

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO

DORA LILIA MARÍN-DÍAZ

AUTOAJUDA E EDUCAÇÃO:
UMA GENEALOGIA DAS ANTROPOTÉCNICAS CONTEMPORÂNEAS

Porto Alegre

2012

DORA LILIA MARÍN-DÍAZ

**AUTOAJUDA E EDUCAÇÃO:
UMA GENEALOGIA DAS ANTROPOTÉCNICAS CONTEMPORÂNEAS**

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação da Faculdade de Educação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito final para a obtenção do título de Doutor em Educação.

Orientador: Alfredo Veiga-Neto

Porto Alegre

2012

CIP - Catalogação na Publicação

Marín-Díaz, Dora Lilia
Autoajuda e educação: uma genealogia das
antropotécnicas contemporâneas / Dora Lilia Marín-Díaz.
-- 2012.
310 f.

Orientador: Alfredo Veiga-Neto.

Tese (Doutorado) -- Universidade Federal do Rio
Grande do Sul, Faculdade de Educação, Programa de Pós-
Graduação em Educação, Porto Alegre, BR-RS, 2012.

1. Práticas de si. 2. Práticas pedagógicas. 3.
Governamento. 4. Michel Foucault. 5. Peter
Sloterdijk. I. Veiga-Neto, Alfredo, orient. II.
Título.

DORA LILIA MARÍN-DÍAZ

**AUTOAJUDA E EDUCAÇÃO:
UMA GENEALOGIA DAS ANTROPOTÉCNICAS CONTEMPORÂNEAS**

Tese apresentada ao Programa de Pós- Graduação em Educação da Faculdade de Educação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito final para a obtenção do título de Doutor em Educação.

Aprovada em 8 jan. 2013.

Prof. Dr. Alfredo Veiga-Neto – Orientador

Prof. Dra. Clarice Salette Traversini – UFRGS

Prof. Dra. Rosa Maria Bueno Fischer – UFRGS

Prof. Dr. Nythamar Fernandes de Oliveira – PUC-RS

Prof. Dr. Sylvio de Sousa Gadelha Costa – UFCE

A ti, Carlitos, meu bem...

AGRADECIMENTOS

No momento de finalização do meu processo de formação, que significou a realização do Doutorado fora do meu País de nascimento, Colômbia, mas no país de meus afetos, Brasil, sou muito grata à Sociedade Brasileira. Agradeço aos seus cidadãos e cidadãs, graças a quem existem espaços de educação pública e gratuita que, como a Universidade Federal do Rio Grande do Sul, oferecem a possibilidade de formação não só para seus pátrios, mas também para os estrangeiros.

Minha gratidão também para a Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – CAPES pelo apoio com a bolsa de estudos de Cooperação internacional PEC-PG, que fez possível minha permanência e os estudos doutorais no Brasil. Também para o programa de Pós-Graduação em Educação, seus professores, estudantes e funcionários (com especial reconhecimento para Marisa e Eduardo), com os quais aprendi em distintos espaços acadêmicos e que tiveram a paciência e solidariedade suficiente para me acolher e orientar quando assim o precisei, mas também para me deixar voar e procurar formas diferentes de viver essa estrangeirice que nunca me abandonou.

Para Alfredo, meu instigante orientador, mas também meu muito querido amigo, meus mais sentidos e sinceros agradecimentos. Quando o conheci, em uma tarde ensolarada no final de 2004, em Bogotá, e tomamos nosso primeiro (de muuuitos) cafés juntos, eu não sabia da significativa presença que sua vida iria ter na minha existência. A vontade de viver e saber que acompanham Alfredo são uma constante fonte de inspiração e energia para seres que, como eu, seguem muito devagar pela vida. Agradeço pela confiança ao aceitar-me como sua orientanda e permitir-me estar perto dele, da sua família e de seus amigos. Agradeço pelas suas perguntas certas e questionamentos oportunos, pelo respeito e pela atenção que me ofereceu nestes anos. Agradeço pela sua casa, que tantas vezes foi o meu refúgio quando fiquei sozinha nestas terras.

Agradeço também aos integrantes da Banca examinadora — professoras Clarice Traversini e Rosa Fischer, e aos professores Júlio Groppa e Sylvio Gadelha —, pela disposição para acompanhar o desenvolvimento da Tese, pela leitura e os comentários oportunos no momento da qualificação do projeto que, com toda certeza, levaram para afinar e redefinir elementos importantes na minha pesquisa e neste documento final. Ao professor Nythamar Oliveira, por aceitar o convite para a leitura do resultado desta Tese.

Para meus colegas, amigos e amigas da turma de pesquisa — Kamila, Tatiana, Antônio, Straub, Gustavo e Jairo —, meus mais sinceros agradecimentos pelas cumplicidades acadêmicas, pelas assessorias linguísticas, pelos almoços e as conversas que fizeram da minha vida em Porto Alegre muito mais feliz. Também meus agradecimentos às meninas da turma de pesquisa de Maura Lopes na Unisinos; para Betina Guedes, um agradecimento especial pelos livros de autoajuda em português que reuniu e me deu. Eles foram os primeiros livros com que trabalhei, sendo muito úteis nas minhas reflexões. A todos eles, meu agradecimento por estarem sempre na torcida.

Igualmente, sou muito grata aos colegas e amigos da Colômbia: Gustavo Parra, Lizeth Moreno e Cristina León, parceiros e amigos que neste tempo partilharam das minhas

preocupações e angústias, assim como me apoiaram e ajudaram na consecução de materiais, na revisão e organização de textos e participaram em discussões e leituras de nosso grupo de estudo, que foram muito úteis nas reflexões e análises aqui apresentadas. Agradeço ainda aos amigos Alejandro Álvarez, Claudia Carrillo, Amanda Cortés, por “emprestarem seus ouvidos” para as primeiras elaborações desta Tese e por seus comentários oportunos. Para Santiago Castro-Gómez, mil e mil graças por me apresentar o pensamento de Peter Sloterdijk e por sugerir a leitura de seus livros. Sem dúvida, ele foi um autor definitivo para o rumo da minha pesquisa. Nesse mesmo sentido, devo um agradecimento a Javier Sáenz Obregón por me apresentar William James, outro autor e outra leitura-chave para desenvolver meu estudo.

Meus mais sinceros agradecimentos para Gabriela Brabo, a pessoa que cuidou da revisão do texto em português, que com afeto e solidariedade atendeu todas as minhas observações e soube qualificar meu texto com seus acertados comentários.

Agradeço ainda imensamente à Maura Lopes e à Eleine Corcini por todo seu amor e carinho, amizade, afeto e solidariedade. Obrigada pela família que ofereceram a mim e ao Carlitos nestes quase sete anos de vida em Porto alegre. Obrigada pela sua presença na minha vida. Sua passagem pela minha vida não pode ser descrita com poucas palavras: foi simplesmente fundamental.

Para meus pais e meus irmãos, também para os meus sobrinhos e sobrinhas, só tenho gratidão, por entenderem as minhas ausências e por me ajudarem a superar a distância com delicadas mostras de afeto e carinho. Obrigada pela confiança e por acreditarem nos meus projetos. Por serem minha querência, esse lugar matricial do qual não deixo de sentir saudade.

Ainda que no final, mas em primeiro lugar, agradeço ao meu Carlitos, parceiro da vida que soube com valor estoico resistir aos meus abandonos e, em momentos-chave, soube também me reconciliar com a vida. Com seu humor e alegria, soube me dar a força para terminar este empreendimento acadêmico, por vezes difícil, solitário e cansativo. Obrigada pelas leituras juntos, pelas massagens nos dias de fadiga e dor nas costas, pelos beijos e risos, pelos abraços para reconfortar as minhas angústias. Obrigada, meu bem, pela nossa vida juntos.

RESUMO

O estudo apresenta a análise de exercícios e técnicas de si promovidos pelos discursos de autoajuda como uma das principais estratégias utilizadas, no último século, na condução da conduta de si e dos outros. Na primeira parte, analisa-se a definição do eu, a procura de sua transformação e o *télos* da felicidade e do sucesso como eixos articuladores desses discursos. Seguindo esse caminho, destaca-se o uso de noções como aprendizagem e educação permanente que, entre outras, seriam centrais nos discursos educacionais contemporâneos, expressando o atrelamento entre discursos de autoajuda e discursos pedagógicos na produção de ‘eus’ fechados em si mesmos, comprometidos na sua autoprodução e autotransformação constante como capitais humanos. Na segunda parte, identifica-se e descreve-se a proveniência e a emergência de alguns exercícios e técnicas de si, bem como a sua vinculação às práticas pedagógicas. Traça-se a série exercitação-individualização-condução, que permite descrever o *phylum* técnico que levou as sociedades ocidentais da velha *Arete grega* à *Paideia grega*, e no encontro desta última com o pastorado hebraico, à *Paideia cristã*. O atrelamento do preceito formativo cristão e suas práticas de si — predominante no Medievo, nas formas de vida monacais, ‘governo’ (*regimen*) — às técnicas de dominação soberanas — consolidadas nesse mesmo período, ‘reinado’ (*dominatio*) — marcou o início da Modernidade, e com ela, a estreita vinculação das práticas pedagógicas com práticas de condução. Finalmente, propõe-se que esse longo processo de individualização produziu as condições para uma crise de governo, expressa na excessiva centralidade do ‘eu’ hoje, que torna cada vez mais difícil viver junto com outros.

Palavras-chave: **Práticas de si. Práticas Pedagógicas. Autoajuda. Individualização. Governo. Foucault, Michel. Sloterdijk, Peter.**

RESUMEN

El estudio presenta un análisis de ejercicios y técnicas de si promovidos por los discursos de autoayuda como una de las principales estrategias utilizadas, en el último siglo, para la conducción de la conducta de si y de los otros. En la primera parte, se analiza la definición del yo, la búsqueda de su transformación y el *télos* de la felicidad y del éxito como ejes articuladores de esos discursos. Siguiendo ese camino, se destaca el uso de nociones como aprendizaje y educación permanente que, entre otras, serían centrales en los discursos educativos contemporáneos, expresando el entrelazamiento entre discursos de autoayuda y discursos pedagógicos para la producción de ‘yos’ encerrados en si mismos, comprometidos en su autoproducción y autotransformación constante en capitales humanos. En la segunda parte, se identifica y se describe la procedencia, la emergencia de algunos ejercicios y técnicas de si y su vinculación con las prácticas pedagógicas. Se traza la serie ejercitación-individualización-conducción, que permite describir el *phylum* técnico que llevaría a las sociedades occidentales de la vieja *Arete* griega a la *Paideia griega*, y en el encuentro de esta última con el pastorado hebraico, a la *Paideia Cristiana*. El entrecruzamiento del precepto formativo cristiano y sus prácticas de si — predominante en el Medioevo, en las formas de vida monacales, ‘gobierno’ (*regimen*) — con las técnicas de dominación soberanas — consolidadas en ese mismo periodo, ‘reino’ (*dominatio*) — marcaría el inicio de la Modernidad, y con ella, una estrecha vinculación de las prácticas pedagógicas con las prácticas de conducción. Finalmente, se propone que ese largo proceso de individualización produjo las condiciones para una crisis de gobierno, expresada en la excesiva centralidad del ‘yo’ hoy, que torna cada vez mas difícil vivir juntos.

Palabras clave: **Prácticas de si. Prácticas Pedagógicas. Autoayuda. Individualización. Gobierno. Foucault, Michel. Sloterdijk, Peter.**

SUMÁRIO

PARTE 1: PRÁTICAS DE SI E EDUCAÇÃO NA CONTEMPORANEIDADE.....	11
1 EDUCAR E EXERCITAR-SE: APRESENTAÇÃO	13
1.1 ONDE OLHAR? SOBRE OS MATERIAIS DE PESQUISA	18
1.2 QUE ÓCULOS USAR? SOBRE A PERSPECTIVA METODOLÓGICA	23
2 À PROCURA DA FELICIDADE E DO SUCESSO: VIDAS EXERCITANTES	33
2.1 O EU BEM-SUCEDIDO E FELIZ! ESPIRITUALIDADE E ASCESSES HOJE	35
2.1.1 QUEM VOCÊ É? O PODER DO EU	38
2.1.2 TRABALHE SOBRE VOCÊ: PRATIQUE, EXPERIMENTE!	47
2.1.3 CULTIVE A FELICIDADE	58
2.1.4 O VERDADEIRO SENTIDO DO SUCESSO	74
2.2 DESAPRENDER E APRENDER: AGIR COMO CAPITAL HUMANO.....	90
2.2.1 CONDUZIR NOSSOS EUS: CONSTRUIR NOSSAS IDENTIDADES	95
2.2.2 APRENDER A SER FELIZ: EDUCAR-SE PERMANENTEMENTE	114
2.2.3 CAPITAL HUMANO: SOU UM EMPRESÁRIO E FELIZ	131
PARTE 2: PROVENIÊNCIA DAS PRÁTICAS DE SI E DE GOVERNAMENTO	
CONTEMPORÂNEAS.....	145
3 PRÁTICAS DE GOVERNAMENTO: ENTRE PODER PASTORAL E PODER POLÍTICO.....	147
3.1 PODER PASTORAL HEBRAICO E A CONDUÇÃO DAS ALMAS	149
3.2 PODER POLÍTICO, <i>POLIS</i> E PRÁTICAS DE SI	164
3.2.1 A CIDADE COMO ESQUEMA PRÁTICO: EMERGÊNCIA DA <i>ARETE ARISTOCRÁTICA</i>.....	165
3.2.2 A CIDADE ANTIGA: INDIVIDUAÇÃO E CONSOLIDAÇÃO DA PRIMEIRA <i>ARETE CIDADÃ</i>	177
3.2.3 <i>ARETE</i> E CIDADE: CONFORMAÇÃO DA <i>PAIDEIA</i>	183
3.2.4 PRÁTICAS DE SI NA <i>POLIS</i> CLÁSSICA: ESPARTA	190
3.2.5 ATENAS: JUSTIÇA, DIREITO, DEMOCRACIA E MODOS DE EXISTÊNCIA.....	197
3.2.6 CONSTRUIR-SE E CONDUZIR-SE: CONFORMAÇÃO DO ‘SI MESMO’	207
3.2.7 AS PRÁTICAS DE SI: EXERCÍCIOS, ASCÉTICA E CONDUÇÃO DE SI MESMO (FILOSOFIA).....	217
3.3 O CRISTIANISMO: ATRELAMENTO DE PRÁTICAS PASTORAIS E PRÁTICAS DE SI.....	239
4 EDUCAR OU GOVERNAR? ‘LAICIZAÇÃO’ DO PODER PASTORAL — ‘PASTORIZAÇÃO’ DO PODER POLÍTICO.....	265
4.1 MODERNIDADE: CONSTITUIÇÃO DE UMA SOCIEDADE EDUCATIVA	271
4.2 PRÁTICAS DE SI: SUJEITO APRENDENTE COMO EXERCITANTE PERMANENTE	275
5 A CHAVE É O INDIVÍDUO: A CRISE DE GOVERNAMENTO HOJE (CONCLUSÕES)	281

REFERÊNCIAS	289
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	295
ANEXOS	309

PARTE 1: PRÁTICAS DE SI E EDUCAÇÃO NA CONTEMPORANEIDADE

Lida de um astro distante, a escrita maiúscula de nossa existência terrestre levaria talvez à conclusão de que a terra é a *estrela ascética* por excelência, um canto de criaturas descontentes, arrogantes e repulsivas, que jamais se livram de um profundo desgosto de si, da terra, de toda a vida, e que a si mesmas infligem o máximo de dor possível, por prazer em infligir dor — provavelmente o seu único prazer.

(FRIEDRICH NIETZSCHE, 1998, p. 107)

O astro ascético que ele avista é o conjunto dos exercitantes, o planeta de homens que têm desenvolvido altas culturas, o planeta daqueles que começaram a dar à sua existência, sob uma série de tensões *verticais*, uma forma e um conteúdo determinados, num sem-número de programas baseados no esforço e com uma codificação mais ou menos rigorosa. Quando Nietzsche fala em um *astro ascético*, não faz isso porque ele tivesse gostado de nascer em outro astro com menos tensões. Seu instinto da Antiguidade lhe revela que qualquer corpo celeste, onde vale a pena viver, tem de ser um astro *ascético* — no bom sentido da palavra —, habitado por seres que se exercitam, anelantes e *virtuosos*.

(PETER SLOTERDIJK, 2012, p. 55)

1 EDUCAR E EXERCITAR-SE: APRESENTAÇÃO

É talvez nesta série de empenhos para reconstituir uma ética do eu, nesta série de esforços, mais ou menos interrompidos, imobilizados em si mesmos, e nesse movimento que hoje nos faz referir-nos sem parar a essa ética do eu, sem jamais dar a ela conteúdo algum, que me parece ser preciso suspeitar de certa impossibilidade de constituir na atualidade uma ética do eu, quando na realidade, sua constituição é uma tarefa urgente, fundamental, politicamente indispensável, isso se é certo, depois de tudo, que não há outro ponto, primeiro e último, de resistência ao poder político que na relação de si consigo¹.

(FOUCAULT, 2002, p. 246)

‘A chave é o indivíduo’. Esse é o título da Carta ao leitor que a revista *Veja*, de 2 de dezembro de 2009, dirige aos seus leitores, em um número intitulado *O poder da autoajuda*. A revista apresenta diversas reportagens, entrevistas e artigos que, segundo o editor, “reavivam o conceito do ser humano não em seu estado difuso de integrante de uma colmeia, mas como unidade pensante, dotada de livre-arbítrio e guiada por uma bússola ética” (p. 14). Como exemplo, o editor cita uma entrevista do ator canadense Michael J. Fox, que de forma valente assumiu a sua doença de Parkinson e saiu do alcoolismo, tendo como inspiração outras duas figuras públicas: o ciclista Lance Armstrong (que superou um câncer de próstata) e o ator Christopher Reeve (que ficara tetraplégico após um acidente e lutara para conseguir a cura, até a sua morte). No artigo, Fox assinala que da doença e da dependência em que viveu e vive, ele ‘aprende’ lições diárias de tolerância, as quais procura ensinar a outros através de seu livro *Um otimista incorrigível*.

Como destaque desse tema, aparece uma reportagem central, intitulada *Nas asas da autoajuda* que é, segundo o editor, o resultado de um processo de investigação sobre “a releitura atual das técnicas de autocontrole, comedimento, serenidade e senso de justiça que abriram para a Humanidade, há muitos séculos, a opção civilizatória” (p. 14). Essa reportagem assinala um conjunto de preceitos particulares que poderiam ser reconhecidos como atuantes em diferentes épocas e graças aos quais se produziram pessoas ‘boas’ e ‘bem-sucedidas’, ainda que nas condições mais cruas e rudes dos diferentes momentos e sociedades na história. O artigo afirma ainda que o gênero de autoajuda “se propõe a auxiliar e confortar

¹ No corpo do texto, as citações e epígrafes transcreveram-se obedecendo às formas originais expressas pelos autores. No caso de citações tomadas em outras línguas, elas são uma tradução livre, feitas pela autora deste estudo.

as pessoas em questões espinhosas da vida” (p. 141) e que por isso, ele tem se constituído num fenômeno editorial que só faz aumentar, pois “nunca tantos escreveram para orientar, e nunca tantos leram em busca de orientação” (p. 141).

Por sua vez, num dos artigos de 11 de maio de 2012 do jornal *El Tiempo*, um dos principais diários da Colômbia, encontra-se na seção dedicada aos livros uma ampla referência ao religioso alemão Anselm Grün. Ele, um monge beneditino da abadia de *Münsterschwarzach*, doutor em teologia, filósofo, psicólogo e especialista em Ciências Econômicas, é citado como um dos autores de temas espirituais mais importantes da atualidade. Grün já publicou mais de 300 títulos, traduzidos para diferentes línguas — espanhol e português, entre outras — e viaja o tempo todo pelo mundo, em sua tarefa apostólica. Tal prática é criticada e assinalada como herege pelos membros mais ortodoxos da Igreja Católica, que o acusam de fazer autoajuda com as ‘sagradas escrituras’. Seus livros² misturam o saber dessas especialidades próprias da sua formação com uma proposta evangelizadora em nome de Jesus. Ele fala em ‘práticas terapêuticas espirituais’ que devem ser realizadas para responderem às demandas da vida atual.

Nos trabalhos do monge beneditino associam-se mística cristã, psicologia moderna e filosofia oriental. Tanto nos livros quanto nas palestras é comum encontrar explicações de passagens bíblicas com argumentos psicanalíticos vinculados à conhecida ‘psicologia das profundezas e simbólica’, assuntos ligados aos nomes de Jung e Freud³. Assim, por exemplo, o artigo do jornal cita que "Grün diz que a psicologia e a psicanálise servem-nos para reconhecer quais são nossas feridas da infância. E quando podemos reconhecê-las, Jesus pode entrar para repará-las" (MOJICA, 2012, s/p). Além disso, ele salienta a importância dos sonhos para a orientação da vida e afirma que eles deveriam ser usados nas práticas políticas, ao melhor estilo dos homens antigos.

Tal conjunto de afirmações, além de outras contidas em artigos de ordens e temáticas diferentes, apresenta um *continuum* de destaques da individualidade ou, melhor ainda, das condutas individuais que produziram aprendizagens e mudaram tanto a vida dos sujeitos que optaram por elas, quanto os espaços sociais onde eles habitam. Considerando a ampla abrangência que o tema da autoajuda assume na Contemporaneidade e a sua importância na

² Cf. anexo A. Ali se encontram assinalados os livros revisados.

³ No artigo e na sua página de internet, Grün se reconhece como discípulo de Carl Gustav Jung e, através dele, de Sigmund Freud. Nesse sentido, inscreve suas análises como orientada pela “psicologia do inconsciente que, como é sabido, foi exercida por um tempo com o nome de *Tiefenpsychologie* (‘psicologia das profundezas’)” (SLOTTERDIJK, 2012, p. 166).

vida diária de milhões de pessoas no mundo todo, ele constituiu-se no cenário de emergência das perguntas que orientaram minha pesquisa.

Assim, penso que é em meio às seguintes situações que se definiram as minhas escolhas temáticas e metodológicas: (a) no encontro dessa edição da revista *Veja*, e de artigos como aqueles de *El Tiempo* nos quais é destacado o que outros meios e análises feitos em diferentes disciplinas das ciências sociais já assinalaram antes — “a autoajuda como um fenômeno editorial sem precedentes”⁴ cujos livros enchem prateleiras das livrarias e dos supermercados, tanto na Colômbia quanto no Brasil e outros países do mundo⁵; (b) na identificação de uma série de livros de autoajuda, superação pessoal e automotivação usados cada vez mais nas escolas de nossos países, em aulas de ética e formação cidadã de estudantes, pais e professores⁶; e (c) no horizonte das análises adiantadas na pesquisa e escrita da minha Dissertação de Mestrado e na leitura tanto dos últimos cursos e seminários de Foucault, publicados recentemente, quanto no mais recente livro do filósofo alemão Peter Sloterdijk, publicado em 2009 em alemão e traduzido para o espanhol em 2012.

Sobre o último aspecto, o estudo que desenvolvi no mestrado acerca da forma como se constituiu uma noção de natureza infantil na modernidade educativa, no entrecruzamento de práticas disciplinares, discursos liberais e naturalistas (MARÍN-DÍAZ, 2009) — noção que possibilitou a organização, no último século, de um amplo campo discursivo da infância em cujo âmago emergiram os nossos sentimentos e atitudes contraditórias diante das crianças —, orientou a organização das minhas perguntas iniciais sobre a forma como são produzidas, nas que nomeamos como sociedades ocidentais, diferentes posições de sujeito, bem como são marcadas formas particulares de ser sujeito vinculadas às práticas de governo vigentes em cada momento. E isso tudo, segundo assuntos de identidade definidos, geralmente, pelo gênero, a raça, a idade, o grupo social, a cultura local etc.

O fato de ter voltado minha atenção para a constituição, na Modernidade, de duas das noções de infância nos discursos pedagógicos, orientou minhas perguntas em direção às formas de governo que, desde esse momento da história das sociedades ocidentais, teriam servido de técnicas de individualização e identificação dos indivíduos por gênero, raça, idade, grupo social etc. Tais técnicas, com relação ao indivíduo, “separam seus vínculos com os

⁴ Ver, por exemplo: Rüdiger (1996); Chagas (2000, 2001); Corso (1994); Salem (1992); Kivitz (1999); Roch (2009); Ramos (2010); Bydlowski (2010); Faria (2010); entre outros.

