar o que gerou a angústia, que primeiramente havia sido reprimida e depois, a partir de uma situação traumática, ela voltou a ser experienciada a partir de sintomas.

Essa atuação terapêutica é vista justamente como uma busca incessante do que causou a desestruturação psíquica, que fez gerar os sintomas. Quando essa origem foi encontrada, pode-se discutir as consequências dela na vida do sujeito, elaborando essas questões a fundo,

III SEMINÁRIO DE PRÁTICA DE PESQUISA EM PSICOLOGIA

ISSN: 2317-0018

Universidade Estadual de Maringá

23 de Novembro de 2013

permitindo assim, discussões sobre esses problemas, o que fazer com ele, se ele possui ou não uma forma de ser eliminado do sujeito. Toda essa busca e discussão foi sempre respaldada pelo conhecimento científico.

O foco da literatura de autoajuda está em torno de sugestões que promovem uma melhoria superficial, pretendendo atender as necessidades de seu leitor/consumidor. Não está interessada no individual, mas na quantidade de cópias e leitores que podem ser alcançados, usando então de frases impessoais as quais podem ser encaixadas em vários contextos da vida pessoal, não permitindo uma reflexão do seu eu interno, a qual é propiciada pela análise.

Conclui-se que tanto autoajuda, como a psicanálise freudiana são embasadas por diferentes discursos, e conseqüentemente apresentam diferentes perspectivas de intervenção. A primeira apresenta uma forma menos complexa e individualizada já que não trabalha com o latente, ou seja, o que o inconsciente expressa a partir do consciente, sendo esse o método psicanalítico. Este é a maneira que acreditamos ser a forma mais elaborada de intervenção.

REFERÊNCIAS

BRUNELLI, A. F. **Aconselhamentos de auto-ajuda**: um caso de captação do gênero proverbial, Alfa, 2006, n.50, p. 113-128.

FREUD, Sigmund. *in Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud*. Rio de Janeiro: Imago, 1996.

_____. (1912) "A dinâmica da transferência". V. 12.

_____. (1917) "Luto e Melancolia". V. 14.

LAKATUS, E. M. **Metodologia do trabalho científico**: procedimentos básicos, pesquisa bibliográfica, projeto e relatório, publicações e trabalhos científicos. 6º ed. 7º reimpr. São Paulo: Atlas, 2006.

MARTELLI, C. G. Autoajuda e o "Espírito de nossa época". **Perspectivas**, v.38, p.195-220, July/Dec. 2010.

SANTANA, G. D. C. L. **A ILUSÃO DO DISCURSO DA AUTO-AJUDA**: Um receituário para a manutenção do "status quo" 2007. 98p. Dissertação (Mestrado em Linguagem, Cultura e Discurso). Universidade Vale do Rio Verde – UNINCOR – Três Corações – MG.

ZIMMERMAN, D. E. **Fundamentos psicanalíticos**: teoria, técnica e clínica – uma abordagem didática. Porto Alegre: Artmed, 1999. Cap. 26, p. 291-299.