⁵ Ver exemplos no anexo A.

⁶ Alguns livros usados em espaços escolares para orientar os estudantes, os professores e os pais serão utilizados nesta análise Cf. as seções 2.1 e 2.2.

outros e o forçam para voltar-se sobre si mesmo, ligando-o de maneira constrictiva às formas de identidade” (FOUCAULT, 2001a, p. 244).

Por sua vez, a leitura dos últimos cursos de Foucault no *Collège de France* — oferecidos pelo filósofo entre os anos 1976 e 1983⁷ — e de alguns seminários por ele ministrados nas universidades de Vermont nesses mesmos anos⁸ — continuou a orientar a pergunta pela constituição das subjetividades contemporâneas, mas agora centrada na relação imanente das formas de governo político com as práticas de governo ético. Neste ponto, um esclarecimento é necessário com relação ao uso dos vocábulos Governo e governoamento no decorrer do texto. Esse dois vocábulos são tratados de maneira diferenciada, seguindo a precisão que Veiga-Neto (2002) propõe-nos e que acredito serem úteis para meu estudo. Segundo ele:

Aquilo que, entre nós, costuma se chamar de Governo — o Governo da República, o Governo Municipal, o Governo do Estado (em geral, grafado com G maiúsculo) — é essa instituição do Estado que centraliza ou toma para si a caução da ação de governar. [...] É justamente nesse ponto que passo a sugerir que o vocábulo governo — praticamente o único usado em textos foucaultianos, seja nas traduções para a língua portuguesa, seja nos textos escritos por autores de língua portuguesa — passe a ser substituído por governoamento nos casos em que estiver sendo tratada a questão da ação ou ato de governar (VEIGA-NETO, 2002, p. 19).

⁷ Refiro-me aos seguintes cursos: (a) de 1976, *Em defesa da sociedade* (2006a); (b) de 1978, *Segurança, território, população* (2006b); (c) de 1979, *Nascimento da Biopolítica* (2007b); (d) de 1980, *Do governo dos vivos* (2010b); (e) de 1982, *Hermenêutica do sujeito* (2002); (f) de 1983, *O governo de si e dos outros* (2009) e, (g) de 1984, *A coragem da verdade: O governo de si e dos outros II* (2010a).

⁸ Seminários nos quais Foucault apresentou de forma resumida as temáticas desenvolvidas nos seus cursos do mesmo ano. Assim, por exemplo, em *Each and every one: a criticism of political rationality*, curso oferecido em outubro de 1979 na Universidade de Vermont, mais conhecido como ‘*Omnes et singulatum*’: *towards a criticism of political reason — ‘Omnes et singulatum’ para uma crítica da razão política* (1990a) —, ele apresenta a discussão que foi o tema de seu curso de 1978 — *Segurança, território, população* — e introduz o tema que trabalha em 1979, *Nascimento da Biopolítica*. Já *The technologies of the self*, conhecido pela publicação que a editora Paidós Ibérica fizera como *Tecnologias del yo y otros textos afines* (1990b), corresponde ao curso que ele ofereceu na Universidade de Vermont, em outono de 1982. Nele, Foucault retoma e apresenta a discussão do curso de 1982 — *Hermenêutica do sujeito* — e desenha alguns elementos que irão aparecer no curso de 1983 — *O governo de si e dos outros* —, temas que serão também recolhidos no segundo volume da *História da sexualidade: o uso dos prazeres* (1986). Finalmente, no seminário intitulado *Discourse and Truth — Discurso e verdade*, que foi publicado como *Discurso e verdade na antiga Grécia* (2004) — oferecido na Universidade de Califórnia, em Berkeley, em outono de 1983, o filósofo apresenta a discussão da qual se ocupou no seu curso de 1983 — *O governo de si e dos outros* — e algumas das perguntas sobre as quais vai trabalhar no último curso que ofereceu antes de sua morte, em 1984 — *A coragem da verdade: O governo de si e dos outros II* (2010a). Aqui cabe referir também as duas conferências oferecidas pelo filósofo no *Dartmouth College*, em 1980, intituladas *About the Beginning of the Hermeneutics of the Self. Two Lectures at Dartmouth e Sobre a hermenêutica de si Curso no Dartmouth College*. Traduzidas recentemente para o português por Nildo Avelino e incluídas na 2ª edição dos excertos do curso *Do Governo dos vivos*, organizado por ele (Cf. FOUCAULT, 2011).

Essas leituras dos últimos cursos de Foucault levaram-me a refletir acerca da estreita vinculação que existe entre o governo político e o governo ético dos sujeitos e de como tal vinculação é fundamental na constituição das subjetividades contemporâneas. Nesse caminho reflexivo, emergiu a pergunta quanto ao lugar que as práticas educativas teriam na construção dessas identidades, e com elas, nas formas de condução dos sujeitos por si mesmos e pelos outros.

O encontro com o livro *Você tem que mudar sua vida!* do filósofo Sloterdijk (2012), quando estava quase no final da pesquisa e no meio da escrita da Tese, ratificou a importância de analisar as práticas educativas, mas agora entendidas desde a perspectiva do que ele chama de ‘antropotécnicas’ ou técnicas de constituição ou criação do humano. Tais análises tornaram-se mais relevantes ao retomar os resultados da pesquisa arqueogenealógica que Noguera-Ramírez (2011) adiantara em sua tese de Doutorado em Educação da UFRGS. Nela, o autor descreveu a produção de um dispositivo educativo moderno no qual as práticas de instrução, de educação, de formação e de aprendizagem teriam feito parte das estratégias de governo desde meados do século XVII até hoje.

Assim, a educação — os discursos que a tornaram estratégia privilegiada para o governo da população — tornou-se o campo de meu estudo. Nele, foram dois os focos de atenção que orientaram a pesquisa:

- Por uma parte, a identificação e a descrição de alguns exercícios e técnicas de si, promovidos através dos discursos educativos contemporâneos, e sua vinculação às formas de governo político neoliberal. Nesse foco, tentei descrever algumas relações e articulações entre o que chamamos de governo ético e governo político, através das práticas educativas (ver parte 1, capítulo 2).
- Por outra parte, tentei identificar e descrever a proveniência, a emergência e os modos como operam os exercícios e técnicas de si, além de algumas formas como elas se vincularam às práticas educativas. Nesse ponto, foquei-me na proveniência de alguns exercícios e técnicas de si e nas formas como eles se articulam com preceitos para a vida, definindo modos de existência em diferentes momentos da história do Ocidente (ver parte 2, capítulos 3 e 4). Ali, eu tratei de tornar visíveis alguns dos fios técnicos que acompanharam a produção e o desenvolvimento dos exercícios de si, e a sua importância na figura do que chamamos de governo ético — entendido como a condução do indivíduo por si mesmo.

De forma ampla, este estudo serviu-me para pensar a posição que as práticas educativas ocupam no entrecruzamento produzido pelo encontro das técnicas de

governo dos outros (de condução e de direção) e as técnicas de governo de si (de autorregulação e cuidado de si). Ambas as técnicas datáveis historicamente, tanto na sua produção quanto nos seus diferentes encontros, possibilitam a constituição de formas de ser sujeito, “essa dobra que está sempre por se fazer, que se debate, se movimenta e se cria no espaço híbrido de processos de subjetivação e de procedimentos de sujeição” (FISCHER, 2007, p. 1).

Nesse sentido, compreender a experiência de ser indivíduo nas sociedades contemporâneas, entender como nos transformamos nesses indivíduos de autocontrole e governo, supõe reconhecer os diferentes exercícios e técnicas de individualização que acompanham as nossas experiências como indivíduos e como grupos humanos, entender as formas como elas configuraram historicamente práticas de condução que se articularam de formas diferentes nas distintas sociedades e momentos históricos.

1.1 ONDE OLHAR? SOBRE OS MATERIAIS DE PESQUISA

A identificação e a descrição de técnicas de condução da própria conduta e dos outros num conjunto de discursos — que, por seus propósitos formativos e pelas técnicas e exercícios que eles promovem, podem ser qualificados como educativos — foram as tarefas que orientaram a definição das fontes documentais para o desenvolvimento de minha pesquisa. Desse ponto, e da conversa com colegas (em particular, de uma fala informal com o professor Marcelo Caruso), surgiu essa ideia de trabalhar com os chamados discursos de autoajuda.

A decisão de usar livros de autoajuda⁹ como material de pesquisa e considerá-los como mobilizadores de práticas educativas se sustenta não tanto no fato de eles terem um consumo amplo e difundido, em diferentes línguas e grupos sociais, econômicos e culturais — pois isso, ainda que importante, é o que caracterizaria muitos outros livros, objetos e produtos de consumo atual —, mas sim, no fato de eles divulgarem e promoverem, ampla e massivamente, o desenvolvimento de todo um conjunto de exercícios e técnicas de condução dos indivíduos por eles mesmos. Trata-se de exercícios de concentração, exercícios de treinamento e exercícios intelectuais que se orientam para a formação dos sujeitos por eles mesmos através do desenvolvimento de um conjunto de técnicas de atenção, memorização, meditação, leitura, estudo, escrita, escuta, entre outras. Esses exercícios e suas técnicas se

⁹ Sobre os livros consultados e os utilizados para essa análise ver os anexos A e B.

sustentam, se explicam e se justificam por serem a principal forma de conseguir sucesso e felicidade — essas duas coisas que dependem, segundo a autoajuda, da ação do indivíduo, da sua responsabilidade. Assim, cada sujeito é compelido a resolver, com ações que dirige sobre si mesmo, as situações e problemas nos quais se encontra envolvido no mundo atual.

Em outras palavras, os discursos de autoajuda são considerados como discursos pedagógicos, porque são usados para modificar a conduta dos indivíduos pela ação que cada um realiza sobre si mesmo. Como já assinalai em outro lugar (MARÍN-DÍAZ; NOGUERA-RAMÍREZ, 2011), cada vez é mais claro que a preocupação pelo governo de si e dos outros se encontra no âmago da constituição de um campo de saberes, noções, conceitos e práticas relativas à educação e à pedagogia:

[...] a emergência, entre os séculos XVI e XVII, da Didática como saber — e com ela, de noções como instrução e ensino — expressa uma forma particular de pensar o governo dos indivíduos e das populações que fez parte do desdobramento de um conjunto de dispositivos de governo de ênfase disciplinar. Por sua parte, a emergência, entre os séculos XVIII e XIX, da noção de ‘educação’ nos discursos pedagógicos esteve vinculada ao deslocamento da ênfase dos dispositivos disciplinares de governo para os dispositivos de seguridade ou liberais. Assim, as análises realizadas por Foucault usando a noção de governamentalidade remetem claramente a um conjunto de práticas e saberes dos quais ele não se ocupou e que, insistimos, é evidente nas práticas e exemplos que usou para descrever a forma como se constituíram certas racionalidades de governo na Modernidade. Seja por que não se interessou, seja porque não as percebeu, aquilo que para nós e para nossos interesses resulta evidente é que as práticas de governo encontraram nas práticas pedagógicas (ensino, instrução, educação, formação, aprendizagem) sua principal — e quiçá mais eficiente — forma de desdobramento (MARÍN-DÍAZ; NOGUERA-RAMÍREZ, 2011, p. 132).

Os livros de autoajuda utilizados no estudo são considerados, então, como superfícies de emergência para a percepção das práticas de governo mobilizadas através dos discursos educativos. Nesse sentido, nas análises da Parte 1, capítulo 2, assinalo algumas das práticas promovidas não só pela autoajuda, mas também por alguns discursos educativos reconhecidos como tais¹⁰. Isso para mostrar como as duas formas de discurso correspondem à mesma formação discursiva e, portanto, expressam o mesmo enunciado de autogoverno através de técnicas de individualização centradas na condução do sujeito por si mesmo.

¹⁰ Trata-se dos discursos de organismos internacionais nos que se propõem e se definem lineamentos gerais para a educação no mundo, em particular, de agências multinacionais, como: UNESCO — United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization; OCDE — Organization for Economic Co-operation and Development; OEI — Organização de Estados Americanos para a Educação, a Ciência e a Cultura; Banco Mundial; Fundação Ford; etc.

Desse modo, os livros de autoajuda, tanto quanto os discursos educativos institucionalizados, ainda que díspares nas suas condições de produção, na sua aceitação e no seu reconhecimento pelas comunidades acadêmicas e científicas, permitem perceber o funcionamento de práticas dirigidas para o autogoverno, isto é, para a condução da própria conduta, evidenciando um privilégio nas práticas de individualização que, parece-me, orienta as ações formativas contemporâneas.

Contudo, ainda que na primeira parte da Tese sejam trazidas algumas referências de discursos educativos oficiais, o foco deste estudo são os discursos de autoajuda. Eles são mobilizadores de uma forma particular de governo contemporâneo que, por sua ampla difusão em setores sociais, econômicos e geográficos, tem um extenso alcance em sua tarefa formativa similar àquele das instituições escolares e dos discursos educativos formais. Essa é a razão pela qual, nesta Tese, antes de descrever ou reproduzir o que os autores dos livros de autoajuda e desenvolvimento pessoal quiseram dizer, o que tentei foi assinalar “as regras através das quais eles formaram certo número de conceitos ou de contextos teóricos” (FOUCAULT, 2001c, p. 266), e com eles, um conjunto de práticas de si orientadas para a condução do indivíduo por si mesmo.

Com essa minha aproximação dos discursos educacionais que aparecem em alguns documentos de organismos internacionais, também tentei estabelecer e descrever algumas das articulações entre as estratégias/táticas do governo político neoliberal e aquelas estratégias/táticas de governo ético, uma vez que é no entretecido formado por elas que, acredito, desenvolveu-se uma forma de governo centrado na individualização, essa forma de governo neoliberal contemporâneo que precisa de capital humano para seu funcionamento.

Sobre os materiais de pesquisa é necessário salientar que esse amplo número de livros de autoajuda que circula tentando ensinar às pessoas ou levá-las a aprender a viver em um mundo complexo e de incertezas, como é descrito o mundo de nossos dias, ofereceu-me o maior número de fontes documentais com o qual me deparei, até esse momento, nas minhas pesquisas. Assim, um dos primeiros trabalhos a fazer foi definir critérios para selecionar quais dessas fontes iriam constituir o recorte documental sobre o qual eu trabalharia.

O primeiro critério que utilizei foi o da sua ‘popularidade’, ou seja, a frequência com que esses livros são referidos pelos vendedores, pelos amigos e familiares e seu destaque nos meios massivos de informação e comunicação. O segundo critério foi a sua acessibilidade, a facilidade de encontrá-los no mercado, nas bibliotecas particulares de pessoas próximas ou em algumas das livrarias de aeroportos e *shopping centers* nas cidades que visitei nesse

entretanto no Brasil e na Colômbia¹¹. Esses critérios permitiram-me reunir um bom número de livros — aproximadamente cinquenta — e com eles organizei a primeira listagem. Nesse meio tempo, conversando sobre os livros que procurava com amigos, familiares e colegas, começaram a aparecer indicações de novos textos e autores, alguns que não conhecia e outros que se repetiram em minha lista. Em muitos casos, não só recebi a indicação, como também o livro emprestado ou como presente.

Cada indicação ou livro chegava com uma recomendação para sua leitura porque era ‘realmente bom’, porque sua leitura teria sido ‘uma ajuda muito grande num momento difícil’ — numa crise afetiva, econômica ou laboral — ou porque a sua leitura era ‘muito agradável, simples e deixava algum ensinamento para levar a vida melhor’. Em todo caso, algo que chamou minha atenção é que todos os livros são assinalados como sendo de muita sabedoria, muito assertivos e com dicas úteis e simples que ensinam a viver melhor e a levar as situações da vida com maior tranquilidade, aproveitando o que cada pessoa é, mas tentando mudar as coisas que nela é preciso melhorar.

Seguindo essas indicações, minha primeira listagem foi ampliada e comecei a organizar e a reunir informações mais detalhadas sobre os livros e seus autores. Para isso, realizei a revisão de algumas páginas na internet referentes a: (a) livrarias na Colômbia e no Brasil além da Argentina, México etc.; (b) autores cujos livros são assinalados como os mais vendidos; e (c) periódicos e revistas on-line em que se reportam os livros mais vendidos nas feiras de diferentes cidades¹². Além disso, e seguindo a sugestão da banca de qualificação, prestei atenção naqueles livros usados na escola¹³. Com colegas professores da rede pública em Bogotá e Porto Alegre, consegui dados de autores e livros catalogados como autoajuda, mas que são usados nos processos de formação de estudantes, pais e professores das escolas nas nossas cidades.

De posse desses dados, ajustei as matrizes de informação que apresento nos Anexos A e B, onde realizo a primeira caracterização dos livros de autores traduzidos em diferentes línguas, como também de livros de autores brasileiros ou colombianos que, sendo locais, são reconhecidos e assinalados entre os de maior sucesso em seus países de origem. O Anexo A

¹¹ De Porto Alegre, São Paulo, Campinas e Rio de Janeiro, e entre os anos 2009 e 2012 — Livraria Cultura, Livraria Saraiva, Livraria Siciliano, Fnac etc. — e de Bogotá — Livraria Panamerica, Livraria Nacional, Livraria Lerner, entre outras.

¹² Ver, por exemplo, as listas de livrarias no Brasil e na Colômbia: Libreria Panamericana (2000), Libreria Nacional (2010), Libreria Lerner (2010), Livraria Cultura (2010), Livraria Saraiva (2010) e Livraria Siciliano (2010), entre outras.

¹³ Cf. seções 2.1. e 2.2.

apresenta e descreve os livros produzidos, segundo os autores, a partir de uma experiência da sua vida que os levava a uma reflexão e transformação, a qual consideram importante que seja compartilhada. O Anexo B apresenta e descreve os livros que são sustentados, principalmente, pela formação acadêmica — Psicologia, Teologia, Filosofia, Economia, Administração, Finanças etc. — e ou religiosa dos autores — cristã, judaica, indiana, budista etc.

Essa proveniência dos discursos propostos pelos autores foi o primeiro eixo de classificação, e isso porque, ao que parece, o ensinamento e os exercícios por eles sugeridos assumem um estatuto de verdade ao provirem de um saber conferido pela experiência que mudou a vida e/ou um conhecimento especializado. Nesse sentido, a experiência de vida ou a formação acadêmica produzem esse manto de ritualização no qual o que eles dizem apresenta-se como verdadeiro, pois eles podem dizer: “sou eu quem detém a verdade, e sou quem detém a verdade porque sou eu quem a vi, e tendo-a visto, eu a digo” (FOUCAULT, 2010b, p. 53).

Após usar esse primeiro critério, propus-me estabelecer alguns eixos temáticos em torno dos quais organizei esses discursos — Religiosos de cultura oriental, Religiosos Católico, Religiosos Cristão, Administração ou gestão econômica, Análise transacional, Psicologia, Psicanálise, Filosofia prática, ou Mistisismo, esoterismo, espiritualismo. Tais eixos foram definidos segundo o tipo de narrativa apresentada: exemplos e dicas para a vida, ao modo de contos e fábulas, ou propostas de exercícios concretos a serem desenvolvidos como programas de transformação. Assim, cada matriz encontra-se dividida segundo a forma da apresentação, seja narrativa ou de listagem e explicação de atividades a serem realizadas. A partir dessa classificação, realizei uma seleção de textos para uma nova leitura, através da qual tentei identificar e descrever os exercícios que eles promoviam, assim como as suas técnicas e as noções que eles mobilizam.

Como resultado dessa leitura analítica, eu organizei mais dois anexos. No anexo C, reuni alguns dos livros clássicos, gregos, romanos, medievais e religiosos de diferentes culturas, publicados como manuais que trazem a sabedoria antiga para a nossa vida e, portanto, são assinalados como de autoajuda e/ou usados como filosofia prática¹⁴. No anexo D, apresento os exercícios, as técnicas e as noções em torno das quais se organizam alguns dos livros que li. Nesse caso, a matriz só apresenta alguns exemplos da leitura temática que realizei, pois a matriz completa que apresenta as técnicas e os exercícios de si contemporâneos é muito maior, contém dados de livros produzidos em línguas diferentes

¹⁴ Neste caso, destacam-se *Meditações* de Marco Aurélio, *A Bhagavad-Gita*, *A Bíblia*, *A arte da felicidade* de O Dalai Lama e Howard C. Cutler, *O Dhammapada: Os ensinamentos de Buda*, *Tao Te Ching* de Lao Tzu, *Consolações da filosofia* de Boécio etc. Cf. Anexo C.

(espanhol e inglês, principalmente), mas que remetem para exercícios e técnicas similares aos apresentados como exemplo e, por isso, considere que sua tradução e apresentação na íntegra seria desnecessária e não acrescentaria em nada para os argumentos da Tese.

A leitura e análise que realizo no capítulo 2 apoia-se na leitura temática e na sistematização dela que se exemplifica no anexo D. Nesse capítulo, tento mostrar a permanência e a preeminência de práticas de si orientadas à aprendizagem, ao autoconhecimento, à autotransformação, ao gerenciamento das habilidades e competências por parte dos sujeitos e, com elas, uma estratégia de individualização que se define pela ênfase na existência de um ‘eu’ que deve ser permanentemente trabalhado e exercitado para conseguir sua modificação e com ela o sucesso e a felicidade. Ao que parece, tais práticas encontram-se orientadas ao governo não tanto de indivíduos quanto de ‘capitais humanos’, uma forma de capital que cada sujeito pode e deve acrescentar e melhorar no decorrer de sua vida, a fim de aumentar seu valor de troca em um mundo regido pelos mercados e pela livre concorrência. Governamento que, em nossas sociedades, não deixa de passar pelo indivíduo e o conjunto de técnicas que ele opera sobre si para se produzir como um capital capaz de gerir-se a si mesmo.

1.2 QUE ÓCULOS USAR? SOBRE A PERSPECTIVA METODOLÓGICA

Tanto na definição do problema de investigação quanto na seleção das fontes documentais, na forma de abordagem dos documentos e na sua análise, foram atendidos os critérios metodológicos que reconheço e apropriei da perspectiva arqueogenealógica desenhada nas pesquisas e nas aulas por Michel Foucault. Nesse sentido, e para descrever dita apropriação e uso, a seguir saliento três elementos da perspectiva metodológica que caracterizam meu estudo.

O *primeiro* desses elementos é o que poderíamos chamar de ‘princípio de dispersão do enunciado’. Esse princípio refere-se à seleção dos livros de autoajuda como fontes documentais e ao fato de apoiar sua análise em alguns dos discursos oficiais de organismos internacionais. Como sabemos, nessas duas fontes há uma diferença na proveniência e aceitação acadêmica que desqualificaria a primeira para ser fonte de um estudo acadêmico sério, isso porque não compartilha com a segunda fonte nem o reconhecimento do autor, nem o prestígio ou a vinculação institucional. Contudo, na perspectiva arqueogenealógica, essa disparidade é a oportunidade para identificar as regras de formação discursiva de uma época. Nessa diferença das fontes, nessas diferenças nos níveis acadêmicos e nas formas discursivas

dos autores e dos próprios textos, é possível perceber nas práticas discursivas os enunciados, é possível ver quais as regularidades que fazem visíveis e dizíveis certas coisas e não outras, num espaço e num tempo determinados.

De concreto, é pela disparidade desses documentos e pelo uso de livros de autoajuda como fontes documentais para esta pesquisa sobre práticas educativas contemporâneas, que foi possível perceber as práticas de governo ético que encontram na ‘individualização’ sua articulação com as práticas de governo político atual. Somente pela diferença de autores e sistematicidade dos documentos usados foi perceptível o predomínio de exercícios que operam como técnicas de individualização nos discursos educativos contemporâneos: nessa dispersão do arquivo que foi possível reconhecer na sua atuação a série *práticas educativas — práticas de si — governo ético — governo neoliberal*, que descrevo na primeira parte de meu estudo¹⁵.

O *segundo* elemento dessa perspectiva é o de ‘exterioridade institucional das relações de poder’ ou, nas palavras de Foucault (2006b), de desinstitucionalização e desfuncionalização das relações de poder. Trata-se de identificar e descrever práticas de governo que nem sempre estão vinculadas de forma direta e explícita às instituições de Governo e seus discursos, mas que são centrais na operação da razão governamental, constituída numa determinada época e para certas sociedades. Então, é possível pensar algumas formas de governo contemporâneas através da análise dos discursos educativos que circulam amplamente e que não necessariamente são produzidos por instituições estatais ou circulam através delas. Neste ponto, a noção de governamentalidade proposta por Foucault (2006b) foi apropriada e usada como ferramenta conceitual de análise.

Com relação à governamentalidade, lembremos que o filósofo a utilizou em suas pesquisas e aulas no fim da década de 1970 para marcar e descrever dois deslocamentos fundamentais nos dispositivos de poder/saber na (assim chamada) Modernidade: (1) da ênfase nas formas soberanas dos dispositivos de poder que se pode reconhecer entre a Idade Média e o século XVI, para a ênfase nos dispositivos disciplinares que se organizaram e tiveram privilégio entre finais do século XVI até os primórdios do século XVIII, mesmo período em que aconteceu o chamado ‘bloqueio das artes de governar’; e (2) da ênfase nas disciplinas

¹⁵ A técnica utilizada para produzir e controlar a dispersão discursiva foi a chamada ‘leitura temática’ que consiste na desarticulação da suposta ‘unidade’ dos textos nas suas temáticas ou ideias principais constitutivas. Uma vez os textos desarticulam-se, incia-se o processo de re-articulação das temáticas em blocos segundo suas próprias referências na perspectiva de identificar os enunciados constituintes que atravessam os diferentes textos analisados. O Anexo D mostra alguns exemplos da leitura temática.

para a ênfase nos dispositivos de segurança, no momento em que começara a organizar-se todo um horizonte de pensamento econômico e político vinculado às artes de governo liberais.

Quando Foucault nos fala de deslocamento nos dispositivos de poder/saber na Modernidade refere-se aos movimentos, às acomodações que privilegiam certas práticas em um determinado tempo, para certas sociedades e sob certas condições históricas. Isso significa pensar na série de movimentos e de acomodações da rede de relações que opera entre elementos heterogêneos do mundo social (discursos, instituições, arquitetura, regulamentos, leis, medidas administrativas, enunciados científicos, proposições filosóficas, morais, filantrópicas, como também o dito e o não dito). Esses elementos, as séries que tais elementos constituem em determinadas épocas e para certas sociedades, definem os chamados dispositivos saber/poder que agem estabelecendo um elo, tornando natural o nexo entre eles, de tal forma que esse mesmo dispositivo, em sua maneira de operar, justifica e oculta práticas, ou funciona fazendo interpretação delas *a posteriori* oferecendo, assim, um campo de racionalidade onde elas são explicadas e aceitas (FOUCAULT, 1994a).

Dois conceitos são centrais para compreender e usar a noção de governamentalidade como perspectiva de análise: *pensamento e racionalidade*. O pensamento não é visto como as formulações teóricas ou as formulações da filosofia e da ciência, ainda que ele as atravesse e as defina; o pensamento é entendido como:

[...] aquilo que instaura, nas diferentes formas possíveis, o jogo do verdadeiro e do falso e, em consequência, constitui o ser humano como sujeito de conhecimento; aquilo que funda a aceitação ou a expulsão da regra e constitui o ser humano como sujeito social e jurídico; aquilo que instaura a relação consigo mesmo e com os outros e constitui o ser humano como sujeito ético (FOUCAULT, 1994b, p. 579).

Dessa forma, é possível dizer que o pensamento se revela em todas as maneiras de dizer, de fazer, de se conduzir, nas quais os indivíduos se expressam e agem ora como sujeitos de conhecimento, ora como sujeitos éticos ou jurídicos, ora como sujeitos conscientes de si e dos outros. O pensamento é considerado, então, como a forma mesma da ação, “na medida em que esta implica o jogo do verdadeiro e do falso, a aceitação ou exclusão da regra, a relação consigo mesmo e com os outros” (FOUCAULT, 1994b, p. 579-580).

Por sua parte, a racionalidade supõe a existência de certa lógica que opera tanto nas instituições quanto na conduta dos indivíduos e nas suas relações sociais e políticas. Tal racionalidade age como um programa que orienta o conjunto da conduta humana, e é por isso que mesmo nas formas mais violentas da conduta, é possível reconhecer uma racionalidade

que orienta sua ação. Nas palavras de Foucault (2003a), é preciso reconhecer que justamente o que há de mais perigoso na violência é a sua racionalidade, pois ela

[...] encontra a sua ancoragem mais profunda e extrai sua permanência da forma de racionalidade que utilizamos. Pretendeu-se que, se vivêssemos em um mundo de razão, poderíamos nos livrar da violência. Isso é inteiramente falso. Entre a violência e a racionalidade não há incompatibilidade (FOUCAULT, 2003a, p. 319).

O pensamento, sua forma de ser (as condutas humanas, as instituições, as práticas sociais) corresponde a uma racionalidade que se organiza num certo tempo e para grupos sociais determinados. Racionalidade e pensamento não respondem a vontades de indivíduos particulares; elas produzem-se, atualizam-se no seu acontecer histórico e nas condições particulares dos espaços sociais onde se formam. Desse modo, podemos falar de *múltiplas práticas racionais* que operam em lógicas diferentes e que devem ser estudadas na sua singularidade, mas que não englobam toda a Sociedade. A racionalidade refere-se

[...] ao funcionamento histórico de práticas que se encaixam em arranjos de poder. Tais conjuntos de práticas são ‘racionais’ na medida em que propõem uns *objetos* para os que deve ser dirigida a ação, a utilização calculada de uns meios para alcançar esses objetivos e a escolha de umas determinadas *estratégias* que permitiram a eficaz articulação entre meios e fins ou, como mínimo, no uso de seus *efeitos* imprevistos para uma reorganização dos próprios fins. E é precisamente a aplicação de uns meios orientados de forma consciente para a reflexão e a experiência para alcançar certos fins o que Foucault denominara *tecnologia* (CASTRO-GÓMEZ, 2010, p. 34).

Nesse sentido, será preciso salientar que, ainda Foucault use os conceito de tecnologia e técnica de forma ambígua e por vezes como termos sinônimos, como acontece, por exemplo, no curso de 1978 *Seguridade, território, população*, eles aparecem para nós como duas noções através das quais o filósofo tenta salientar a “*dimensão estratégica das práticas*, isso é, o modo em que tais práticas agem ao interior de uma trama de poder”. As tecnologias e/ou as técnicas expressam essa racionalidade das práticas, ao serem elas “os meios calculados através dos que uma ação qualquer poderá cumprir certos fins ou objetivos” (CASTRO-GÓMEZ, 2010, p. 35).

Sob essa compreensão, o horizonte de pensamento, a racionalidade governamental, as séries e ênfases diferentes que alcançam as práticas (suas técnicas e fins) de governo de si e dos outros constituem uma trama, uma série que pode ser descrita usando a governamentalidade como ferramenta de análise. É por essa razão que ela foi a ferramenta conceitual que permitiu ao filósofo reposicionar a questão do poder político na questão mais

geral do governo. Tratou-se de um movimento que lhe permitiu trasladar sua analítica do poder para o campo estratégico das relações que vão além das questões políticas e passam, “teórica e praticamente, pelo elemento de um sujeito que se define pela relação de si consigo” (FOUCAULT, 2002, p. 247). Foram esse movimento e a ampliação do conceito de governamentalidade que permitiram ao próprio Foucault elaborar o que ele chama de história do saber sobre a dominação do sujeito, que acontece no contato entre as tecnologias de dominação dos outros e as direcionadas a si mesmo.

Foucault assinala que talvez tenha insistido demais no tema das tecnologias de dominação e de poder e que por isso, interessou-se, nos últimos anos, “pela interação entre si mesmo e os outros, assim como pelas tecnologias da dominação individual, [por uma] história do modo como um indivíduo atua sobre si mesmo, ou seja, pela tecnologia do eu” (FOUCAULT, 1990b, p. 49). Desse modo, os estudos realizados usando a noção de governamentalidade permitiram-lhe afirmar que “relações de poder — governamentalidade — governo de si e dos outros — relação de si consigo, constituem uma corrente, uma trama, e que é ali, em torno dessas noções, que devemos poder articular, [...], a questão da política e a questão da ética” (FOUCAULT, 2002, p. 247).

Minha pesquisa foi, então, um ensaio das possibilidades metodológicas da governamentalidade para pensar as práticas de governo contemporâneo na sua relação imanente com as práticas educativas e na vinculação da questão política à questão ética. Nela, usei a governamentalidade como ferramenta analítica para pensar certa mediação pedagógica (perceptível nos discursos da autoajuda) na produção de uma experiência de si, que age e suporta as formas de autorregulação necessárias às formas de governo neoliberais contemporâneas.

As práticas pedagógicas analisadas nesta chave são entendidas como práticas que constituem, medeiam, regulam e modificam a experiência que as pessoas têm de si mesmas, sua experiência de si e as formas como cada pessoa se conduz a si mesma e aceita ser conduzida ou conduzir os outros. Assim, essas práticas conformam os que podemos pensar como dispositivos pedagógicos nos quais se articulam e operam, entre outras técnicas, “tecnologias ópticas de autorreflexão, formas discursivas (fundamentalmente narrativas) de autoexpressão, mecanismos jurídicos de autoavaliação e ações práticas de autocontrole e autotransformação” (LARROSA, 1995, p. 263).

O *terceiro* e último elemento que gostaria de destacar da perspectiva metodológica, é seu ‘foco na historicização das práticas¹⁶’. Nesse sentido, a pergunta ontológica quanto ao modo como chegamos a nos constituir da forma como somos hoje é uma pergunta pela história das práticas — das técnicas e dos *télos* que elas articulam e inventaram —, pela sua proveniência e as suas condições de emergência. Assim, trata-se de uma análise em perspectiva histórica para assinalar as condições de aparecimento e o caráter mutável e contingente das práticas produzidas pelos grupos humanos e orientadas para o governo dos indivíduos por si mesmos.

Destarte, eu parto do pressuposto de que as técnicas de condução, aquelas que operaram em diferentes momentos e sociedades, nas que reconhecemos como do Oriente ou do Ocidente, podem ser muito semelhantes entre si. No entanto, o fato de se articularem a formas de pensamento e racionalidades diferentes fazem com que elas ajam de modos distintos para outros propósitos e, por isso mesmo, sejam diferentes: as técnicas atualizam-se e atualizam os dispositivos aos quais se incorporam, produzindo práticas diferentes.

Assim, podemos pensar, segundo a perspectiva genealógica usada nesta análise, que as técnicas podem ser transferidas de um campo a outro, de um momento histórico a outro, e que, portanto, sua história é relativamente autônoma (ainda que não totalmente) com relação aos processos econômicos, sociais, políticos dos grupos humanos nos quais se inserem ou nos quais se produzem: “Não há relação completa e idêntica entre as técnicas e os *tele*: podem-se achar as mesmas técnicas em diferentes *tele*, mas há relações privilegiadas, algumas técnicas privilegiadas relacionadas com cada *télos*” (FOUCAULT, 2001b, p. 275)¹⁷.

Nietzsche (1998), ao realizar a genealogia dos procedimentos de castigo, afirma que quando analisamos práticas (*télos* e técnicas), precisamos levar em conta que as técnicas e/ou procedimentos podem ser utilizados, reajustados e interpretados para procedimentos radicalmente distintos, e isso porque

A causa da gênese de uma coisa e a sua utilidade final, a sua efetiva utilização e inserção em um sistema de finalidades, diferem *totó coelo*

¹⁶ “Por *prática* Foucault refere-se ao que os homens *realmente fazem quando falam ou quando agem*. Ou seja as práticas não são expressão de algo que esteja ‘atrás’ do que se faz (o pensamento, o inconsciente, a ideologia, ou a mentalidade), senão que são sempre manifestas; não se remetem a algo fora delas que as explique, senão que seu sentido é *imane*nte. [...] Tanto o que se diz quanto o que se faz são positivities. As práticas, em suma, sempre estão ‘em ato’ e nunca são enganosas” (CASTRO-GÓMEZ, 2010, p. 28).

¹⁷ A expressão *télos* ou *tele* provém do grego (τέλος) e refere-se aos fins, aos pontos ou ao estado para os quais ou pelos quais se movimenta uma realidade. O *télos* é entendido como a finalidade, o objetivo ou o alvo. Por sua vez, a técnica que provém dos conceitos gregos de *Techné* ou *techne* (τεχνική) é entendida como o produto das *experiências* individuais que é generalizado num conhecimento e que, ao ser ensinável, volta-se *techné*. A *techne* é um saber realizável, uma técnica pura, um *fazer do saber* (AGUSTÍN, 1949).

[totalmente]; de que algo existente, que de algum modo chegou a se realizar, é sempre reinterpretado para novos fins, requisitado de maneira nova, transformado e redirecionado para uma nova utilidade, por um poder que lhe é superior; de que todo acontecimento do mundo orgânico é um *subjugar* e *assenhorear-se*, e todo subjugar e *assenhorear-se* e uma nova interpretação, um ajuste no qual o ‘sentido’ e a ‘finalidade’ anteriores são necessariamente obscurecidos ou obliterados.

[...] Mas todos os fins, todas as utilidades são apenas *indícios* de que uma vontade de poder se assenhoreou de algo menos poderoso e lhe imprimiu o sentido de uma função; e toda história de uma ‘coisa’, um órgão, um uso pode, desse modo, ser uma ininterrupta cadeia de signos de sempre novas interpretações e ajustes, cujas causas nem precisam estar relacionadas entre si, antes podendo se suceder e substituir de maneira meramente casual (NIETZSCHE, [1887] 1998, p. 65-66).

As práticas, sejam discursivas ou não, aparecem em um determinado momento histórico no cruzamento de *télos* e técnicas. Assim, as práticas inscrevem-se na trama de relações de poder, na tensão de um jogo de forças que possibilita seu aparecimento, e portanto, elas não são independentes dessas forças (FOUCAULT, 2008). Ainda que as técnicas sejam relativamente independentes do conjunto de relações de poder que possibilitaram sua emergência, as práticas ‘singulares e múltiplas’, às quais elas se ligam em determinados momentos, as tornam parte dessa engrenagem que “não é a simples somatória das práticas singulares e heterogêneas que a conformam, mas que funciona conforme as *regras*” (CASTRO-GÓMEZ, 2010, p. 29). Esses ‘esquemas práticos’ que se organizam, nos diferentes momentos históricos e para os distintos grupos sociais, são produto da apropriação e ‘assenhoramento’ que o poder faz de determinadas técnicas tornando-as formas visíveis e dizíveis nas práticas de vida.

Seguindo esta perspectiva metodológica, utilizo-me de outras duas noções caras às análises feitas nesta perspectiva: proveniência e emergência. Quando me refiro à necessidade de reconhecer a proveniência (ou procedência) das práticas de si que encontramos articuladas aos dispositivos de governo contemporâneos, penso na necessidade de

[...] reencontrar, sob o aspecto único de uma característica ou de um conceito, a proliferação dos acontecimentos através dos quais (graças aos quais, contra os quais) eles se formaram. [...] Seguir o filão complexo da proveniência é, [portanto], manter o que se passou na dispersão que lhe é própria; é situar os acidentes, os ínfimos desvios — ou pelo contrário, as completas inversões —, os erros, as falhas de apreciação, os cálculos errôneos que fizeram nascer o que existe e que tem valor para nós; é descobrir que, na raiz do que conhecemos e do que somos, não há absolutamente a verdade e o ser, mas a exterioridade do acidente (FOUCAULT, 2005, p. 265).

Ao procurar a proveniência de um conjunto de práticas, tentei reconhecer os fios técnicos ou nexos que as ligam e atualizam aos dispositivos de poder em um determinado tempo e para as sociedades consideradas como ocidentais. Por sua parte, ao questionar-me pela emergência, pelas condições que acompanharam o aparecimento e a articulação de um conjunto de discursos (práticas) pedagógicos com as artes de governo modernas e contemporâneas, o que procuro é

[...] a entrada em cena das forças; é sua irrupção, o salto pelo qual elas passam dos bastidores ao palco. Cada uma com o vigor e a jovialidade que lhe é própria. [...] Enquanto a proveniência designa a qualidade de um instinto, sua intensidade ou seu desfalecimento e a marca que ela deixa em um corpo, a emergência designa um lugar de confrontação; é [...] um ‘não lugar’, [...] ninguém é, portanto, responsável por uma emergência, ninguém pode se atribuir a glória por ela; ela sempre se produz no interstício (FOUCAULT, 2005, p. 267).

A emergência é entendida, aqui, como acontecimento discursivo, como o ponto de surgimento de um discurso que é “princípio e lei singular de um aparecimento” (p. 267). Trata-se, então, de uma novidade possível somente num determinado estado de forças e, por isso mesmo, é particular, única e histórica. Portanto, quando assinalo que aquilo que fiz no meu trabalho foi procurar a proveniência e a emergência de uma série de exercícios e técnicas de condução que produzem experiências de si particulares, tento salientar que o foco da proposta esteve em identificar o acontecimento discursivo a partir do qual se definiu aquilo que foi e é considerado como verdadeiro ou falso sobre os indivíduos, em certos momentos históricos. Também procurei identificar os modos como, através desses acontecimentos discursivos, definiram-se e estabeleceram-se formas particulares de relação consigo mesmos e com os outros nas nossas sociedades.

Esse exercício de descrição e análise de algumas das práticas que configuram as ideias de um sujeito autônomo, autogovernado no decorrer dos últimos dois séculos, levou-me a olhar para o nosso passado próximo na tentativa de ler criticamente a problemática contemporânea do sujeito. A partir desse olhar, tentei fazer uma leitura histórica para provocar essa “interferência entre a nossa realidade e o que sabemos de nossa história passada” (FOUCAULT, 2003a, p. 321), e assim, tentar compreender como nos constituímos no que somos e o que ‘nos passa’ no nosso presente. Através dessa leitura histórica, meu propósito, o tempo todo, foi interrogar o horizonte de pensamento sob o qual se desenvolvem nossas práticas, nossas relações como sujeitos, nossas ideias educativas, e também repensar as

problematizações que levantamos sobre essas relações e sobre as práticas pedagógicas e educativas hoje.

De outro modo, usar essa perspectiva histórica nesta reflexão permitiu-me procurar no passado traços, continuidades e descontinuidades (o *phylum técnico*) que nos mostrem as intrincadas relações de saber/poder na produção de práticas enunciáveis e visíveis, associadas às técnicas de governo de si mesmo e às técnicas de governo de uns sujeitos por outros, através dos discursos educativos (capítulos 3 e 4). Em outras palavras, o legado de Foucault moveu-me na direção de pensar, no presente, aquilo que orienta nossas práticas educativas e que se articula de forma complexa com os dispositivos de poder contemporâneos.

Para finalizar, parece-me necessário destacar que esta pesquisa e a forma como foram apropriadas por mim as ferramentas arqueogenealógicas de Foucault se inscrevem no conjunto de estudos que estão sendo realizados no campo da educação e que tentam identificar e descrever algumas das múltiplas e polimorfas práticas educativas, articuladas nas estratégias de governo contemporâneas. Elas — pesquisa e perspectiva metodológica — foram alimentadas graças às discussões adiantadas no *Grupo de estudos e pesquisas em Currículo e Pós-modernidade* (GEPCPÓS), orientado pelo professor Alfredo Veiga-Neto dentro do programa de pós-graduação em Educação (PPGEDU) da UFRGS que, na última década, produziu estudos sobre a maneira como certas práticas educativas se organizam e se articulam com os dispositivos de poder/saber atuais.

Exemplos de pesquisas nessa linha são as seguintes teses de doutorado: *Infância e maquinarias*, de Maria Isabel Bujes (2001); *Formação continuada: cartas de alforria & controles reguladores*, de João de Deus dos Santos (2006); *A emergência da psicopedagogia no Brasil*, de Karine Coutinho (2008); *O Governo Pedagógico Moderno: da sociedade ensino para a sociedade da Aprendizagem*, de Carlos Noguera-Ramírez (2009); *Gestão democrática: da escola pública e governamentalidade (neo)liberal*, de Viviane Klaus (2009) e *As crianças de seis anos no ensino fundamental de nove anos e o governo da infância*, de Maria Renata Motta (2010). Além das teses acima mencionadas, temos também as dissertações de mestrado orientadas pela professora Clarice Salete Traversini. Exemplos delas são: *Curriculum Vitae selecionam-se jovens que buscam, nas páginas do jornal, oportunidades de trabalho e que possuam*, de Mauricio Ferreira (2010), e *Inclusão Escolar: saberes que operam para governar a população*, de Kamila Lockmann (2010), entre outras.

Os resultados desses e de outros estudos que foram e são desenvolvidos nos Programas de Pós-Graduação em Educação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul

(como os realizados e orientados pelas professoras Rosa Fischer e Norma Marzola), da Universidade de São Paulo (como os desenvolvidos pelo professor Júlio Groppa Aquino e Cintya Regina Ribeiro) e da Universidade Federal do Ceará (como os estudos realizados pelo professor Sylvio Gadelha), entre outros, assinalam um crescente número de práticas educativas vinculadas às formas de governo, as quais constituíram-se em peça-chave para a produção de indivíduos centrados em si mesmos, comprometidos com a gestão de si mesmos, agentes e empresários de si.

2 À PROCURA DA FELICIDADE E DO SUCESSO: VIDAS EXERCITANTES

De fato, temos de contrapor à lenda do retorno da religião, depois do ‘fracasso’ da ilustração, uma visão mais aguda dos fatos espirituais. [...] o retorno à religião é tão pouco provável como o retorno da própria religião, pela simples razão de que não há ‘religião’ nenhuma nem ‘religiões’, senão unicamente sistemas, mal-entendidos de práticas espirituais, levem-se elas a efeito em realizações coletivas — tradicionalmente, a Igreja, a Ordem, a *Umma*¹⁸, a *Sangha*¹⁹ — ou pessoais, num intercâmbio com o ‘próprio Deus’, aquele com o qual os cidadãos da modernidade têm um seguro privado.

(SLOTTERDIJK, 2012, p. 15-16)

Com essas palavras, Peter Sloterdijk traça a desafiante empresa que se dispõe a cumprir no seu último livro, intitulado *Você tem que mudar sua vida!*²⁰. Nessa tarefa, o filósofo alemão, na esteira desenhada pela genealogia da moral Nietzscheana, propõe-se mostrar que ao centrar nosso olhar moderno na diferenciação entre ‘religião verdadeira’ e ‘superstição’ — assunto que hoje aparece como central, quando referida uma nova virada religiosa e um ressurgimento espiritual —, estendemos um manto que escurece não só um dos assuntos mais relevantes da história da Humanidade, senão, talvez, o mais fundamental deles: a existência de sistemas de exercitação “mais ou menos capazes de se difundir, mais ou menos merecedores de tal difusão” que conformaram um “*continuum* nunca interrompido” (p. 16), com acentuações e ênfases diferentes, de técnicas de produção daquilo que consideramos humano.

Assim, antes de centrar nosso olhar no que parece ser uma nova e crescente forma de religiosidade ou tentar traçar uma história que nos assinale a origem das religiões e explique a sua retomada atual, nas mais diversas maneiras coletivas e pessoais de deuses e rituais, Sloterdijk (2012) propõe-nos um olhar panorâmico sobre os diferentes modos de praticar a

¹⁸ *Umma* é um termo árabe que alude à nação ou comunidade. No islã, o termo é utilizado para referir todos os muçulmanos, sem importar o lugar onde eles morem, sua raça, etnia, língua, gênero ou posição social. No sentido mais amplo, esse termo é usado para designar um grupo de pessoas que segue determinado profeta. No século XIX e século XX, época durante a qual o mundo islâmico foi colonizado pelas nações europeias, o termo entrou no discurso político dos movimentos nacionalistas islâmicos, que apelavam à união da *Umma* face à presença europeia. Nos chamados movimentos fundamentalistas islâmicos de hoje em dia, o termo é igualmente recorrente, embora as intenções dos grupos radicais apresentem muitas diferenças dos grupos moderados (ASSIS, 2012). Também sobre o tema pode-se consultar o estudo de Cahen (1972).

¹⁹ “*Sangha* é uma palavra do sânscrito que pode ser traduzida como ‘associação’, ‘assembleia’ ou ‘comunidade’ (N. do T.)” (SLOTTERDIJK, 2012, p. 16).

²⁰ Essa tradução do título do livro é proposta por Franz J. Brüseke, na resenha que ele realiza para a *Revista Brasileira de Ciências Sociais* de fevereiro de 2011. Eu uso esse título, pois até o momento de término da escrita, o livro ainda não havia sido traduzido para o português. Cf. Brüseke (2011).

vida produzidos pelos homens, “indiferentemente das circunstâncias étnicas, econômicas e políticas em que viviam” (p. 16). Tal olhar levar-nos-ia a perceber como esses modos foram desenvolvidos, sob certas condições materiais, em meio a sistemas simbólicos e formas rituais produzidas por esses ‘seres exercitantes’ do astro ascético que é a Terra.

A produção da ‘humanidade’ — através de um conjunto de *antropotécnicas*, como o já mencionado filósofo alemão as nomeia — vai além tanto da compreensão marxista de que ‘o homem produz ao homem pelo trabalho e seus resultados concretos’, quanto da compreensão interacionista ou comunicacional dos analistas da linguagem, que o situam como ‘sujeito produzido pela linguagem’. Se o homem produz ao homem, diz ele, é porque faz isso “vivendo a sua vida em diversas formas de exercício” (p. 17). Desse modo, a ‘autoprodução’ do homem é a produção de uma vida que se exercita, uma vida que realiza operações sobre si mesma para obter ou melhorar a qualificação daquele que age sobre si, e isso se faz à execução da mesma operação. Trata-se da exercitação da vida, de comportamentos que se configuram e acrescentam a si mesmos. Nesse sentido, diz-nos Sloterdijk que o homem do trabalho, o homem religioso e o homem da comunicação entram no entendimento mais geral dos homens exercitantes: “Já é tempo de desmascarar ao homem como ser vivo surgido pela repetição. Assim como o século XIX esteve, no cognitivo, sob o signo da produção e o século XX sob o da reflexividade, o futuro deveria ser pensado sob o signo do exercício” (SLOTERDIJK, 2012, p. 17).

Nessa linha de análise iniciada por Nietzsche e desenvolvida por Sloterdijk — em que a vida humana é percebida como a experiência de uma vida baseada em exercícios, ou melhor, como uma vida ascética, pertencente e inscrita em certa “*ascetologia* geral²¹” (p. 19) —, é possível pensar que as ações realizadas por nós, sujeitos humanos, sobre nós mesmos, as quais apontam para determinados fins, têm uma continuidade histórica que tece fios técnicos até as primeiras formas de humanização²². Ao mesmo tempo, têm uma singularidade marcada tanto pelas diferentes maneiras que elas assumiram no decorrer da história, quanto pelos modos como elas articularam-se às formas de praticar a vida nos diferentes momentos e grupos sociais, no que poderíamos perceber como diferentes formas de espiritualidade.

As formas que essa espiritualidade assume hoje atualizam um conjunto de exercícios e técnicas de condução de si, nos quais o desvelamento do verdadeiro é procurado em certa

²¹ Essa asceologia geral, referida pelo filósofo alemão, corresponderia a certa possibilidade de pensar uma teoria geral que explique a existência humana como sendo fundada no exercício. Caminho teórico iniciado por Nietzsche nas suas reflexões dietológicas da década de 1880, em particular as que aparecem em *Ecce homo* (SLOTERDIJK, 2012).

²² Estes elementos são explorados na segunda parte da Tese, particularmente no capítulo 3.

‘interioridade do sujeito’, que faz cada um se fixar em identidades e naturezas inatas. Tenta-se definir, delinear, afixar tal interioridade, para logo depois procurar sua modificação e condução, usando para isso exercícios e técnicas de transformação. Essas são formas de exercitação que fazem do indivíduo um outro diferente, mas sempre adaptado e adaptável às condições de seu tempo e seu grupo social. Essa estratégia de fixação de ‘eus’ e de autotransformação, da qual o próprio indivíduo é artífice e responsável, parece ser o enunciado presente em muitas das formas de praticar a vida hoje. E como veremos a seguir, esse enunciado emerge de maneira muito clara nos discursos educacionais, nas práticas educativas e nos discursos de sucesso e felicidade sob a forma de noções como aprendizagem, educação permanente, competência e capital humano, vinculando-se às formas de governo de si e dos outros que, no decorrer do século XX, acompanharam e alimentaram a conformação da racionalidade neoliberal contemporânea.

2.1 O EU BEM-SUCEDIDO E FELIZ! ESPIRITUALIDADE E ASCESSES HOJE

O aparecimento do preceito de *cuidado de si* mostra-se como um acontecimento fundamental nessa longa história de transformações da relação entre o verdadeiro e o si mesmo, que Foucault descrevera nos seus cursos e palestras das décadas de 1970 e 1980²³. Tal acontecimento, ao que parece, esteve acompanhado pela emergência de um conjunto de buscas, práticas e experiências — “tais como as purificações, as ascèses, as renúncias, as conversões do olhar, as modificações de existência etc.” (FOUCAULT, 2002, p. 33) — que os indivíduos retomaram, ajustaram e criaram à procura do verdadeiro em si mesmos, ou através de si mesmos. “Esse trabalho de si para consigo, elaboração de si para consigo, transformação progressiva de si para consigo em que se é o próprio responsável por um longo labor” (p. 34) é o que nomeamos de ascese (*áskesis*). Trata-se de uma forma de trabalho configurado a partir de diferentes ações, exercícios e técnicas que podemos apelidar de espirituais (HADOT, 2006a).

Segundo Foucault (2002), durante esse período que nomeamos de grego e greco-romano, os diferentes modos de pensar e praticar a vida mantiveram uma estreita articulação entre a questão do acesso à verdade — filosofia — e as transformações necessárias para ter acesso a ela que devia realizar o sujeito — espiritualidade. Essas duas questões, ao que parece, não estiveram separadas em nenhuma das tradições filosóficas, com exceção da

²³ Cf. Foucault (1990a, 2002, 2004, 2009, 2010a, 2010b).

aristotélica²⁴. Acesso à verdade e transformação do sujeito, ou melhor, filosofia e espiritualidade encontram-se estreitamente vinculadas nas formas de pensar e praticar a vida tanto nos pitagóricos, socráticos e platônicos quanto nos estoicos, cínicos, epicuristas, neoplatônicos etc. Neles todos, a *epimeléia heautoû* (cuidado de si) designava precisamente um conjunto de condições de espiritualidade, de transformações de si, que eram a qualidade necessária para que o indivíduo acessasse a verdade.

Quando Foucault analisa as práticas ascéticas nessa tradição grega e greco-romana, ele destaca que a procura do verdadeiro caracterizou-se por três elementos: (1) o acesso ao verdadeiro jamais era dado como direito do sujeito, nem pelo “ato de conhecimento”. Ele sempre exigia que o sujeito se modificasse, se transformasse, se deslocasse, e por isso mesmo, se transformasse, em certa medida e até certo ponto, em outro que não era mais o mesmo; (2) a relação com o verdadeiro exigia do sujeito um deslocamento, seja pelo *éros* (amor)²⁵, seja pela *áskesis* (exercício), que o levava de uma *condição* inicial para uma outra condição diferente da primeira, em que modificado era um sujeito capaz de verdade; e, finalmente, (3) o acesso ao verdadeiro produzia certo efeito “‘de retorno’ da verdade sobre o sujeito”. Isso significa que o acesso ao verdadeiro, para além da recompensa, oferecia um efeito ‘iluminador’ que lhe conferia alguma coisa que completava o próprio sujeito, que aperfeiçoava o seu “ser mesmo de sujeito”, transfigurando-o (FOUCAULT, 2002, p. 34).

As práticas ascéticas exigem, então, um ato de conhecimento preparado, acompanhado, duplicado, consumado por certa transformação do sujeito, no seu modo de ser. O fim de qualquer ação que o sujeito realizava para saber de si, para encontrar ou acessar isso verdadeiro que haveria nele, era mais que um ato de ‘conhecimento da verdade’. Era, sobretudo, uma ação de conversão e autotransformação que o tornava um outro diferente. A história da relação do sujeito com o verdadeiro é a história desses procedimentos de exercitação, físicos e/ou mentais, que teriam sido usados pelos humanos, há muitos séculos, para tentarmos saber de nós mesmos e aperfeiçoarmos nossos modos de existência. Assim, as práticas ascéticas, nas suas mais variadas versões e formas de inscrição nos grupos sociais e no decorrer da história, constituiriam um conjunto de ‘antropotécnicas’ através do qual aquilo

²⁴ Diz-nos Foucault (2002, p. 35) que “A exceção maior e fundamental é a daquele que, precisamente, chamamos de ‘o’ filósofo, porque ele foi, sem dúvida, na Antiguidade, o único filósofo; aquele, dentre os filósofos, para quem a questão da espiritualidade foi a menos importante; aquele em quem reconhecemos o próprio fundador da filosofia, no sentido moderno do termo, que é Aristóteles. Contudo, como sabemos todos, Aristóteles não é o ápice da Antiguidade, mas sua exceção”.

²⁵ Movimento de ascensão do próprio sujeito; movimento pelo qual, ao contrário, a verdade vem até ele e o ilumina (FOUCAULT, 2002, p. 33-34).

que consideramos ‘o humano’ teria sido produzido e reconfigurado permanentemente (SLOTERDIJK, 2012).

Nessa forma de produção do humano e de relação com o verdadeiro, os mais variados modos de exercitação (transformação, conversão) foram produzidos. São as pegadas desse animal exercitante — desse asceta que é o humano e dessas maneiras que vincularam espiritualidade a técnicas e exercícios de modificação do sujeito por si mesmo (as mesmas que já foram descritas por Nietzsche, Sloterdijk e Foucault) — as que se podem identificar através de exercícios e técnicas de condução que hoje são usadas para governar as nossas próprias vidas e as dos outros.

Os discursos educativos aparecem fortemente fundados nas questões relacionadas com o acesso à verdade e com as transformações do sujeito. Nesse sentido, eles encontram-se atravessados por um conjunto de práticas de exercitação destinadas à modificação dos sujeitos e à produção de modos de vida específicos para sociedades e grupos humanos também específicos. Fundamentalmente, como assinalei na apresentação, podemos pensar que as práticas pedagógicas, enquanto ações reguladas destinadas à formação e à definição de modos de comportamento dos outros, podem ser consideradas como práticas de condução ou práticas de governo. Isso porque nessas práticas são incorporados e desenvolvidos exercícios destinados à transformação do indivíduo, com o propósito de leva-lo a se enquadrar nos modos de vida de seu grupo social.

Assim, para além das práticas aceitas como propriamente educativas — por se encontrarem inscritas no campo de saber pedagógico ou por se referirem especificamente à escola como instituição educativa por excelência —, podemos encontrar hoje um amplo número de práticas orientadas para a condução da conduta dos indivíduos por eles mesmos que podemos considerar educativas, num sentido amplo do termo. Entre essas práticas, encontram-se os discursos de autoajuda em suas mais variadas versões e formatos: *talk show*; seções de conselhos de jornais e revistas; páginas da Internet; a indústria editorial da autoajuda, da superação pessoal etc.; as práticas privadas dos clínicos em psiquiatria, psicologia e filosofia prática; a consultoria de empresas em gestão de recursos humanos e manipulação de conflitos; os serviços de bem-estar social; os planos de estudo escolares que incluem desde aulas de comportamento e saúde até aulas de resolução de conflitos e agora,

como é moda, de *bullying*²⁶ ou acoso escolar; além de um leque de grupos de apoio para as mais variadas adições e aflições humanas.

Neste estudo, a opção foi por analisar os livros de autoajuda. Contudo, é evidente que o campo a explorar é muito maior e que seria impossível cobri-lo por inteiro. Ainda assim, é plausível trazer para a cena alguns exemplos desses outros formatos, na tentativa de perceber a força de três elementos constitutivos dessa prática de autoajuda e o modo como eles articulam-se às estratégias de governo atuais. Trata-se de exercícios orientados à (a) identificação e definição de um ‘eu’ próprio, de sua natureza, e de estabelecer a maneira como esse ‘eu’ se liga a forças superiores; do mesmo modo, de exercícios orientados à (b) autotransformação do indivíduo, e com ele, de suas condutas adquiridas para, finalmente, (c) conseguir algo que reconhecemos e aceitamos como sucesso e/ou felicidade.

Essas três características da autoajuda, que analiso a seguir, compõem a série *exercitação–individualização–condução* e atravessam muitas das práticas educativas atuais, toda vez que nelas o propósito é que cada um se reconheça a si mesmo como sujeito, como individualidade capaz de transformar-se, de desaprender condutas adquiridas, mas de aprender outras formas de se conduzir para conseguir isso que se acredita seja o sucesso e, com ele e através dele, a felicidade. Nesse jogo de desaprender e aprender novas formas de agir, o indivíduo se transforma nessa forma de capital humano — competente e aprendiz permanente — necessária para o desenvolvimento do governo neoliberal contemporâneo (FOUCAULT, 2007b).

2.1.1 QUEM VOCÊ É? O PODER DO EU

[...] o sucesso na vida depende de sabermos quem realmente somos. Quando nosso ponto de referência interno é nosso espírito, nosso *verdadeiro* ser, experimentamos todo o poder dele.

[...] O poder do Eu é poder autêntico porque se apoia nas leis da natureza e vem do autoconhecimento.

(CHOPRA, 2011, p. 13)

²⁶ Palavra proveniente de um vocábulo holandês que significa ‘acoso’. Nas pesquisas de Dan Olweus, na década de 70, na Suécia, essa é uma palavra que aparece vinculada a um problema de violência escolar. Essas pesquisas levaram o autor a propor um programa que evitara o acoso nas escolas da Noruega. Na atualidade ele aparece como um fenômeno em crescimento que obedece “à adoção de comportamento agressivo entre os estudantes, sempre entendido como atitudes normais e sem maiores consequências”. O estudos realizados sobre o tema apresentam resultados tendentes a mostrar “que a prática de *bullying* pode produzir danos reais, em curto e médio prazos, tanto para seus autores quanto para seus alvos, escola, família e sociedade” (LOPES NETO, 2007, p. 51).

Quem é você que não sabe o que diz? Meu Deus do Céu, que palpite infeliz!
(NOEL ROSA s/d, s/p)

A pergunta do título e a epígrafe de Chopra são formulações breves que orientam muitas das reflexões e dos exercícios propostos pelos livros de autoajuda hoje. Nesses discursos é possível encontrar descritos e sugeridos alguns exercícios e técnicas tanto para ‘saber de si’ e enquadrar uma forma de ‘eu’, que se supõe prévia e com uma natureza própria, quanto para procurar sua transformação permanente, sua adaptabilidade às condições e necessidades da vida atual. Essas são as primeiras duas características que podemos salientar nesta análise como parte do *télos* contemporâneo, que nos leva a nos exercitarmos permanentemente, a nos encarregarmos de nossa própria formação e a procurarmos as mais variadas formas de nos produzirmos como individualidades e particularidades mutantes e adaptáveis.

No viés desse saber de si, dessa limitação e caracterização do ‘verdadeiro ser’, uma essência e uma natureza própria a ser desvendada, espreitada e reconhecida aparece como elemento fundamental. Aparentemente, o conhecimento que se procura de si, na maior parte dos livros revisados neste estudo (ver Anexo A), tenta marcar a particularidade, a exclusividade e a unicidade do indivíduo. Ao mesmo tempo, procura que tal indivíduo se identifique e se inscreva como pertencente a grupos identitários, definidos por certa natureza própria e pelas forças universais que regem todos os modos de ser e estar no mundo.

Em seu famoso livro *Soul Signs: An Elemental Guide to your Spiritual Destiny (Os signos da alma: uma guia elementar para conhecer seu destino espiritual)*, Rosemary Altea — uma prestigiosa escritora inglesa de finais da década de 1990, qualificada como uma das maiores médiuns e curandeiras espirituais da atualidade — propõe a seus leitores que o conhecimento da própria alma seja feito através da identificação da ‘força elementar’ (água, fogo, terra, ar, ou enxofre) que movimenta a vida de cada um. Isso, para determinar o fluxo de energia e o signo específico da alma que impulsiona os diferentes modos de viver.

A autora acima mencionada refere que “como almas, a gente é afetada e impulsionada por essas mesmas forças naturais, esses mesmos poderosos elementos: fogo, terra, ar, água e enxofre” (ALTEA, 2005, p. 63). A pergunta fundamental, então, é: “Qual deles é você?”. Com essa informação é possível, segundo ela, alcançar um ‘eu’ mais centrado e equilibrado, achar a alma gêmea e reconhecer a atividade mais adequada para a personalidade de cada indivíduo que o leve a ter sucesso e viver feliz. Altea afirma que carregamos conosco um signo específico na nossa alma, e que ele nos acompanha desde o nascimento até nossa morte,

definindo nosso modo de viver e morrer. Quando conhecemos o signo da nossa alma e sabemos de seus princípios fundamentais — o modo como ela surgiu, aonde ela vai ao morrer, e como ela interage com outras almas enquanto fica no plano terrestre —, é possível compreendermos como a natureza de nossa alma define a nossa vida profissional e pessoal, e quanto podemos fazer com ela para viver tranquila e felizmente.

Trata-se, em geral, do descobrimento de si mesmo, de um saber de si que significa o encontro com o ‘destino espiritual’ particular. O exercício de leitura e meditação²⁷ proposto por essa autora para a exploração do eu (da alma ‘própria’) requer uma autoavaliação profunda das formas como cada um procede, não das formas como gostaria de ser ou de agir ou de ser olhado pelos outros, mas de como age ‘de verdade’, dos impulsos ‘naturais’ que atuam quando toma decisões, quando interage com outros, seja no espaço laboral, seja no espaço pessoal e familiar. Então, diz a autora, é preciso uma análise ‘fria e serena’ do próprio eu.

Na medida em que leia as descrições de cada grupo, pode parecer que você se encaixa em mais de um deles. Quando eu escutei a descrição do signo terra, eu soube que essa era eu. Então li a descrição da água, e essa também parecia ser eu. Pois como os signos terra e água têm muito em comum — os dois são capazes de se diferenciar, se analisados serena e friamente —, minha confusão não era para ser tão estranha assim. Eu parecia me encaixar nos dois, mas não completamente. Se a influência da energia da terra supõe que quando já foi analisada e planejada uma estratégia, ela requer algum tipo de ação, a influência da água é diferente. Eles ideiam e planejam, mas diferentemente dos nossos signos de terra, nem sempre é preciso uma ação, exceto a que significa chegar a um acordo. E quando dedicados a uma avaliação profunda, os signos de água com frequência terminam em falta de ação, ao ficarem mais na reflexão. Enquanto os signos de terra são proativos, necessitam de ação, os de água, não. Outro elemento que me exclui como signo de água é que, embora eu esteja frequentemente disposta para fazer acordos, isso não é de meu impulso natural; tenho que trabalhar nisso. Assim, ainda que eu possa me comportar em muitas ocasiões como os outros grupos, minha necessidade de planejar e agir identifica-me claramente com o signo terra (ALTEA, 2005, p. 63).

Em seguida, o livro descreve amplamente cada um dos signos, usando uma série de expressões que vinculam metaforicamente as qualidades físicas dos elementos fogo, água, terra, ar e enxofre aos modos de ser e à natureza própria das almas humanas. Nesse ponto,

²⁷ Na tradição mística os graus da “ascensão do homem a Deus” são três: “o pensamento (*cogitatio*) que tem por objeto as imagens provenientes do exterior e está dirigido a considerar o *vestígio* de Deus nas coisas; a meditação (*meditatio*) que é o recolhimento da alma em si própria e que tem por objeto a própria *imagem* de Deus e a *contemplação* (*contemplatio*) que se dirige ao próprio Deus” (ABBAGNANO, 1982, p. 643) Cf. Verbetes: Misticismo.

lembramos que tais elementos já remetem a um conhecimento quase que universal, que parece conferir ao livro uma aura de verdade. Uma referência que o vincula a um saber ancestral²⁸ e a concepções místicas e naturalistas, em particular a um saber que os modernos nomearam de *alquimia*²⁹.

Assim, parece possível concluir que como a filosofia alquímica pretendia conseguir a mutação dos metais ao remover imperfeições e adicionar perfeição neles, os exercícios apresentados no livro procurariam a mutação da alma sabendo dos metais elementares que a compõem, removendo imperfeições e adicionando perfeição. Um exemplo desse tipo de exercício (de concentração e intelectual) — que usa a técnica de leitura para que cada pessoa se identifique com certas características dos elementos fundamentais, das forças naturais que eles seriam — aparece descrito da seguinte forma:

Fogo: A paixão e a emoção podem ser tão evidentes como as chamas resplandecentes, ou tão discretas como o madeiro que fica num monte de cinzas.

Enérgicos, chispantes, cintilantes ou serenos, internamente agitados, veementes, sempre de cara com a possibilidade de estalar, fascinantes e criativos... Em ocasiões partilhados, animados, apaixonados, compulsivos, cintilantes e impetuosos, misteriosos e temperamentais, ou ardentes interiormente de inspiração. Influenciados e agindo pela emoção. É você?

Terra: Os signos de terra são planificadores e estratégicos e têm os pés no chão, realistas e capazes de racionalizar; sólidos como uma pedra e confiáveis; têm capacidade de razoar profundamente, capacidade essa que vai além das emoções e que se traduz num pensamento concreto e objetivo. Influentes, decididos, sempre dispostos para agir, cooperativos, prudentes, que têm com frequência ideias acertadas e pioneiras. Sempre produtivos, com um amplo sentido do jogo limpo e boas intenções. Geralmente centrados e instintivos. É você? (ALTEA, 2005, 63-65).

²⁸ Por vezes, vincula-o ao saber dos gregos antigos, em particular à velha discussão de Tales, Anaxímenes e Heráclito acerca da composição das substâncias por um elemento simples, e à natureza desse elemento. Tales argumentava ser a 'água' um elemento que criava todas as substâncias. Anaxímenes afirmava que tal elemento primacial era o 'ar', do qual proveriam a 'água', a 'terra' e o 'fogo'. Para Heráclito, o 'fogo' seria esse elemento fundamental. Seguindo a filosofia aristotélica, os alquimistas no século XVI afirmaram como princípios abstratos da natureza: quente, seco, frio e úmido. Algumas combinações desses princípios aplicadas à matéria formariam os 'elementos fundamentais' propostos por Empédocles: *secura e calor*, o 'fogo'; *umidade e frio*, a 'água'; *frio e secura*, a 'terra'; *calor e secura*, o 'ar'. Essas qualidades abstratas poderiam ainda se combinar para formar o mercúrio (exalação aquosa) ou o enxofre (exalação fumacenta) (FERRATER MORA, 1965). Cf. Verbetes: Anaxímenes (p. 104), Heráclito (p. 831), Tales (p. 756), Empédocles (p. 512).

²⁹ Introduzidos na Europa nos séculos XVI e XVII, trata-se de um saber cujo princípio era a transmutação, que seria uma forma de remover imperfeições para adicionar perfeição. Transmutação e perfeição se constituem em temas retomados dos antigos: o primeiro, dos egípcios e sua visão religiosa sobre a transformação da vida terrena em vida terrena/celestial, que se assemelhava à ideia da transmutação do cobre em ouro; o segundo, das traduções islâmicas dos árabes, sobre a saúde como expressão da perfeição do corpo, perfeição que os alquimistas encontravam no ouro – metal perfeito, nobre e incorruptível (GREENBERG, 2010).

O texto continua a oferecer a descrição extensa dos outros signos — ar, água e enxofre —, sugerindo ao final que, para esse momento, o leitor deva ter uma ideia clara de ‘seu grupo energético’ e que, se não for assim, adicionalmente vai encontrar outros exercícios que podem ajudá-lo em tal identificação. Isso, se é que o leitor ainda não está ‘seguro’ de qual signo marca sua alma. Esse outro exercício, também de leitura e concentração, realiza-se a partir de uma série de declarações que devem ser lidas. Conforme ‘elas soem’ mais ou menos familiares, podem ajudar na identificação do grupo ao qual cada pessoa pertence.

Na citação seguinte, é interessante perceber como o processo de inscrição em um tipo de alma supõe a caracterização desta para que aja como espelho das condutas e atitudes próprias. Essas maneiras de operar, em diferentes momentos e situações, são assumidas por cada indivíduo e, nesses exercícios, tentam fixar-se como ligadas a um elemento essencial, presente na alma de cada pessoa. A seguir, então, veremos as declarações correspondentes ao primeiro dos grupos referidos acima, com as quais cada leitor poderia se identificar mais facilmente ao signo de fogo.

- Ainda que algumas vezes sinta culpa, você fica contente em produzir algum efeito, seja bom ou ruim. Você vive numa espécie de drama, emocional ou criativo.
- Você é uma pessoa que necessita de atenção, reconhecimento e admiração; sensível e que sente feridas por coisas simples; capaz de amar e odiar com a mesma paixão.
- Você é uma pessoa que é plena com o amor e a paixão nas relações pessoais, que necessita ser a primeira em tudo na vida de seu parceiro; sente felicidade quando consegue o que quer e sente-se sem a atenção do outro com facilidade; é ciumenta quando a atenção do parceiro dirige-se a outra parte.

Se essas declarações descrevem você, então você é *um signo de fogo*.

[...] Quando ler, não se esqueça de que não se trata de saber como desejaria olhar a si mesmo, mas qual é o seu ‘eu’ verdadeiro. Exceto o último grupo, ao qual a maioria de nós não pertence, eu não penso que haja um que é melhor, mais poderoso ou mais desejável que os outros. Cada um dos grupos elementares possui os mesmos méritos. Cada um é desejável à sua maneira. Eu estou contente de ser um signo terra, mas agradeço muitíssimo por ter amigos cujos signos são o fogo, o ar e a água. A vida seria aborrecida se todos fossem iguais, e nosso potencial de aprendizagem seria muito limitado (ALTEA, 2005, p. 66-69).

No exemplo acima, percebe-se o foco dos primeiros exercícios propostos por Altea: fixar certa natureza inata do ‘eu’, identificar e classificá-lo em algum grupo, como uma forma de saber de si, para logo depois sugerir ações de modificação. Esse ajuste vai depender do ‘potencial de aprendizagem’ próprio de cada pessoa, que é definido tanto pela ‘natureza de sua alma’ quanto pelo ‘comportamento adquirido’ no decorrer da vida, comportamento esse

que por vezes faz com que as pessoas percam o caminho. Eis aqui outro ponto interessante: o potencial de aprendizagem e o comportamento adquirido constituem dois elementos que podem marcar as diferenças entre almas abalizadas pelo mesmo signo; são eles que definem certas particularidades do ‘eu’. Contudo, a autora insiste permanentemente em que essa natureza elementar da alma é definitiva nas possibilidades que os humanos têm de ser felizes no plano terreno.

Mesmo que cada pessoa seja marcada por um signo, nem todas as almas marcadas pelo mesmo signo são iguais. Assim, o seguinte exercício proposto no livro, um exercício de leitura que exige concentração e atenção, orienta-se para identificar na própria alma, além do signo elementar que a marca, o tipo de alma em que ela se configurou. Então, a autora continua uma classificação que aponta para saber, além da ‘natureza’ da alma, quais os traços que fazem uma alma ser diferente das outras almas marcadas pelo mesmo elemento. Paradoxal forma de reconhecer as diferenças, pois cada um tem uma natureza própria (você não é como os outros), mas como os outros, cada indivíduo está marcado por uma das cinco forças elementares, e *só pode ser um de 13 tipos de almas*.

A multiplicidade de formas de ser e estar no mundo, e de agir sob certas situações, ficam enquadradas em cinco signos elementares (e três modalidades de alma no interior deles) que determinam os modos de agir e se conduzir. Assim, ao que parece, as diferenças entre as pessoas marcadas por um signo elementar focam-se no tipo de alma possível de se constituir, segundo o potencial de aprendizagem de cada um e as condutas adquiridas no meio onde vive. Aprendizagem, condutas adquiridas e experiência aparecem como categorias centrais nesses discursos de autoajuda. Voltarei a essas categorias em breve, uma vez que também aparecem nos discursos pedagógicos que reconhecemos como oficiais e próprios do campo educacional.

Retornemos ao livro de Altea e vejamos como se definem os tipos de almas para o signo de fogo, trazido na citação anterior:

Se você é um signo de fogo:

- Em algumas ocasiões, sente-se negativo e com frequência encontra alguma coisa de que se queixar?
- Você reconhece que é ou muito alentador, ou muito desalentador com os outros nas suas ações?
- Você sonha com o parceiro perfeito, ainda que se sinta desiludido uma ou outra vez, quando isso não acontece?

Se você se identifica com esse comportamento, você é uma *alma retrospectiva*.

Ou, quiçá:

- Você se sente impelido a expressar seu temperamento artístico?
- Você acredita que às vezes é pouco realista a respeito do que espera das pessoas e das situações?

- Pensa que com frequência olha para os outros através de um cristal cor-de-rosa para ver só o melhor que há neles?
Se você se identifica com esse comportamento, você é uma *alma sonhadora*.
Ou, talvez:
- Você se vê a si mesmo como positivo e sociável, especialmente em circunstâncias difíceis?
- Você gosta de ser o centro de atenção, ainda que seja às custas dos outros?
- Você necessita dos elogios e de um parceiro que lhe ofereça toda a sua atenção?
Se você se identifica com esse comportamento, você é uma *alma estrela brilhante* (ALTEA, 2005, p. 161-162, grifo meu).

Signo de fogo (alma retrospectiva, alma sonhadora, alma estrela brilhante), signo de terra (alma caçadora, alma visionária, alma guerreira), signo de ar (alma viajante, alma profetisa, alma recém-nascida), signo de água (alma buscadora, alma pacificadora, alma velha). Mas e as almas correspondentes ao signo de enxofre? Elas não são mais descritas. Ao que parece, para esse momento, qualquer leitor dos livros de autoajuda não poderia pertencer a esse grupo, pois não seria um leitor disposto a reconhecer que possui uma alma tal e a tentar mudá-la. Quem continua a ler e consegue se localizar como marcado por um signo e como sendo um tipo de alma específico dessa classificação é um leitor que tenta reconhecer na sua primeira essência, nas suas ‘tendências naturais’, uma natureza benigna que talvez o ‘comportamento adquirido’ fez mudar, mas que estaria disposto a retomar e a transformar. Esse não seria o caso de uma alma tipo enxofre.

A partir desse ponto, há um assunto importante para destacar: a alma não muda. Aquilo que é possível modificar se restringe a um conjunto de comportamentos adquiridos que fariam com que o caminho tomado e as decisões assumidas fossem errados. A mudança de comportamento proposta é para aproveitar e sacar o melhor das ‘tendências naturais’, e para fazer com que cada pessoa seja consciente das suas marcas naturais, que não deixam transformar totalmente uma pessoa. Assim, as tendências naturais podem ser orientadas para melhorar os comportamentos e para assumir e viver com aquilo que não pode ser mudado em nós e nos outros. Dessa forma, diz a autora:

Quando observamos o modo com que o comportamento adquirido pode mudar nossas tendências naturais e aplicamos uma boa dose de sinceridade respeito a nós mesmos, inevitavelmente chegamos à conclusão correta. Alguns conhecem a si mesmos à perfeição e reconhecem instantaneamente o signo da sua alma. Para outros, esse reconhecimento supõe um esforço, quicá porque pode resultar difícil aceitar certos aspectos próprios, ou porque não os percebe verdadeiramente, identificando quais traços são negativos e quais positivos. Alguns de nós, talvez, tenhamos uma baixa autoestima e nos seja difícil aceitar as coisas boas, enquanto que aceitamos as más com maior facilidade (ALTEA, 2005, p. 165).

Terminado esse processo de identificação e definição do material essencial com o qual a própria alma é feita, Altea leva os leitores a reconhecerem que as ‘experiências terrenas’ das almas que nos habitam conferem a cada pessoa uma ‘energia’ tal que influencia sua alma a tornar-se cheia de costumes e ‘condutas adquiridas’, movimentando forças destrutivas ou construtivas, segundo as escolhas e as próprias decisões. Será o conhecimento da própria alma e da alma dos outros, do signo que as define, o que ajudará a saber que há algo nessas naturezas próprias que não pode ser alterado. Disso dependem as possibilidades de ser feliz nessa vida terrena: “Você percebe que verdadeiramente existem coisas acerca de seu parceiro que simplesmente não pode mudar, e que tratar de mudar essas coisas só significa desperdiçar as suas possibilidades de ser feliz” (ALTEA, 2005, p. 289).

Aqui, então, vemos aparecer um assunto que vai atravessar boa parte desses discursos de autoajuda, marcando o porquê de todo esse trabalho de ascese e exercitação ser necessário: a felicidade. Essa é a terceira característica do *télos* contemporâneo, a qual orienta todas as ações que os sujeitos estamos dispostos a realizar sobre nós mesmos, e que merece uma atenção especial. Ao analisá-la, como veremos noutra seção, é possível perceber, ao lado da identificação e transformação do ‘eu’, um conjunto de categorias próprias desses discursos e que os vincula às práticas educativas (de governo) contemporâneas — aprendizagem, condutas adquiridas, interesse, desenvolvimento, natureza própria, experiência etc. Noções usadas para expor e descrever as ações que o indivíduo deve realizar sobre si para ter sucesso.

Por enquanto, voltemos ao texto de Altea e vejamos o destaque que ela faz para essa terceira característica que articula os discursos de autoajuda hoje:

Não importa que signo seja você, todos nós merecemos a felicidade, e todos merecemos ser amados, e todos merecemos sermos nós mesmos. Felicidade, amor, autoestima. Como a gente pode encontrar esses valores? Muito simples. Conheça-se você mesmo, siga as regras e mantenha-se no caminho. A esperança e a felicidade encontram-se tão somente a alguns passos. Não volte a duvidar que essas coisas todas possam ser suas. Quando estamos traumatizados, sentimos a necessidade de visitar, de reparar o passado (ALTEA, 2005, p. 289).

Nessa necessidade de nos ‘sentirmos amados e aceitos’, diz a autora, quase sempre sofremos porque procuramos as pessoas do signo errado, que acabam por marcar muitas experiências ruins em nós, não por sua vontade, mas porque sua alma é incompatível com a nossa, e isso não pode ser transformado. Assim, parece que na hora de nos relacionarmos com os outros, esquecemos o princípio fundamental de toda forma de vida: “estamos marcados por esse princípio elementar”, o ‘signo da alma’ que nos correspondeu, e ele não pode ser alterado

totalmente. Quando mais, é o próprio indivíduo que pode tentar agir sobre si, modulando as suas ações e os comportamentos adquiridos para levar uma vida e relação com os outros melhores, mas os outros não podem ser modificados à nossa vontade. O trabalho de transformação é algo que depende do próprio sujeito, da consciência que tome de si, na tentativa de ser feliz e viver o melhor possível. Nesse ponto, parte-se do “pressuposto que a vida tem em si algo para cuja transformação o indivíduo possui, ou pode adquirir, alguma competência” (SLOTERDIJK, 2012, p. 184).

A felicidade pode ser alcançada ao se aceitar ‘que há diferentes classes de pessoas’, e que, muitas vezes, as experiências ruins obedecem ao encontro entre si de almas incompatíveis, que não sabem que são tais e machucam ou rechaçam umas às outras. Saber da existência desses signos e das diferentes classes de almas é o tipo de conhecimento, oferecido por esse livro, que pode levar não só a transformar as aprendizagens adquiridas pela alma, senão também, a saber de si e aceitar as coisas próprias e as dos outros que não podem ser transformadas. Esse seria o segredo da felicidade:

Assim, devemos esquecer as pessoas que desejaríamos ser, as pessoas que desejaríamos que fossem os nossos pais, os nossos irmãos, o nosso parceiro, os nossos filhos. Devemos esquecer todos os “se” e aprender a viver o agora, viver no presente. É preciso aprender, do passado e dessas experiências passadas, que você e eles só podem ser movimentados pela própria energia que os criou, sua força vital. Aceite esse conhecimento, esse fato da vida eterna. Aceite seu poder. Tome para si o melhor que esse conhecimento pode dar a você: você mesmo.

Quem é você? É uma força de energia que vive, que respira, uma fonte indestrutível de poder. Aceite sua alma. Conheça seu signo da alma. Busque aqueles cuja energia é compatível com a sua. Deixe de desperdiçar suas possibilidades. Cultive a tolerância e a compreensão para com aqueles cuja energia é incompatível com a sua, e então... Tome outro caminho. Uma vez que você assuma o risco de ser mais quem você é, menos ficará atado àqueles que o detêm. Agora, já deve conhecer o grupo de sua alma e o signo que você é. Você deve aprender a dizer, com verdadeiro convencimento e orgulho, e do mais profundo de seu coração: Eu sou! (ALTEA, 2005, p. 291).

Com essas palavras, a autora fecha o livro destacando que para modificar as formas de se relacionar com outras ‘almas’, é preciso aceitar o próprio tipo de alma, num permanente afirmar ‘eu sou’. Neste ponto, algumas pessoas poderiam argumentar que esse é um caso particular, que tal narrativa está muito marcada pelo caráter esotérico do saber, no qual se funda a reflexão proposta por Altea, e que necessariamente, essa não é uma característica comum aos discursos de autoajuda. Poderiam alegar também que essa disposição à definição de um ‘eu’ do qual é preciso saber — para transformar o possível em cada um e aceitar o que

não é possível alterar — obedece mais a esse tipo de saber místico e esotérico do que propriamente científico e acadêmico.

Contudo, ao fazer a revisão de outros livros desse gênero, das mais variadas proveniências em termos de saberes e experiências de vida de seus autores, é possível perceber que neles também aparece essa necessidade de reconhecer, identificar e descrever uma forma essencial do eu que está marcado por uma natureza própria. Tal obrigação surge como princípio fundamental de muitos exercícios que, logo depois, geralmente são acompanhados por reflexões e técnicas orientadas para a transformação desses ‘eus’. Em outras palavras, o reconhecimento disso que se supõe que cada pessoa ‘é’ naturalmente, ou a fixação de uma forma natural e essencial de ‘eu’, aparece como a chave para mobilizar ações de transformação, de ascese do sujeito. O imperativo de transformação, de mudança da própria vida seria, então, a segunda característica do *télos* contemporâneo que orienta as práticas de autoajuda e que é importante focar na minha análise.

2.1.2 TRABALHE SOBRE VOCÊ: PRATIQUE, EXPERIMENTE!

Praticar o não julgamento é outra forma de experimentar a *lei da potencialidade pura*. E quando você está constantemente julgando as coisas como certas ou erradas, boas ou más, acaba criando turbulência em seu diálogo interno. Essa turbulência restringe o fluxo de energia entre você e o campo de potencialidade pura.

[...] Por intermédio da prática do não julgamento você silencia a mente e tem acesso a sua inquietude interior.

(CHOPRA, 2011, p. 27)

Trabalhar sobre si, autotransformar-se, mudar o que é possível da natureza própria, entrar em harmonia com as forças naturais e universais, é o chamado que se faz em muitos dos livros de autoajuda. Ele expressa a segunda característica que podemos destacar nos discursos que se autopromovem como contendo as chaves para o sucesso e a felicidade. Tomemos como exemplos livros que derivam de outra forma de saber e que têm outras formas narrativas, diferentes da usada na análise da seção anterior, para tentarmos perceber a força de tais discursos, tanto na identificação de um ‘eu’ quanto na sua autotransformação.

Começemos com um clássico da área empresarial e econômica: *The seven habits of highly effective people. Restoring the character ethics (Os Sete Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes)* de Stephen R. Covey (1999), que surgiu no mercado no ano de 1989, e o complementemos com o livro mais recente do mesmo autor, intitulado *O oitavo hábito: da eficácia à grandeza*, publicado em 2004. Os dois livros, diferentemente do texto de Altea

(2005) que estudei na seção anterior, inscrevem-se numa série de literatura que circula amplamente no mundo empresarial e dos negócios, que parece fundar-se em disciplinas próprias a esse âmbito — a administração de negócios, a economia, as finanças.

O autor dos dois livros acima mencionados, considerado um sucesso editorial, é também reconhecido como o fundador e líder de duas exitosas empresas — a *Covey Leadership Center* em Salt Lake City, Utah, e a *Franklin Covey Corporation*³⁰, ambas são dedicadas, justamente, a ‘ensinar’ como fazer planejamentos nas organizações seguindo esses hábitos da eficácia empresarial, e a publicar livros orientados para os mesmos fins.

Além desses livros, podemos encontrar no mercado muitos outros textos inscritos na mesma perspectiva que, no geral, salientam princípios e atitudes semelhantes às descritas por Covey. Esse é o caso do livro *Yo, S.A. de C.V. Conviértete en el director general de tu propia vida (Eu, S.A. de C.V. Torne-se o chefe geral da sua própria vida)*, de Guillermo Ganem Musi (2008), um importante empresário mexicano. Desde 1996, ele colabora com a empresa *Franklin Covey* nas suas oficinas de liderança: *Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes; Focus, Alcance as suas mais altas prioridades; Administração efetiva de projetos*; etc.

Outro famoso livro com as mesmas características é *Know-how: The 8 Skills That Separate People Who Perform from Those Who Don't Crown business (Know-how: As 8 competências que separam as pessoas que fazem das que não fazem)* de Ram Charan (2007), um engenheiro indiano que se formou em doutorado na *Harvard Business School*. Além de atuar como professor na mesma instituição, ele é um afamado escritor e consultor de negócios para grandes empresas. Em seus livros e palestras — que seguem a mesma linha de Covey —, propõe oito habilidades ou competências próprias dos líderes, através das quais eles podem obter bons desempenhos e resultados no mundo empresarial, de modo a ‘governar’ organizações de sucesso³¹.

³⁰ A empresa editora dos livros aqui citados, Franklin Covey, afirma que sua missão é “Promover a grandeza das pessoas e organizações em todo mundo”. E destaca que a corporação é “líder global em treinamentos em eficácia, ferramentas de produtividade, estratégia de execução e serviços de avaliação para organizações e indivíduos. Atualmente, está em mais de 144 países, conduzindo negócios em mais de 30 idiomas. Entre seus clientes estão 90% da *Fortune 500* e 75% da *Fortune 100*, e centenas de pequenas e médias empresas, bem como instituições governamentais e educacionais em todo o mundo. No Brasil, a Franklin Covey já ministrou treinamentos para centenas das maiores empresas, entre elas: Embraer, Faber-Castell, Instituto NOKIA, Nestlé, Tubos e Conexões Tigre, Roche, Universidade Mc Donald's, Petrobrás, HSBC, entre outros. Atualmente, além de sua unidade principal no Brasil, localizada em São Paulo, a Franklin Covey possui unidades de negócios espalhadas por todo o país” (<http://www.franklincovey.com.br/quem-somos.html>)

³¹ Segundo salienta a introdução do próprio livro, “Charan vendeu mais de dois milhões de exemplares nos últimos cinco anos. [...] Entre eles, estão os *best-sellers Execução e Encarando a nova realidade*, ambos em coautoria com Larry Bossidy; *Afinal, o que realmente funciona?; Boards that Work; Every Business Is a Growth Business; Crescimento & lucro; e Governança corporativa*. Colaborador frequente da revista *Fortune*, Charan é autor de duas reportagens de capa da revista: “Why CEOs fail” e “Why Companies Fail”. Outros

Essas competências conformam o que Charan chama de *know-how* para conduzir uma empresa na direção certa. Esse *know-how* se configura em um conjunto de oito habilidades ou competências que um líder de empresa deve ter para “fazer as coisas certas, tomar as decisões certas, produzir resultados e deixar a empresa e seus funcionários em situação melhor do que estavam antes” (p. 15): avaliar pessoas, formar uma equipe, elaborar metas, estabelecer prioridades precisas, reagir com criatividade e positivismo às pressões sociais, entre outras habilidades, são necessárias no cumprimento da liderança. Assim,

O domínio dessas competências permite o diagnóstico de qualquer situação e a tomada de medidas apropriadas, tirando-o de sua zona de conforto de *expertise*, ao desenvolver habilidades que o preparam para fazer o que a situação exige, e não apenas o que você sabe fazer bem.

Essas competências, entretanto, não operam sem ajuda. Há um milhão de coisas que podem impedir o ser humano de fazer julgamentos acertados e tomar medidas efetivas. É aí que características pessoais, psicologia e emoções entram na conjuntura de liderança. Mas em vez de tentar definir e adotar o conjunto ideal de características pessoais, é mais proveitoso nos concentrarmos em uma simples pergunta: como sua psicologia pessoal e capacidade cognitiva influenciam a maneira como você cultiva e utiliza as competências? Por exemplo, a competência para detectar padrões de mudança externa ser afetada por sua habilidade em associar as coisas e pelo fato de ser pessimista ou otimista (CHARAN, 2007, p. 17).

Aqui podemos salientar dois elementos comuns às narrativas dos livros acima referidos, e de muitos outros do campo empresarial e dos negócios. O primeiro elemento é que eles focam em nomear e desenvolver diretamente habilidades, competências e condutas orientadas a conseguir o sucesso laboral, profissional e pessoal; o segundo refere-se à força que a ‘própria experiência’ dos autores tem para conferir aos seus livros legitimidade e aos seus ensinamentos, valor de verdade.

Sobre o primeiro elemento, é necessário salientar que além dessa forma narrativa que enumera e anuncia diretamente um certo número de habilidades, competências, exercícios, técnicas, hábitos, pílulas para conseguir o sucesso pessoal e laboral no âmbito empresarial, há uma outra forma narrativa usada nesses livros. Trata-se das reflexões promovidas através de fábulas ou historietas para promover e gerar mudanças na atitude e nas ações das pessoas. Um exemplo deles é o clássico de Hateley e Schmidt (1996), *A peacock in the land of penguins: a Tale of diversity and discovery (Um pavão no reino dos pinguins: uma fábula sobre os riscos e as possibilidades de ser diferente no mundo empresarial)*, que foi traduzido para 22 línguas,

com vendas que superam as 300.000 cópias, segundo informações contidas nas páginas promocionais da web.

Nesse caso, também é interessante olhar as permanentes citações e referências entre esses autores e outros da linha empresarial e das finanças. Assim, por exemplo, na parte superior da capa da segunda edição do livro de Charan, aparece um comentário promocional feito por Stephen Covey, definindo-o como “*brilhante, prático e abrangente...*” (COVEY *apud* CHARAN, 2007, s/p). Outro exemplo é o comentário feito por Warren Bennis³² na contracapa do livro de Hateley e Schmidt, assim assinalado:

A beleza da metáfora é que comunica um sentido, não simplesmente informação, razão pela qual eu aprendi tanto lendo esse livro sobre diversidade, cultura corporativa e transformação organizacional; também aprendi muito sobre os ‘pavões’ e os ‘pinguins’ — aulas que jamais esquecerei (BENNIS *apud* HATELEY; SCHMIDT, 1996, s/p).

No segundo livro acima citado, a narrativa do tipo fábula é usada, segundo os autores, para mostrar “o que pode acontecer quando tentamos nos expressar de forma aberta e corajosa em um ambiente criado por executivos e gerentes que olham o mundo a partir de perspectivas diferentes” (HATELEY; SCHMIDT 1996, p. 6). Ainda que para cumprirem com seu propósito eles não proponham diretamente exercícios a serem realizados, a leitura do livro em si já é um exercício por meio do qual são promovidos momentos de reflexão para se pensar as próprias maneiras e gerar atitudes de autoconvencimento — ao que parece, todas elas necessárias para se ter sucesso. Nesse sentido, o livro é dedicado “a todos os que anseiam voar livremente e mostrar suas verdadeiras cores, e para todos os que têm a sabedoria de aprender com aqueles que são diferentes” (HATELEY; SCHMIDT, 1996, p. 6).

Os autores — Barbara “BJ” Hateley, PhD em Ética Social, e Warren H. Schmidt, Professor de Administração Pública — são referidos como exitosos consultores de empresas. Nas décadas de 1980 e 1990, teriam ajudado muitos empresários e empregados a se tornarem líderes de sucesso. Nesse caso, ainda que os autores sejam apresentados pelos seus títulos como *experts* da ética social e da administração — elemento que confere validade às suas afirmações e reflexões —, eles também aparecem referidos como ‘consultores de sucesso’, cujos desempenhos profissionais são uma expressão importante da validade dos preceitos que eles promovem e ensinam em suas palestras e livros.

³² Warren Bennis é outro importante autor de livros nessa linha empresarial. É professor de administração e finanças no instituto de líderes da *University of Southern California*, e já publicou mais de 30 livros. O mais recente, de 2003, tem como título *Leaders: Strategies for Taking Charge* (*Líderes: estratégias para assumir o comando*).

Eis o segundo elemento comum aos livros já aludidos e a muitos outros do campo empresarial e de outros campos: a força que a ‘própria experiência’ tem para conferir-lhes legitimidade. Desse modo, enquanto em alguns casos a validade do conhecimento é apresentada pela formação acadêmica dos autores, em muitos outros, senão na maioria deles, essa formação não é mencionada, destacando-se que a força de seu saber emerge da própria experiência de triunfo e sucesso de quem escreveu. Assim, é possível encontrar textos escritos por pessoas comuns ou por empresários ‘de sucesso’ que, a partir de sua experiência, validam um saber ensinável e aprendível, num mundo tão competitivo como é descrito o mundo das finanças, dos negócios e das empresas. Temos, pois, dois elementos dos discursos de autoajuda: o uso de duas formas narrativas (a descrição de exercícios práticos e a narração de contos ou fábulas); e o privilégio do saber vindo da experiência de vida do autor — ainda que, em alguns casos, o destaque vá para a formação acadêmica como critério de validade desse saber.

Esses mesmos elementos foram salientados e estudados por Eva Illouz (2010), quando analisa os contornos do que chama de *capitalismo emocional*³³ na linguagem usada pelos discursos que exaltam as emoções e que se caracterizam pelo uso de uma série de metáforas, oposições binárias, esquemas narrativos e quadros explicativos que lhe permite alcançar a maior parte do público, bem como modelar a compreensão que cada um tem de seu ‘eu’ e do ‘eu’ dos outros. Assim, as formas narrativas usadas pela autoajuda — como vimos nos exemplos usados anteriormente e veremos nos que vamos encontrar a seguir — expõem-se em formas reflexivas ou descritivas que focam seu olhar no próprio indivíduo, em suas emoções, suas sensações, seus sentimentos e nas ações que ele deve aprender e realizar para se transformar.

Voltemos para os textos de Covey, exemplo de sucesso empresarial, e revisemos dois de seus livros para seguirmos estudando os exercícios e técnicas promovidos por eles. Podemos encontrar neles um bom exemplo da persistência dessa ideia de uma ‘natureza’ própria, essa ‘alma’ de Altea (2005) ou, neste caso, a ‘voz interior’, articulada com a necessidade de transformação ou mudança. Na entrada de seu último livro, *O oitavo hábito*:

³³ “O capitalismo emocional é uma cultura em que as práticas e os discursos emocionais e econômicos configuram-se mutuamente e produzem aquilo que considero um amplo movimento no qual o afeto converte-se num aspecto essencial do comportamento econômico e no que a vida emocional — sobretudo aquela da classe média — segue a lógica da transação e das relações econômicas. [...] os repertórios culturais fundados no mercado configuram e informam as relações emocionais e interpessoais, enquanto que as relações interpessoais encontram-se no epicentro das relações econômicas. Mais exatamente, os repertórios do mercado entrecruzaram-se com a linguagem da psicologia e, combinados, proporcionaram novas técnicas e sentidos para produzir novas formas de sociabilidade” (ILLOUZ, 2010, p. 19).

da eficácia à grandeza (COVEY, 2011), que aparece como a atualização de seu livro anterior — em que ele salienta apenas a necessidade de sete hábitos —, o autor descreve a eficácia como novo hábito que conduz da “frustração à verdadeira realização, relevância e contribuição no novo panorama dos nossos dias” (p. 9). Sua descrição fala por si mesma, e embora a citação a seguir seja longa, acredito que aponte bem o que se argumentou e tentou exemplificar até agora:

O propósito deste livro é fornecer-lhe um mapa que o conduzirá da dor e frustração à verdadeira realização, relevância e contribuição no novo panorama dos nossos dias — não apenas no seu trabalho e na sua organização, como em toda a sua vida. Em resumo, ele o levará a *encontrar sua voz interior*. Se você assim desejar, ele também o levará a expandir enormemente sua influência, independentemente da sua posição — inspirando pessoas com quem você se importa, sua equipe e sua organização a encontrar a própria voz e multiplicar a própria eficácia, crescimento e o impacto que exercem.

A melhor maneira, e muitas vezes a única, de abandonar o sofrimento e avançar em direção a uma *solução* duradoura é entender primeiro o *problema* que está causando a dor. Nesse caso, grande parte do problema reside em um comportamento que procede de um paradigma, ou visão da natureza humana, incompleto ou profundamente falho que mina o sentimento de valor das pessoas e inibe os seus talentos e o seu potencial.

A *solução* do problema, como em muitos dos avanços significativos na história humana, reside em um *rompimento fundamental* com os antigos modos de pensar.

[...] Uma única palavra exprime o caminho em direção à grandeza: *Voz*. As pessoas que trilham esse caminho descobrem a própria voz e inspiram outras a encontrar a delas. O restante jamais o consegue.

Bem no fundo de cada um de nós há o anseio de viver uma vida de *grandeza* e contribuição, de ser realmente importante e de fazer a verdadeira diferença. Podemos duvidar de nós mesmos e da nossa capacidade de fazê-lo, mas quero que você saiba que estou plenamente convencido de que *you can* viver essa vida. Você tem o potencial dentro de você. Todos nós temos. É o direito nato da família humana (COVEY, 2011, p. 8-13).

No caminho para encontrar e escutar essa voz, o livro propõe o primeiro exercício de concentração, que consiste em ‘tomar consciência’ da necessidade de uma mudança de atitude diante do que nos assinala nossa voz interior. Trata-se de um exercício de descobrimento da voz interior, que pode significar tanto o reconhecimento da “verdadeira natureza” — expressa em três dons ou presentes de nascença: a liberdade, a capacidade de escolha e os nossos quatro tipos de inteligência/capacidade — quanto o desenvolvimento e uso com integridade do “tipo de inteligência ligado a cada uma das quatro partes da sua natureza” (corpo, coração, mente e espírito): “inteligências física/ econômica, emocional/social, mental e espiritual” (COVEY, 2011, p. 14-20).

A estrutura de apresentação dessa natureza própria, dessa ‘força elementar’ — se usarmos os termos de Altea —, não dista muito de um livro para outro. Nos dois casos estudados até aqui, como também em muitos dos outros livros revisados³⁴, encontra-se esse requerimento de saber sobre a própria natureza, de identificar esse ‘eu interior’. Nesse esforço, cada livro oferece uma divisão ou classificação que possa ajudar o leitor a saber das forças elementares, como ensina Altea, ou dos dons ou presentes naturais, como salientam Charan e Covey, entre outros.

O próprio exercício do último livro volta a ser um exercício de concentração que supõe que com a leitura do mesmo, o leitor deve simultaneamente avaliar suas formas de sentir e pensar, ao mesmo tempo em que adquire a competência necessária para sua transformação. Isso, com o propósito de reconhecer, identificar, escutar, descrever e transformar esse ‘si mesmo’ sobre o qual precisa trabalhar para potencial ou desenvolver aquilo que está ‘latente e subdesenvolvido’ em cada um.

A energia para descobrir nossa voz interior reside no potencial que nos coube ao nascer. Latentes e subdesenvolvidas, as sementes da grandeza foram plantadas.

Recebemos magníficos ‘presentes’ ou dons ao nascer — talentos, capacidades, privilégios, diferentes tipos de inteligência, oportunidades — que podem permanecer em grande parte latentes, a menos que tomemos nossas próprias decisões e façamos um esforço pessoal. Por causa desses dons, o potencial existente dentro de uma pessoa é tremendo, até mesmo infinito. Realmente, não temos a menor ideia da capacidade do ser humano. Um bebê talvez seja a criação mais dependente do universo e, no entanto, em poucos anos ele se torna a mais poderosa. Quanto mais usarmos e ampliarmos nossos talentos atuais, mais talentos receberemos e maior se tornará nossa capacidade (COVEY, 2011, p. 23-24).

Essa ideia de um si mesmo de uma natureza a ser conhecida e trabalhada, para desenvolver o que aparece como capacidade ou como inteligência, desenha-se como objetivo de um exercício de treinamento proposto por Covey para mudar, quase que na mesma hora, a atitude que temos diante da vida. Trata-se de um tipo de exercício no qual a premissa é “viver como se...”, exercício esse que uma vez aprendido, deve tornar-se, ele mesmo, no hábito e na competência adquiridos para tentar a própria transformação:

1. Para o corpo — imagine que sofreu um ataque cardíaco; agora viva de uma maneira condizente com isso.
2. Para a mente — imagine que o tempo de vida médio da sua profissão é de dois anos; agora prepare-se em função disso.

³⁴ Cf. Anexos A, B e C.

3. Para o coração — imagine que uma outra pessoa pode ouvir tudo o que você fala dela; agora fale de acordo com isso.
4. Para o espírito — imagine que você tem um encontro pessoal com o seu Criador a cada trimestre; agora viva tendo isso em mente (COVEY, 2011, p. 46-47).

Esse formato e essa classe de exercícios de meditação, concentração e treinamento em certas habilidades e competências também podem se encontrar como parte da descrição do seu primeiro livro. Nele, são propostos exercícios para o desenvolvimento de cada hábito que o autor propõe como sendo os necessários para conseguir sucesso na vida pessoal e profissional. A proposta de Covey é que cada pessoa se torne alguém altamente eficiente e, com isso, também ajude para que outros, na sua empresa ou na sua família, façam o mesmo.

Tal análise sustenta-se no entendimento de que as pessoas com hábitos de efetividade são as pedras angulares das organizações (família, empresa, si mesmo etc.) altamente efetivas — leia-se com sucesso econômico e liderança no mercado. Por isso, ele propõe sete hábitos que produziram resultados concretos de efetividade tanto na vida pessoal quanto nas suas organizações. Tais hábitos ou atitudes necessários para esse projeto de sucesso são propostos pelo próprio Covey (1999) da seguinte forma:

HÁBITO	DESCRIÇÃO	RESULTADOS
Proatividade	Hábito da responsabilidade	Liberdade
Começar com um fim em mente	Hábito da liderança pessoal	Sentido da vida
Estabelecer primeiro o primeiro	Hábito da administração pessoal	Priorizar o importante <i>versus</i> o urgente
Pensar em ganhar/ganhar	Hábito do benefício mútuo	Bem comum - Equidade
Procurar primeiro compreender e depois ser compreendido	Hábito da comunicação efetiva	Respeito, convivência
Sinergizar	Hábito da interdependência	Conquista - Inovação
Afiar a ferramenta	Hábito da melhora contínua.	Balanço - Renovação

(COVEY, 1999, p. 16)

Nesse quadro explicativo, a execução de cada hábito teria um resultado próprio e, no seu conjunto, tais resultados fariam de qualquer empresa um sucesso, e de qualquer empresário, no pessoal e no profissional, um indivíduo bem sucedido e feliz.

Ao salientar cada um desses hábitos, o livro propõe uma série de exercícios a serem realizados de forma dedicada e constante para, como assegura o autor, ‘adquirir o hábito correto’. Seguindo essa lógica, a exercitação para aquisição de cada hábito é a forma de abandonar hábitos ruins e instalar, nos modos de agir, formas ‘adequadas’, comportamentos corretos. Digamos que se trata de um desaprender aquilo que não é necessário e que atrapalha,

para um aprender o que é necessário e leva ao sucesso. Em outras palavras, isso corresponde à modificação das condutas adquiridas previamente e que atrapalham o modo de ser da própria natureza (aprendizagem) ou correspondem também à aquisição de outras condutas necessárias ao momento atual e afins com as potencialidades oferecidas por essa natureza (aprendizagem).

Sigamos o exercício oferecido para desenvolver o primeiro hábito — Proatividade. Podemos perceber que na própria promoção da transformação dos hábitos, há toda uma ideia da existência de ‘algo’ prévio a ser mudado e da existência de certa qualidade que o indivíduo possui ou pode adquirir, alguma competência que lhe permite autotransformar-se. De outro modo, tratar-se-ia de saber de si, dos hábitos que foram aprendidos antes (condutas adquiridas) para tentar mudá-los e assumir outra forma de vida:

Proatividade. Teste dos 30 dias. Desafio o leitor a que ponha à prova o princípio da proatividade durante trinta dias; simplesmente deve tentar e olhar o que sucede. Durante trinta dias, trabalhe só no círculo de influências. Planeje pequenos compromissos e mantenha-os. Seja uma luz, não um juiz. Seja um modelo, não um crítico. Seja parte da solução, não parte do problema. Ensaie o princípio no seu matrimônio, na sua família, no seu emprego; não se justifique nos defeitos de outras pessoas. Não se justifique nas próprias debilidades. Quando cometer um erro, admita-o, corrija-o, e aprenda dele: imediatamente. Não culpe nem acuse. Trabalhe sobre as coisas que controla. Trabalhe sobre você. Sobre o seu ser. Veja as debilidades dos outros com compaixão, não acusadoramente. A questão não reside naquilo que eles fazem ou deveriam fazer, mas sim em sua própria resposta às situações e naquilo que você deve fazer. Se começar a pensar que o problema está ‘lá fora’, detenha-se. Esse pensamento é o problema. As pessoas que exercitam dia a dia sua liberdade embrionária, vão ampliando-a pouco a pouco. As pessoas que não fazem isso olham como ela se enfraquece até que deixam de viver e literalmente “são vividas”. Agem segundo os roteiros escritos pelos pais, os companheiros, a sociedade. Somos responsáveis por nossa própria efetividade, por nossa felicidade e, em última instância, pela maior parte de nossas circunstâncias... saber que somos responsáveis com ‘habilidade de resposta’ é fundamental para a efetividade (COVEY, 1999, p. 108).

Temos aqui uma série de indicações concretas de formas como orientar a própria conduta para promover uma mudança que seja permanente no modo de viver. Nessa perspectiva, o trabalho convocado é ‘sobre o ser’, sobre o ‘si mesmo’ e o fim, novamente, é a felicidade. Uma felicidade que é a ‘própria efetividade’ pela qual cada um é responsável. Responsabilidade pela efetividade do que fazemos, responsabilidade pelas nossas circunstâncias, responsabilidade pela nossa felicidade. Um modo de existir centrado na individualidade e nas ações particulares que cada pessoa esteja disposta a realizar sobre si,

para saber de si e para transformar-se. Isso se torna mais evidente quando o texto continua e sugere atividades práticas, como as seguintes:

1. Durante um dia, preste atenção à sua linguagem e à linguagem das pessoas que estão por perto. Com qual frequência usa e escuta frases reativas como ‘se...’, ‘não posso...’, ‘devo...’ ou ‘tenho de...’?
2. Identifique uma experiência com que talvez deva confrontar num futuro imediato na qual, com base em sua experiência passada, é provável que se comporte reativamente. Passe em revista a situação no contexto do seu círculo de influência. Como pode responder proativamente? Tome alguns minutos e crie vivamente a experiência na sua mente; veja-se respondendo de maneira proativa; lembre o espaço que há entre estímulo e resposta. Comprometa-se consigo mesmo a exercer sua liberdade de escolher.
3. Escolha um problema da sua vida laboral ou pessoal que lhe resulte frustrante. Determine se se trata de um problema de seu controle direto, de controle indireto, ou sem controle nenhum. Identifique o primeiro passo que pode dar em seu círculo de influência para resolvê-lo, e dê esse passo. Ensaie o teste de proatividade nos trinta dias. Tome consciência da mudança no seu círculo de influência (COVEY, 1999, p. 108-109).

É interessante perceber que nessa narrativa não há nada fora do indivíduo que determine seu modo de ação, que deixe marcas nas suas ações e decisões. O ‘eu’ — a sua decisão de agir de um modo ou de outro, sua vinculação com as forças superiores (leis da natureza, forças universais etc.) — é que define e transforma ‘o círculo de influência’. O círculo de influência não é visto como tal por marcar ou definir as condutas dos indivíduos, mas porque são os indivíduos que constroem e produzem transformações nesse círculo de influências a partir desse ‘algo’ que eles possuem em si ou que podem adquirir ao se exercitarem corretamente.

Temos então, nesses discursos de autoajuda estudados até agora, uma narrativa que ecoa e harmoniza com os modos de vida atuais: formas individualizadas, centradas em ‘eus’ que são responsáveis pelo próprio sucesso ou fracasso. ‘Eus’ autônomos e autogestores que se definem como individualidades para as quais sua experiência de vida é fixada como natureza inata, e nela haveria um elemento que permitiria seu conhecimento e sua transformação. Assim, o importante não é o que acontece que leva o indivíduo a se comportar e escolher modos de existência diferentes, mas sim o que se supõe que ele traga consigo desde seu nascimento e o que consegue fazer com isso, independentemente das circunstâncias e condições que o rodeiam.

O livro continua a propor técnicas para desenvolver cada um dos seis hábitos restantes, por meio de exercícios de concentração — como o proposto por Covey — que procuram fazer com que cada um preste atenção e medite sobre suas ações e reações, além de exercícios de

treinamento relacionados a técnicas que levem ao controle das reações imediatas (daí a necessidade de criar hábitos e aprender outras condutas) ou ao domínio de si em situações que fogem ao próprio controle. Assim, o livro descreve: ‘técnicas de escrita’, fazendo listas de pessoas, objetos ou situações; ‘técnicas de meditação’ e exame de profundidade das coisas, pessoas ou situações que em determinados momentos já marcaram as formas de agir da pessoa; e ainda, ‘técnicas de desenvolvimento’ da indiferença em que, admitindo-se que esteja vivendo uma determinada situação, a pessoa assume que ela já de fato aconteceu e age retomando os bons hábitos criados.

Em termos gerais, pode-se afirmar que, nessa perspectiva, é possível visibilizar a permanência, em nossa atualidade, de técnicas e exercícios que se configuraram em diferentes momentos históricos e no interior dos mais diversos grupos humanos, mas que, em nossas sociedades, articulam-se de modos distintos e com propósitos de condução bem diferentes³⁵. Nesse sentido, a definição e a limitação de um ‘eu’ como identidade e sua necessidade permanente de transformação e adaptação aparecem como características de um conjunto de práticas de si, acionadas pelos discursos educativos em geral e, em particular, pelos discursos de autoajuda como estudados até agora. No entanto, é necessário salientar de entrada que esses discursos não só acionam formas de condução úteis às estratégias de governo neoliberal, senão também, como analisa Binckley (2009), constituem-se no ponto de emergência de certas contracondutas cuja entrada em cena estaria contribuindo no que parece ser uma crise de governo contemporânea. Crise semelhante à acontecida nos séculos XV e XVI (FOUCAULT, 2003b)³⁶.

Até este momento, as duas características que temos analisado nos discursos de autoajuda deixam ver que é possível reconhecer modos de condução do indivíduo por si mesmo que se orientam fundamentalmente por definir e estabilizar certa forma de individualidade (identitária e identificável) que deve reconhecer em si mesmo o verdadeiro, uma essência a estudar-se, compreender-se, identificar-se. Mas ao tempo — e aí está sua principal particularidade —, a autotransformar-se através de um conjunto de exercícios e técnicas, de modo a atender às demandas do seu tempo e a conseguir certa estabilidade, sossego, prazer, satisfação etc.

³⁵ Na segunda parte deste texto analisa-se a proveniência de algumas dessas técnicas e exercícios e sua articulação com outros *télos*, no seu momento de aparecimento e apropriação nos grupos humanos que se organizaram entre os últimos séculos a.C. e os primeiros séculos de nossa era na região do Mediterrâneo.

³⁶ Cf. Algumas ampliações sobre o assunto nas conclusões, capítulo 5 (p. 278).

Essas duas primeiras características, próprias do *télos* que orienta a utilização de exercícios e técnicas de si, ainda que milenares, hoje continuam a ser usadas para garantir a aprendizagem de hábitos e atitudes, focam-se na consecução da felicidade. Nesse sentido, a força que esses discursos colocam no argumento da felicidade e do sucesso (ao que parece, expressão de sentimentos, sensações e/ou estados de alegria, satisfação, calma, tranquilidade, sossego, harmonia e paz) é o que podemos explorar como terceira característica desse *télos* contemporâneo que acompanha o desenvolvimento e o uso de práticas de si.

2.1.3 CULTIVE A FELICIDADE

Se tivéssemos de fazer a pergunta: “Qual é a principal preocupação da vida humana?”, uma das respostas seria: “A felicidade”. Como alcançar, como conservar, como recobrar a felicidade é, de fato, para a maioria dos homens em todos os tempos, o motivo secreto de tudo o que fazem e de tudo o que estão dispostos a suportar. [...] somos obrigados a admitir que qualquer gozo persistente pode *produzir* o tipo de religião que consiste na admiração agradecida do dom de uma existência tão feliz; e precisamos também reconhecer que as maneiras mais complexas de experimentar a religião são novas maneiras de produzir felicidade, maravilhosos caminhos interiores para uma categoria sobrenatural de felicidade quando o primeiro dom da existência natural é infeliz, como tantas vezes acontece.

(JAMES [1901], 1991, p. 59)

A felicidade surge com frequência como explicação e justificativa para levar adiante uma série de ações sobre si mesmo e sobre os outros. A experiência da felicidade, ou melhor, a felicidade como finalidade e como justificativa para o desenvolvimento de um conjunto de exercícios sobre nós mesmos e sobre os outros, constitui-se num foco importante de atenção quando se trata de entender aquilo que nos leva a agir para transformar o que, supõe-se, nós somos e, ao mesmo tempo, a aceitar a orientação de outros, sua condução ou governo.

A felicidade aparece-nos como essa experiência humana que nos permite compreender as razões que mobilizaram e mobilizam os seres humanos para realizar e criar, em diferentes momentos de sua história, maneiras distintas de condução. Esse núcleo de experiência humana que é a felicidade desenhou-se, referiu-se e tentou-se desvelar em diferentes momentos da história humana. E como já nos assinalara Kant (2009), seu conceito “é tão indeterminado que, muito embora todo homem deseje alcançá-la, ele jamais pode dizer de maneira determinada e em harmonia consigo mesmo o que ele propriamente deseja e quer” (p. 203).

Ainda sem um conceito definitivo e permanente do que é a felicidade — pois as maneiras como o ser humano a entendeu, assim como as formas em que ele tem agido sobre si e sobre os outros para consegui-la, variam drasticamente entre os grupos humanos, suas camadas sociais e os diferentes momentos — e sem ter muito claras e bem estabelecidas as maneiras de consegui-la, o que parece certo é que a sua busca contínua definiu muitos dos modos de praticar a vida humana no decorrer da sua história.

À procura daquilo que hoje nomeamos como felicidade, os diversos grupos humanos e os indivíduos das mais diferentes tradições desenvolveram distintas ações e reflexões que supuseram o estabelecimento tanto de saberes sobre o que ela é e como ela pode ser conseguida, quanto de princípios e regras de comportamento que orientaram os modos de existência e de comportamento individual, e com eles, as ações que cada indivíduo devia agenciar para garantir a condução da própria conduta para alcançá-la. Pensada a vida humana como experiência de busca da felicidade, ela — a felicidade — pode ser analisada como um núcleo ou foco dessa experiência, no sentido com que Foucault (2009) usou esse termo³⁷.

É possível, então, apreciar a felicidade como aparece referida em diferentes saberes através dos quais se tentou defini-la, isto é, nas diferentes ‘formas de verificação’³⁸ instauradas por ela e a partir dela. A felicidade também pode ser olhada através das matrizes normativas de comportamento desenhadas para que os indivíduos ajam sobre si e sobre os outros, à procura disto que se configura como seu fim e objeto nas variadas esferas da vida individual e coletiva. Nesse sentido, tais matrizes podem ser reconhecidas através do conjunto de exercícios, técnicas e procedimentos utilizados na orientação da conduta para certos fins práticos, destinados à sua consecução. Finalmente, a felicidade também pode ser estudada a partir dos ‘modos de existência virtuais’ definidos para sujeitos possíveis. Seriam modos de existência que se constituem no alvo a ser atingido após o desenvolvimento de um conjunto de exercícios, técnicas e procedimentos operados pelo indivíduo sobre si e/ou sobre os outros e que, portanto, definem formas concretas de relação consigo mesmo e com os outros. (FOUCAULT, 2009).

³⁷ Neste ponto, é necessário esclarecer que uso de modo indistinto os termos ‘foco de experiência’ e ‘núcleo de experiência’. Isso ocorre porque na tradução do curso oferecido por Foucault em 1983, intitulado *O Governo de si e dos outros* (FOUCAULT, 2009), Horácio Pons usa a expressão *foco de experiência* (p. 19) para a noção *foyer d’expérience*, enquanto Edgardo Castro (2011) usa, no seu *Dicionário Foucault*, a expressão *núcleo de experiência* (p. 152). Contudo, nos dois casos, a atenção centra-se no problema da própria experiência da vida humana, que se torna eixo de articulação entre formas de saber, matrizes normativas de comportamento e modos de subjetivação.

³⁸ Verificação é uma expressão usada para traduzir o termo *veridiction* do francês para o português. Essa expressão é própria do vocabulário usado por Foucault nas suas análises arqueogenealógica, que servem de perspectiva para esta pesquisa.

Ao usar a noção de núcleo de experiência proposto por Foucault, poderíamos pensar que a experiência da felicidade, os modos de produzi-la e de fazê-la plausível, teriam uma historicidade suscetível de ser delineada seguindo alguns desses três fios. Assim, ao seguir pelo caminho dos saberes (pelas formas de verificação) que descreveram a felicidade como finalidade da vida individual e coletiva, algo que parece evidente é que ela ocupou, até hoje, “um lugar destacado na tradição intelectual, determinando muitos dos aspectos do pensamento no Ocidente” (MC. MAHON, 2006, p. 15). Entretanto, seria preciso salientar que isso que chamamos de felicidade — as diferentes sensações de tranquilidade, equilíbrio, prazer, satisfação etc. que poderiam defini-la — como finalidade da vida e princípio de ação dos indivíduos não surge só no pensamento das tradições ocidentais. Ela parece ser uma preocupação instalada nos mais diversos grupos humanos, e em muitas e muito variadas tradições de pensamento, assunto que dá força às palavras de William James ([1901] 1991, p. 59), com as quais se iniciei esta seção: “a felicidade teria sido, senão a principal, uma das principais preocupações da vida humana”.

Uma evidência importante dessa permanência da felicidade como elemento fundamental na racionalidade e no *télos* para os modos de praticar a vida em diversas tradições e grupos sociais, é que alguns livros considerados hoje como de autoajuda, são traduções e atualizações de excertos ou textos antigos completos. Assim, vários títulos podem ser encontrados nas prateleiras da chamada literatura de autoajuda, superação ou desenvolvimento pessoal das livrarias, supermercados e aeroportos, tais como: *A arte da felicidade* de Howard C. Cutler, em coautoria com Dalai Lama; *O Dom Supremo* de Henry Drummond; *Saber envelhecer: seguido de A amizade* de Cícero; *Sobre a Brevidade da vida e Aprendendo a viver* de Sêneca; *O Dhammapada: os ensinamentos de Buda, Autobiografia* de Benjamin Franklin; *Meditações* de Marco Aurélio; *A Bhagavad-Gita, Consolações da filosofia* de Boécio; etc.³⁹ Em cada um dos casos, salienta-se essa proveniência antiga ou de outras tradições ‘mais espirituais’ como uma fonte de verdadeira sabedoria.

Na apresentação de tais textos, em geral, é marcado que as reflexões ali contidas serviram, e muito, para grandes homens sábios que tiveram sucesso em suas vidas, o que significaria que eles foram felizes e por vezes ajudaram outros a sê-lo. Tal sucesso na vida

³⁹ No Anexo C há uma descrição de alguns desses livros. Tais textos são usados como material de leitura da linha de autoajuda que sustenta sua proposta de exercícios e técnicas como parte da filosofia prática. Essa linha aparece voltada para o problema da ação humana e é definida por autores como Marinoff (2001), como uma estratégia que oferece aos indivíduos que usam as ferramentas para viver e agir sob certas condições (sociais, econômicas, políticas e morais) e atingir a felicidade. Nessa linha, um dos exemplos mais interessantes é o livro de Marinoff, intitulado ‘*Mais Platão, menos prozac. A filosofia aplicada ao Cotidiano*’.

teria chegado por diversos caminhos: (1) ao encontrar paz espiritual no próprio interior pelo controle e domínio dos instintos e paixões — como no solilóquio espiritual e filosófico do imperador Marco Aurélio, que se preocupava antes com a construção de uma ‘cidade interior’ como seu bem superior, do que com o cuidado de seu Império; (2) ao combater os males do mundo com um heroísmo passivo, assumindo as rédeas da própria vida se quer ser verdadeiramente livre — como na reflexão oferecida por Sêneca acerca de como aprender a viver; (3) ao entender que todas as idades proporcionam felicidade, pois todas têm suas virtudes — como em *Saber envelhecer* de Cícero; (4) ao fazer uso da livre vontade ainda em condições de dominação — como apresenta *Consolações* de Boécio, que é assinalada como uma das reflexões mais profundas sobre a natureza da felicidade; (5) ao acolher a sabedoria, a serenidade e a paciência do *Dhammapada* — um homem cujas reflexões levam a pensar sobre as diferentes faces da vida: o prazer, o mal e a felicidade etc.

Ao que parece, tais textos mostrariam que nas mais diversas tradições e tempos, a pergunta sobre como alcançar, como conservar e como recobrar essa sensação, esse sentimento, esse estado que hoje associamos à ‘felicidade’ constituiu um motivo central de tudo aquilo que os humanos estaríamos dispostos a fazer ou suportar (JAMES [1901] 1991). Nas palavras de Og Mandino (1987) — um dos principais escritores de livros considerados como *best-seller* de superação pessoal entre as décadas de 1970 e 1990 —, esses textos antigos se constituem em leitura obrigatória, pois foram produzidos por

[...] indivíduos únicos que cumpriram a sua missão de viver uma vida boa e frutífera, ainda que com muitos limites e impedimentos, como as nuvens de testemunhas, testemunhas de uma vida mais feliz e do maior sucesso que cuidam da gente. Eu dei outro nome para essas pessoas especiais.

[...] amigos das altas esferas... Porque é isso que são. Nossos amigos. Nossos mestres, [...]. Eles podem ter abandonado essa terra há um ano ou muitos séculos para ir a um lugar mais elevado, mas seus princípios para alcançar o sucesso e a felicidade ainda seguem com vida e, se nós aprendermos e aplicarmos alguns deles nas nossas próprias vidas, nós poderíamos conseguir quase qualquer meta (OG MANDINO, 1987, p. 82-83).

A historicidade da felicidade também poderia ser traçada, além das formas de verificação, justamente através das pegadas desses ‘princípios’, que podem ser aprendidos e usados para conseguir a modificação e a direção da conduta individual e coletiva. Preceitos de conduta que conformaram marcos normativos para o comportamento humano. Isso se, como adverte James ([1901] 1991), aceitarmos que à procura por qualquer gozo persistente, ao que parece ser a felicidade, nós humanos criamos as mais complexas maneiras de experimentar a nossa espiritualidade.

Nesse caminho de tentar perceber os quadros normativos e os modos de comportamento que, em diferentes momentos, foram promovidos para a consecução da felicidade, podem ser encontrados vários exemplos nos livros de autoajuda. Um desses exemplos é o livro produzido a partir do sermão *The greatest thing in the world*, oferecido em 1874, pelo Evangelista escocês Henry Drummond (1851-1897), e publicado em português no ano de 1993 com o título *O dom supremo*, a partir da tradução e adaptação de Paulo Coelho. No livro, o eixo narrativo é a procura por respostas para três perguntas que, segundo o autor, definem muito do que somos e do que fazemos: qual é a coisa mais importante da nossa existência? Para onde devemos dirigir nossos esforços? Qual o supremo objetivo a ser alcançado? Tais questões teriam no argumento desse livro uma única resposta: o Amor.

O amor é o cumprimento da Lei.

O Amor é a regra que resume todas as outras regras.

O Amor é o mandamento que justifica todos os outros mandamentos.

O Amor é o segredo da vida.

Paulo terminou aprendendo isto e nos deu, na carta que lemos agora, a melhor e mais importante descrição do *summum bonum*, o Dom Supremo (DRUMMOND, 1993, p. 24).

Nesse breve discurso de Drummond, a prática do amor aparece descrita como de fácil cumprimento, sempre que todas as nossas ações atenderem a nove princípios fundamentais da existência que, no primeiro século de nossa era, apareceram formulados nas cartas do apóstolo São Paulo, como parte da sua atividade missionária:

Paciência: “O amor é paciente”,

Bondade: “é benigno”,

Generosidade: “o amor não arde em ciúmes”,

Humildade: “não se ufana nem se ensoberbece”,

Delicadeza: “O amor não se conduz inconvenientemente”,

Entrega: “não procura seus interesses”,

Tolerância: “não se exaspera”,

Inocência: “Não se ressentido do mal”,

Sinceridade: “não se alegra com a injustiça, mas regozija-se com a verdade”.

Paciência. Bondade. Generosidade. Humildade. Delicadeza. Entrega. Tolerância. Inocência. Sinceridade. Estas coisas compõem o bem supremo, estão na alma do homem que quer estar presente no mundo e próximo a Deus (DRUMMOND, 1993, p. 30).

Aqui, temos de lembrar que as discussões de Paulo com os judeus — “a quem dirige suas viagens e trata de levar o evangelho de Cristo [que] se realiza em grego e com todas as sutilezas da argumentação grega” (JAEGER, 2004, p. 16) — aconteceram em um momento de grande tensão e fortes diferenças entre as práticas de vida tradicionais dos gregos e as práticas

judaicas, ainda que estas últimas já estivessem helenizadas⁴⁰. Entre outras coisas, isso significa que muitas das ações de cristianização desenvolvidas pelos apóstolos (entre eles, Paulo) realizaram-se utilizando a tradução grega da Septuaginta⁴¹, e não seu original hebreu.

Talvez por isso, as formas literárias gregas mais comuns entre as pessoas cultas foram usadas pelos primeiros cristãos para promover um acerto entre os modos individuais e coletivos de viver e praticar a vida, que para aquele momento pareciam muito diferentes entre gregos, cristãos e judeus. Em particular, os Padres apostólicos usaram a *epístola* “segundo o modelo dos filósofos gregos” e a narração dos “atos ou *praxeis*” — narrações de “atos e doutrinas de homens sábios ou famosos contadas pelos seus discípulos” (JAEGER, 2004, p. 17) — para a difusão de seus ensinamentos.

Assim, não é de se estranhar que um discurso epistolar como esse de Paulo aparecesse naquele momento e se orientasse para tentar diminuir as resistências dos homens ilustres das principais cidades do Mediterrâneo diante da nascente fé cristã. Foi com tais discursos que Paulo se acercou dos governantes e conseguiu as primeiras conversões entre eles. Essa atividade de conversão também era entendida como “um traço característico da filosofia grega na época do helenismo”. Lembremos que as diversas escolas tentavam conseguir novos seguidores usando “discursos protrépticos⁴² nos quais recomendavam seu conhecimento filosófico ou *dogma* como único caminho para a felicidade” (JAEGER, 2004, p. 21).

Nos séculos seguintes, o desenvolvimento da literatura cristã introduziu outras modalidades de discursos: a ‘*didaquê*’, a ‘*apocalipses*’ e o ‘*sermão*’⁴³. Esta última modalidade, o sermão, foi a escolhida por Drummond para atualizar o discurso epistolar de Paulo no século XIX, talvez porque tal modalidade de discurso, para esse momento e nesse cenário social, encontrasse mais ouvidos que na sua primeira forma epistolar. Tratou-se de

⁴⁰ *Hellenismos* é o substantivo derivado do verbo *helenizo*, ‘falar em grego’, significava originalmente o uso correto da língua grega. “A palavra *hellenismos* não teve originalmente o significado de adoção dos usos gregos ou da forma grega de viver que adquiriu mais tarde. [...] no mundo já cristianizado [...], [ela] significou não só a cultura e a língua dos gregos, como o culto e a religião pagãos, isto é, gregos antigos. É muito usada nesse sentido pelos padres da Igreja gregos em suas polêmicas” (JAEGER, 2004, p. 15, nota de rodapé 7).

⁴¹ Os líderes do judaísmo em Alexandria foram responsáveis por uma tradução do Antigo Testamento hebraico para o grego, que integraria a Biblioteca de Alexandria, e foi chamada de Septuaginta (LXX), que significa setenta. Esta tradução já estava concluída em 150 a.C. e foi feita por eruditos judeus e gregos, provavelmente para o uso dos judeus alexandrinos. Assim que a igreja primitiva passou a utilizar a Septuaginta como Antigo Testamento, a comunidade judaica perdeu o interesse em sua preservação. Esta versão teve um papel muito importante para o estudo e divulgação do Antigo Testamento em outras línguas, já que os textos hebraicos apresentam grande dificuldade de compreensão (FUNDAÇÃO RENASCER, 2006).

⁴² São aqueles discursos que têm como fim a captação de alunos. De um modo geral, são entendidos como discursos de propaganda. Uma interessante discussão sobre a maneira como esses discursos são usados em Platão, aparece no artigo intitulado *Um exemplo de escritura protréptica: o Eutidemo* (PALPACELLI, 2011).

⁴³ Uma versão da “*diatribe* e da *dialexis* da filosofia popular grega, que teria tentado levar as doutrinas cínica, estoica e epicúrea ao povo” (JAEGER, 2004, p. 17).

uma outra forma narrativa para um outro momento e grupo social, com o propósito de promover e fixar preceitos muitos similares de comportamento.

Eis, pois, os nove preceitos de comportamento que foram elementos-chave da entrada do cristianismo primitivo no cenário da vida social, nos territórios do Mediterrâneo, e contra os quais poucos relutaram em seu momento de reprodução na Europa do século XIX. Para esse outro momento, eles foram formulados como guias práticos para levar adiante a própria vida em paz e felicidade. Nessas novas condições, os preceitos de vida promulgados por Paulo aparecem no meio de um ato ritual religioso, um ‘sermão’ pronunciado por um homem vinculado à *Igreja Livre da Escócia* e participante ativo de movimentos missionários evangelizadores na África, na Austrália e nos Estados Unidos. Tais elementos lhe conferem certa aura de verdade e sabedoria, acreditada e mantida por alguns de seus leitores e tradutores mais recentes.

Há um aspecto a salientar na tradução desse texto para o nosso tempo e para a língua portuguesa, usada nesta análise. Trata-se de uma ‘pequena observação’ que aparece na contracapa do livro, onde o tradutor, Paulo Coelho, assinala que embora ele seja cristão, teve de realizar algumas ‘alterações’ em determinadas partes do texto, “procurando generalizar aquilo que Drummond colocava apenas sobre uma visão crística”, pois, diz ele (Coelho), “o amor, como a coisa mais importante do mundo, está além das crenças de cada um” (COELHO *apud* DRUMMOND, 1993, s/p).

Essa observação nos permite perceber que nesse processo de tradução são atualizados (e, portanto, modificados e ajustados) princípios, exercícios e técnicas propostos e usados em outros momentos e em outras tradições de pensamento, colocando-os como quadros normativos e ferramentas para a condução da própria vida na atualidade e nas (chamadas) sociedades ocidentais.

A análise que Freitag (1994) realiza do texto *O alquimista* de Coelho, permite perceber uma característica importante desse tipo de literatura aqui estudado: a autora assinala que há no texto “um uso intensivo de várias máximas morais — verdades essenciais — de senso comum, fornecendo ao leitor uma imagem ou um modelo socialmente recomendado e individualmente desejado de homem”. Assim como nos livros de Coelho aparecem declarações que se configuram como apotegmas a conferir autoridade para o discurso que o autor propõe, outros livros considerados de autoajuda — superação pessoal, motivação, liderança, desenvolvimento pessoal etc. — utilizam essa mesma estratégia narrativa: formular princípios orientadores para a própria condução.

O exemplo oferecido por Freitag (1994, p. 9), a partir do livro de Coelho, pode demonstrar bem e suficientemente essa característica nesta classe de discursos:

É justamente a possibilidade de realizar um sonho que torna a vida interessante (p. 34).
 Quando você quer alguma coisa, todo o Universo conspira para que você realize seu desejo (p. 48).
 [...] e quando todos os dias ficam iguais, é porque as pessoas deixaram de perceber as coisas boas que aparecem em suas vidas sempre que o sol cruza o céu (p. 54).
 Se Deus conduz tão bem as ovelhas, também conduzirá o homem (p. 64).
 Aprenda a respeitar e seguir os sinais (p. 70).
 Existe uma linguagem que está além das palavras (p. 73).
 Tudo é uma coisa só (p. 74).
 Lembre-se de saber sempre o que quer (p. 88).
 Às vezes, é impossível deter o rio da vida (p. 91).
 Nunca desista de seus sonhos (p. 97).
 Quando alguém tomava uma decisão, na verdade estava mergulhando numa correnteza poderosa (p. 105).
 Quanto mais se chega perto do sonho, mais a lenda Pessoal vai se tornando a verdadeira razão de viver (p. 110).
 Ninguém sente medo do desconhecido, porque qualquer pessoa é capaz de conquistar tudo que quer e necessita (p. 115).
 Quando você deseja algo de todo o seu coração, você está mais próximo da Alma do mundo (p. 118).
 O mundo fala muitas linguagens (p. 144).
 Quando se ama, as coisas fazem ainda mais sentido (p. 162).
 A coragem é o dom mais importante para quem busca a linguagem do mundo (p. 175).
 Só quem acha vida, pode encontrar tesouros (p. 183).
 Cada momento de busca é um momento de encontro (p. 200).

Finalmente, além de traçar a historicidade da felicidade seguindo as pegadas das formas de verificação e das matrizes normativas de comportamento, como vimos antes, se poderia desenhar sua historicidade através dos modos de existência ‘virtuais’, propostos para sujeitos possíveis. Modos de ser sujeitos e maneiras concretas de relação consigo mesmos, exercícios e técnicas de subjetivação que estabelecem tais formas de relação e desenham esse campo de estudo que Foucault nomeou de “pragmática de si” (2009, p. 21). Tratar-se-ia de um estudo das diferentes maneiras como o indivíduo se vê na necessidade de constituir-se como sujeito da felicidade e do sucesso, no desenvolvimento de técnicas de relação de si consigo mesmo.

Lembremos, a respeito, que na seção anterior vimos como a espiritualidade, a sua construção, compõe-se de todo um conjunto de “buscas, práticas e experiências tais como as purificações, as ascetes, as renúncias, as conversões do olhar, as modificações de existência etc.” (FOUCAULT, 2002, p. 34). Ações cujo fim é o conhecimento do sujeito por si mesmo.

Enfim, exercícios e técnicas orientados para definir e localizar o que compõe a interioridade, e a partir de tal conhecimento, tentar sua transformação. Ações do sujeito sobre si para ter acesso ‘à verdade’ em que o preço que ele deve pagar por tal verdade é o próprio modo de ser sujeito (FOUCAULT, 2002).

Em outras palavras, nessas maneiras de experimentar e seguir os caminhos interiores, os mais variados exercícios espirituais⁴⁴ foram criados e explorados. Tais modos de exercitação encontram-se inscritos em matrizes normativas que tiveram como foco principal uma forma de pensar e conseguir aquilo que se acredita ser a felicidade. Assim, é possível reconhecer tanto naqueles textos antigos, traduzidos e trazidos para o presente como manuais de autoajuda e superação pessoal, quanto nas produções mais atuais, certa tendência a formular enunciações curtas (princípios de ação), a sugerir exercícios de concentração, intelectuais e/ou de treinamento para se conhecer e se modificar. Alguns exemplos podem ilustrar melhor o desenho de modos de comportamento atualizados e promovidos por esses discursos, além de ajudar a salientar algumas outras de suas características.

Um primeiro exemplo é o sucesso editorial intitulado *A arte da felicidade*, do psiquiatra norte-americano Howard Cutler cuja autoria aparece como compartilhada pelo Dalai Lama⁴⁵. O livro é apresentado como resultado das conversações entre duas tradições diferentes com o propósito de pensar um tema considerado como fundamental para qualquer indivíduo e grupo social: como levar uma vida mais feliz? Nesse ensaio, afirma o autor, as opiniões do Dalai-Lama são apresentadas e acrescidas pelas observações e comentários dele — Howard C. Cutler —, a partir da perspectiva de um psiquiatra ocidental. O psiquiatra destaca que a escolha do formato narrativo usado no livro, além de oferecer uma leitura mais agradável, tenta mostrar “como o Dalai-Lama põe em prática suas ideias na própria vida diária” (2008, p. 7).

Cutler assinala a felicidade como ‘finalidade da vida’ e, portanto, um direito cuja fonte é o próprio indivíduo. Ele assegura que é necessário um ‘treinamento da mente para a felicidade’, ou melhor, um treinamento para ‘resgatar o nosso estado inato de felicidade’. Assim, alguns dos exercícios propostos se encaminham, por um lado, para transformar o sofrimento encarando-o, e por outro lado, para ‘mudar a perspectiva’ com a qual cada um de

⁴⁴ Sobre essa noção ver, a seção 3.2.7.

⁴⁵ Lembremos que Tenzin Gyatso ou Dalai Lama é o chefe espiritual do budismo tibetano, considerado por seus seguidores como a reencarnação do *Bodhisattva Avalokitesvara*. Ele é considerado um sucessor da reencarnação dos lamas. Neste texto ainda que o autor Howard Cutler, assine o Dalai-Lama como coautor, ele não escreveu nada do conteúdo, mas aceitara que Cutler fizera a publicação. Isso é o que aparece assinalado na mesma introdução do texto (CUTLER; DALAI LAMA, 2008).

nós assume os fatos da vida. Trata-se de exercícios de treinamento que devem ser realizados diariamente, seja para lidar com a raiva, o ódio ou a ansiedade, seja para reforçar o amor próprio. Assim,

[...] à medida que o tempo vai passando, podemos realizar mudanças positivas. Todos os dias, ao acordar, podemos desenvolver uma motivação positiva sincera, pensando, 'Vou utilizar este dia de um modo mais positivo. Eu não deveria desperdiçar justamente este dia'. E depois, à noite, antes de nos deitarmos, poderíamos verificar o que fizemos, com a pergunta 'Será que utilizei este dia como planejava?' Se tudo correu de acordo com o planejado, isso é motivo para júbilo. Se não deu certo, deveríamos lamentar o que fizemos e passar a uma crítica do dia. Assim, através de métodos como esses, é possível aos poucos fortalecer os aspectos positivos da mente (CUTLER; DALAI LAMA, 2008, p. 39).

Os exercícios acima descritos encontram-se orientados para o treinamento ou condicionamento da mente, com o propósito de ajudar na incorporação de hábitos considerados como positivos. Hábitos que seriam a própria fonte de felicidade. Assim, a felicidade é mais o resultado da ação que o indivíduo realiza sobre si e da transformação que consegue realizar em sua própria condição à procura dela, do que de fatos externos ou situações fora de seu domínio. A felicidade passa a ser esse estado mental conseguido pelo treinamento permanente da mente. Nesse sentido, ela reside no indivíduo e se faz presente quando ele consegue o controle de suas sensações, na forma de padrão de comportamento que pode e deve ser cultivado, isto é, aprendido.

O treinamento sistemático da mente — o cultivo da felicidade, a genuína transformação interior através da seleção deliberada de estados mentais positivos, seguida da concentração neles, além do questionamento dos estados mentais negativos — é possível graças à própria estrutura e função do cérebro. Nascermos com cérebros que já vêm equipados geneticamente com certos padrões de comportamentos instintivos (CUTLER; DALAI LAMA, 2008, p. 40).

Percebe-se que nessa descrição dos hábitos, sua modificação e seu ajuste às condições de vida constituem-se no foco dos exercícios de treinamento, de repetição de uma mesma ação que possibilita sua melhora e incorporação como modo de vida. Mudar os hábitos faz com que seja modificada a perspectiva desde a qual é contemplada a vida, suas situações e acontecimentos cotidianos, conseguindo assim a tranquilidade ou felicidade. Nesse sentido, o autor afirma que se trata da aquisição de hábitos positivos e da assinação de valores positivos às situações diárias. Tal transformação na atitude, que no começo aparece como um exercício,

logo depois se torna um hábito e comportamento usuais. Assim, exercitar-se não só produz o hábito, mas a própria exercitação torna-se hábito e aprendizado.

[...] em decorrência do hábito, ao longo de muitas vidas anteriores, certos aspectos podem brotar, como a raiva ou o apego. E nesse caso, o que eu faço é o seguinte: em primeiro lugar, o aprendizado do valor positivo das práticas; em segundo, o fortalecimento da determinação; e, finalmente, a tentativa de implementar as práticas. No início, a implementação das práticas positivas é muito fraca. Com isso, as influências negativas ainda detêm grande poder. Porém, com o tempo, à medida que vamos gradativamente implantando as práticas positivas, os comportamentos negativos se reduzem automaticamente. Portanto, a prática do *Dharma*⁴⁶ é de fato uma constante batalha interior, que substitui o antigo condicionamento ou hábito negativo por um novo condicionamento positivo (CUTLER; DALAI LAMA, 2008, p. 39).

Desse modo, o treinamento sistemático da mente desenha-se como um modo de exercitação gradual, de qualificação da ação, ou melhor, de aperfeiçoamento e instituição de certas atitudes e formas de reação diante das situações que a vida diária propõe. Esse treinamento aparece como foco de práticas próprias de culturas consideradas ‘não ocidentais’, mas que são trazidas para as consideradas ‘ocidentais’, como contendo essa sabedoria milenar de homens exercitantes que conseguiram preparar suas mentes e corpos para controlar seus sentimentos e sensações. Daí que eles sejam olhados como seres admiráveis e seus exercícios e técnicas como de um alto valor.

[...] Por meio do treinamento, podemos mudar, podemos nos transformar. Dentro da prática budista, há vários métodos voltados para o esforço de manter a mente calma quando acontece algo de perturbador. Através da prática repetida desses métodos, podemos chegar ao ponto em que alguma perturbação possa ocorrer, mas os efeitos negativos exercidos sobre nossa mente permanecem na superfície, como ondas que podem agitar a superfície do oceano, mas que não têm grande impacto nas profundezas.

[...] Esse ponto foi alcançado através do exercício gradual. Não aconteceu da noite para o dia. Claro que não. O Dalai-Lama vem se dedicando ao treinamento da mente desde os quatro anos de idade. (CUTLER; DALAI LAMA, 2008, p. 39-40).

⁴⁶ “O termo *Dharma* tem muitas conotações, mas nenhum equivalente exato em inglês. É usado com maior frequência para fazer referência aos ensinamentos e à doutrina do Buda, abrangendo a tradição dos textos sagrados, assim como o modo de vida e as realizações espirituais que resultam da aplicação dos ensinamentos. Às vezes, os budistas usam a palavra num sentido mais geral — querendo dizer práticas religiosas ou espirituais em geral, a lei espiritual universal ou a verdadeira natureza dos fenômenos — e usam o termo *Buddhadharma* para se referir de modo mais específico aos princípios e práticas do caminho budista. O termo *Dharma* em sânscrito deriva da raiz etimológica que significa “segurar”; e nesse contexto, a palavra tem um significado mais amplo: o de qualquer comportamento ou entendimento que sirva para “refrear a pessoa” ou para protegê-la, evitando que passe pelo sofrimento e suas causas” (CUTLER; DALAI LAMA, 2008, p. 39-40).

É interessante que percebamos como essa prática de treinamento mental proposta e usada por esse livro desenvolve-se, através de técnicas orientadas para o domínio de si mesmo, para o cumprimento dos deveres e para o desenvolvimento da indiferença. Esta última se configura em certa forma de renúncia ao que seria próprio da vida e do movimento, da experimentação de sensações e prazeres. Tratar-se-ia da programação mental que leve o indivíduo do prazer de sentir para o prazer de não sentir, e este seria o estado no qual se é feliz.

Um último exemplo pode ser útil para complementar o panorama de quadros normativos de comportamento a serem alcançados através de exercícios e preceitos promovidos por meio dos livros de autoajuda. Para tanto, usemos como fonte um livro produzido na década de 1980 e que aparece como fundado na experiência de vida de uma mulher que vive no nosso tempo, na sociedade norte-americana. Ele seria, portanto, um bom exemplo do que chamamos de cultura ocidental.

Refiro-me ao livro *You can heal your life — Você Pode Curar Sua Vida* —, de Louise Hay (2007), que hoje é um dos mais famosos nessa linha de superação pessoal e que vendeu mais de 35 milhões de cópias e foi traduzido para 29 idiomas, pelo menos, é isso que afirmam as notas promocionais das livrarias e das páginas web (RENOVANDO ATITUDES, 2010). Nesse livro, a autora — que se apresenta como ‘Conselheira metafísica, professora e conferencista’ — foca seu argumento na tese de que aquilo que as pessoas pensam de si mesmas pode vir a ser verdade, tanto para elas quanto para os outros, porque somente cada um é responsável pelo que acontece em sua vida, ora para o melhor, ora para o pior. Nesse sentido, a autora assegura que cada coisa que as pessoas pensam cria o seu futuro, e que por isso, cada um produz as suas próprias experiências de vida com o que sente e pensa. Portanto, é na mente e nos pensamentos que cada pessoa pode encontrar as possibilidades de mudança: paz, harmonia e equilíbrio na mente são sinônimos de paz, harmonia e equilíbrio na vida.

A partir dessa tese, Hay aconselha exercícios diários que, levados à prática, ajudariam cada indivíduo a melhorar a autoestima, a convivência e paz interior, conseguindo ser feliz. A autora afirma que uma primeira técnica seria a meditação, usada para localizar as ‘mensagens negativas’ que foram inscritas na nossa ‘consciência’ e que geram baixa autoestima. Logo, usando outras técnicas, tais mensagens negativas devem ser apagadas. Assim recomenda, falando diretamente ao leitor:

[...] em uma folha grande de papel, escreva todas as coisas que seus pais disseram que estavam erradas em você. Quais foram essas mensagens

negativas que você ouviu? Dê-se tempo suficiente para se lembrar de tanto quanto você conseguir. Normalmente, uma hora está bem.

O que diziam para você sobre o dinheiro? E sobre o seu corpo? O que diziam para você sobre o amor e o sexo? O que eles disseram sobre a sua capacidade criativa? Quais foram essas coisas limitativas ou negativas que você escutou quando menino?

Se você puder, considere objetivamente esses pontos, e fale para você: "Então, é de lá o lugar de onde essa crença me vem".

Agora, procure outra folha de papel, para cavar um pouco mais. Que outras mensagens negativas você ouviu quando criança?

De seus parentes

De seus professores

De seus amigos

De figuras de autoridade

De sua igreja

Escreva eles todos, tomando seu tempo. Esteja ciente das sensações corporais que vão tendo.

Nessas duas folhas estão essas ideias que você precisa apagar da sua consciência. Essas são as crenças que fazem você sentir que não serve (HAY, 2007, p. 43).

Depois desse exercício de concentração que usa a técnica de meditação e de escrita à maneira de espelhos — que produzem certa reflexividade para que o indivíduo se veja a si mesmo e, portanto, faça uma construção de si —, a autora aconselha usar a declaração 'Eu estou disposto a mudar', e indica que a pessoa repita essas frases muitas vezes seguidas e em vários momentos do dia. Essa é uma técnica que treina a mente para mudar sua maneira de agir e assumir as situações adversas e negativas da vida. Assim, Hay sugere:

Ao dizer 'Eu estou disposto a mudar', bote a sua mão na garganta. No organismo, a garganta é o centro energético onde se produz a mudança. Quando você toca nela, você reconhece que você está em um processo de mudança.

Quando a necessidade de mudar algo na sua vida aparecer, esteja disposto a deixar que a mudança aconteça. Esteja ciente de que aí onde você não quiser mudar, é exatamente onde mais precisa mudar. Repita: 'Eu estou disposto a mudar'.

A inteligência Universal sempre responde ao que você pensa e diz. Quando você faz essa declaração, as coisas começarão a mudar de forma decisiva (HAY, 2007, p. 59).

Esse processo seria concluído com outras técnicas como, por exemplo, aquelas dirigidas à dissolução do ressentimento contra pessoas ou situações adversas e dolorosas. Nesse caso, técnicas de treinamentos orientadas para o desenvolvimento da indiferença aparecem como muito úteis. Como exemplo, a autora diz, novamente instruindo o leitor:

[...] sente-se calmamente com os olhos fechados, e deixe a mente e o corpo relaxar. Depois, imagine que você está sentado em uma sala escura, de frente

para um pequeno palco. Nele, coloque a pessoa contra quem sente mais ressentimento, não importa que pertença ao passado ou presente, que esteja viva ou morta. Quando você a vir claramente, imagine que a essa pessoa acontecem coisas boas que seriam importantes para ela, e veja-a sorrindo e feliz.

Mantenha essa imagem por alguns minutos e depois deixe-a desaparecer.

O exercício é isso, mas eu acrescento mais um passo: quando a pessoa desaparecer do palco, instale-se lá você mesmo. Imagine que coisas boas acontecem a você, veja-se feliz e sorridente. Perceba que a abundância do universo está disponível para todos nós.

O exercício anterior, que para alguns vai ser muito difícil de fazer, dissolve as nuvens escuras do ressentimento que a maioria de nós carrega. Cada vez que você faz isso, imagine uma pessoa diferente. Pratique o exercício uma vez por dia durante um mês; vai perceber que se sente mais leve (HAY, 2007, p. 90).

Nas duas últimas citações, é necessário salientar uma outra característica das formas de escrita usadas pelos autores de livros de autoajuda, que contribui nesse processo de individualização e que foca toda ação no indivíduo, em suas ações e suas decisões. Trata-se do fato de os autores falarem diretamente para o indivíduo, de procurarem uma conversa que faz o leitor sentir como se o escritor falasse expressamente para ele. Nesse sentido, parece haver certa proximidade e verdade no que o autor diz, portanto, cria-se uma espécie de manto invisível de confidencialidade. Ele sabe para quem fala, é sensível às suas necessidades e às suas dores; por isso, ele é capaz de enunciar para o leitor esse imperativo de transformação comum aos discursos de autoajuda: *you have to change your life!*

Pelo desenvolvimento de ações realizadas pelo sujeito sobre si mesmo — ações cujo fim é a definição de um si mesmo para logo depois transformar a própria conduta ‘programando a mente’ — é possível atingir a felicidade. Rastrear esses ‘modos de existência virtuais’ para sujeitos possíveis constituiria, então, a terceira maneira de historicizar a felicidade como núcleo de experiência. Em outros termos, na procura pela felicidade (entendida das mais diversas formas) definiram-se modos de viver e maneiras de praticar a vida, que podem ser reconhecidos na correlação entre essas três dimensões que acabamos de descrever: os campos de saber sobre o sujeito; as modalidades normativas e de normalização dos indivíduos; e as formas de subjetividade com suas respectivas técnicas de subjetivação.

A experiência de si seria produto de um complexo processo histórico no qual se entrecruzam esses discursos que definem a verdade sobre o sujeito, as práticas que regulam o seu comportamento e as técnicas de subjetivação através das quais se constitui a sua interioridade. A experiência de si, historicamente constituída, é definida pelas relações que estabelecemos com nós mesmos. São elas que determinam o indivíduo em suas singularidades, na sua capacidade de se observar, se descrever, se interpretar, se julgar, se

narrar, se dominar etc. Trata-se da produção desse ‘ser’ próprio, das singularidades nas quais o indivíduo se constrói no interior de um conjunto de relações consigo, no interior das problematizações e das práticas a partir das quais se produzem as verdades e os saberes que o definem, mas também as técnicas para sua condução e os fins da mesma.

Neste ponto, é necessário esclarecer que nenhuma das três dimensões opera de modo insolado ou independente, e que escolher alguma delas para realizar o estudo da experiência da felicidade com frequência leva ao encontro das outras duas e, portanto, para sua referência permanente. Ainda que tentadora, essa iniciativa de estudar a felicidade como núcleo de experiência para descrever e analisar os fios técnicos que a acompanharam na sua constituição como fim de toda ação que o indivíduo realiza sobre si mesmo e sobre os outros, é um trabalho que, neste momento, foge às minhas possibilidades. Recorro à referência e exemplificação dessa possibilidade para salientar o importante lugar que a felicidade ocupa no pensamento e na orientação das ações que os seres humanos realizamos na vida cotidiana e de algumas das exercitações e técnicas que, na procura por ela, foram e são promovidas através dos discursos que aqui estou analisando.

Nesse sentido, a felicidade aparece como esse fim primeiro de toda ação de transformação e melhoramento que os indivíduos devem realizar consigo mesmos, ela configura esse *télos* que nos leva a nos ocuparmos de nós mesmos, a ajustar nossas vidas usando um conjunto de práticas ascéticas para construir modos de existência nos quais as adversidades operam como tensores (a tensão vertical da que fala Sloterdijk) que só servem para que superemos a nós mesmos. Podemos perceber, então, que o imperativo da autotransformação, *você tem que mudar sua vida!*, é um importante elemento nesses discursos da felicidade que promovem a exercitação e que nos incitam a tornarmos outros diferentes do que éramos antes, a nos ocuparmos de nós mesmos.

Em termos bem mais gerais, para se conseguir sucesso e felicidade, é necessário transformar-se, não se pode ser mais o mesmo. Assim, com Sloterdijk (2012) podemos afirmar que esse imperativo *Você tem que mudar sua vida!* atravessa também os discursos de autoajuda aqui analisados. Neles, o imperativo de mudança é um imperativo absoluto que “proporciona o lema para a revolução em segunda pessoa do singular” e que “define a vida como uma pendente entre as suas formas mais elevadas e as mais baixas” (p. 43).

Essas formas a que Sloterdijk se refere correspondem às do torso desnudo de Apolo, no poema de Rilke, e para nós elas aparecem desenhadas como exemplos de vida e sabedoria, na vida dos amigos das ‘altas esferas’ de Mandino (1987), nos empresários de sucesso, nos homens e mulheres das mais variadas épocas e tradições que se superaram e tornaram

exemplo de vida para outros. Para nós, leitores e seguidores desses discursos, seres humanos do comum, que só podemos aprender com eles. Assim,

Se bem eu já vivo, alguma coisa me diz, com uma autoridade que não admite réplica: você ainda não vive de verdade. A numinosa⁴⁷ autoridade das *formas* goza do privilégio de me interpelar com esse ‘você tem que’. Tal autoridade incide sobre mim deixando-me uma insuficiência sutil, mais antiga e livre que o pecado. Trata-se de mim *ainda-não* interior. No meu momento de maior consciência, acerta-me em cheio o dardo de um recurso absoluto lançado contra meu *status quo*. Minha transformação seria o único necessário. Se na continuação você, na verdade, muda sua vida, não faz outra coisa a mais que aquilo que você mesmo quer com o melhor de seus desejos, isso quando sente o modo como uma tensão da verticalidade, que para você tem valor, faz saltar as dobradiças da sua vida (SLOTERDIJK, 2012, p. 43).

Esse princípio de transformação da própria vida vincula os discursos de autoajuda a todo esse outro conjunto de discursos contemporâneos que promovem o cuidado do corpo, a exercitação física e mental, a aprendizagem e a educação permanentes, a adaptabilidade, a flexibilidade, a competição. Os exercícios e as técnicas agenciados para conseguir tal transformação definem tanto o sucesso quanto o fracasso dos indivíduos. Talvez seja por isso que os livros, os seminários, as páginas web e outros formatos usados para a promoção de práticas de autoajuda se oferecem salientando que eles contêm o segredo, a guia, a técnica, as pílulas, o conjunto de hábitos ou leis que podem levar qualquer um a conseguir a felicidade ou sucesso, sempre que — e aí, uma chave importante — aconteça uma análise e modificação do ‘eu’. Tais dicas seriam o produto da experiência de vida de uma personagem real ou ficcional que quase sempre se personifica na narrativa da história que se está contando, caso esse seja o formato. Ou então, aparecem como resultado do saber, do conhecimento ou *expertise* do autor, caso as formas de apresentação sejam passos, exercícios, conselhos etc. exibidos diretamente como guias de conduta propostas a partir de saberes que gozam de reconhecimento acadêmico: psicologia, economia, filosofia etc. Dois livros podem exemplificar o uso da experiência de vida (real ou ficcional) como fonte de validade para os exercícios por eles promovidos. O primeiro deles é o *best-seller* levado ao cinema no ano 2009, *Comer, Rezar, Amar* de Elizabeth Gilbert (2007); o segundo é o famoso livro *Sucesso: a Maior Missão*, de Og Mandino (1987).

⁴⁷ Numinoso(sa). É um adjetivo que vem do latim *numen*, *-mñis*, e *-oso*. Ele refere o *numen* como manifestação de poderes religiosos ou mágicos. Qualifica algo ou alguém influenciado, inspirado pelas qualidades transcendentais da divindade (HOUAISS, 2009). Ver verbete: numinoso (p. 1368).

No primeiro livro é narrada a história de uma mulher, Elizabeth (a autora), que aos 30 anos ‘tinha tudo o que a sociedade indica para uma pessoa de bem’: uma carreira de sucesso, um casamento feliz e uma boa casa. No entanto, ela se sentia infeliz. Os seus problemas começam com a decisão de terminar seu casamento, pois a partir desse momento, uma avalanche incontrolável de situações difíceis se apresenta, levando-a a se afundar na depressão. Na tentativa de sair dessa situação, ela decide fazer uma viagem pelo mundo para viver três facetas importantes da vida, em três lugares reconhecidos por oferecerem um ambiente especial para cada um deles: na Itália comer, na Índia rezar e no Bali amar. O livro oferece o diário dessa viagem e as dicas encontradas no processo de ‘autoconhecimento’, que a própria autora define como “um relato interessante e divertido de uma pessoa em busca da verdadeira felicidade” (GILBERT, 2007, s/p).

Por sua vez, um dos primeiros livros abertamente declarados de superação pessoal e que já referi antes, *Sucesso: a Maior Missão*, de Og Mandino (1987) convida os leitores a olharem no mundo interior e encontrarem nele o caminho para o sucesso. O livro conta a história de Luke Gardiner — um Jovem Piloto que preocupado com a morte durante a Segunda Guerra Mundial, começa a leitura de livros de diferentes pensadores para tomar deles dicas de comportamento e mudar sua atitude diante da vida. Assim, consegue criar sua própria empresa e ter sucesso econômico e social. Mandino afirma que “há que orientar a busca para o interior da gente, porque na autorrealização e na própria força e conhecimento é onde estão os alicerces do triunfo real”. “O único necessário é ansiar a vida e estar disposto a trabalhar e lutar até conseguir isso que se quer, ainda que o único que se tenha seja a força própria” (p. 100).

Neste ponto da minha análise, podemos passar para outro aspecto que aparece intimamente ligado à felicidade nos livros do gênero: o sucesso em suas dimensões laboral e econômica. Esse aspecto estava presente nos livros que hoje consideramos como clássicos da autoajuda e que foram publicados na segunda metade do século XIX e, como veremos a seguir, ele continuou a ser um tema central em muitos dos textos e programas de formação nessa linha.

2.1.4 O VERDADEIRO SENTIDO DO SUCESSO

Os sábios da Antiguidade descreveram a forma mais simples de nos ligarmos ao universo e a realizarmos nossos desejos. O lema que os guiava mostra-se deliciosamente simples: aja de acordo com as leis da natureza.

(CHOPRA, 2011, p. 13)

O verdadeiro sucesso é testemunhar a expressão da divindade dentro de nós.
[...] Quando vivenciarmos cada momento de nossas vidas como a expressão
miraculosa da divindade, conhecermos o verdadeiro sentido do sucesso.

(CHOPRA, 2011, p. 121)

O sucesso e o triunfo têm como fim a felicidade, eles são o quesito ou o caminho para alcançá-la e garanti-la. Na literatura de autoajuda, desde o início do século XX até nossos dias, a palavra sucesso parece ser a chave distintiva das promessas que fazem vendíveis alguns dos mais famosos livros do gênero. No destaque do sucesso como maneira de alcançar a felicidade, ou como sendo a própria felicidade, é preciso salientar alguns elementos que, parece, são centrais na articulação das formas atuais de condução da própria conduta, com as práticas liberais e neoliberais de governo e através das suas formas educativas.

Em particular, neste ponto podemos retomar as três características do *télos* que orientam hoje os discursos de autoajuda e que exploramos nas análises anteriores (produção do ‘eu’, transformação dele e foco na felicidade), tanto para nos aprofundarmos nelas quanto para percebermos o aparecimento de alguns outros elementos importantes nas formas narrativas que elas apresentam. Nesse sentido, são dois os propósitos para a análise desta seção: primeiro, perceber o aparecimento nas narrativas da autoajuda de noções caras aos discursos educativos atuais — interesse, condutas adquiridas, aprendizagem, competência⁴⁸ etc. Segundo, identificar nesses discursos algumas das suas estruturas narrativas — seu foco em narrativas testemunhais, que salientam a experiência como fonte do verdadeiro; a sua aproximação com instituições educacionais que validem o saber exposto e tentem institucionalizá-lo; a atualização da linguagem usada com a correspondente atualização de preceitos e técnicas de condução; a exigência em acreditar em forças superiores e universais que regem as vidas; a necessidade de se exercitar em práticas que alinhem essas forças para o próprio sucesso e felicidade etc.

Antes de continuar me aprofundando nessas características em que o sucesso aparece articulando as técnicas de condução própria com formas de governo liberal e neoliberal, uma precisão parece necessária. O termo *Success* ou sucesso (que em português se refere ao bom resultado, êxito, triunfo, ou à pessoa ou coisa vitoriosa, de grande popularidade) é usado com frequência para traduzir a expressão *éxito*, empregada em espanhol. Ainda que o termo ‘êxito’ exista na língua portuguesa, geralmente ele é usado para se referir a um resultado final,

⁴⁸ A aprendizagem é entendida como essa ação realizada pelo indivíduo e cujo foco é a melhoria de qualidades para adaptar-se e ser bem sucedido no mundo de hoje. A competência, como a nova forma de se referir às habilidades, atitudes e disposições que os indivíduos desenvolvem depois de certa ação sobre si mesmos e que os fazem adaptáveis às condições atuais.

satisfatório, sua consequência ou efeito. Assim, ao que parece, o êxito aponta para um efeito final (bom ou mau), do mesmo modo que o triunfo⁴⁹. Enquanto isso, o sucesso aponta para algo que simplesmente acontece, um fato — isso é o que se depreende da primeira acepção de cada vocábulo, como aparece no dicionário. Mas logo adiante, ambos os vocábulos convergem no sentido do bom, positivo, feliz.

Na língua portuguesa, poderíamos pensar que o êxito remete a ‘resultados finais’, e o sucesso para o ‘acontecimento’ de algo favorável para um indivíduo ou coletivo. É interessante ver que os sinônimos oferecidos para o sucesso são, justamente, acontecimento, caso, ocorrência etc. Seja como for — ou os ‘resultados do que aconteceu’, ou os ‘próprios acontecimentos’ —, o uso dessas duas palavras, pelo menos no Brasil e neste tipo de discurso, ao que parece, acabou consagrando a sinonímia entre elas e, principalmente, sempre num sentido positivo.

O termo sucesso aparece principalmente nos títulos de livros de orientação profissional e liderança empresarial e financeira, já no início do século XX. Tais livros continuam a ser referência hoje de muitos outros textos e materiais desse gênero — cursos pela internet, vídeos, livros ou seminários onde eles são usados — em que são apresentados exercícios, técnicas e princípios que devem orientar as ações e atitudes nos diferentes cenários da vida social. Isso é evidente em livros como *Sucesso: a Maior Missão*, publicado em 1968 por Og Mandino (1987) e *Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes*, publicado em 1989 por Stephen R. Covey (1999), entre outros. Tais livros destacam que muitas das reflexões ali apresentadas provêm dos ensinamentos de autores que os precederam e ofereceram, tempos atrás, as chaves para o sucesso.

Mesmo sem serem referidos explicitamente os livros ou os autores do começo do século XX — Russell Conwell, William Danforth, Napoleón Hill etc. — muitos dos livros das últimas décadas citam os princípios e técnicas por eles sugeridos e fazem adaptações às condições atuais, aludindo à proveniência de sua sabedoria na experiência de grandes homens. Hoje a ofertam também como um saber avaliado e aprovado por prestigiosas instituições de formação em negócios e mercado, *experts* em criar e desenvolver programas de treinamento individual e coletivo, especialmente em áreas comerciais, financeiras e de administração, tais

⁴⁹ Ato ou efeito de triunfar. Alude-se à vitória em guerra, competição, disputa. Também ao êxito brilhante, glorioso. Às vezes, usa-se para se referir à aclamação festiva, ruidosa ou um aparato faustoso, esplendoroso. Por vezes, pode ser usado para salientar a posição ou condição de superioridade (HOUAISS, 2009). Cf. verbete: triunfo (p. 1884).

como a *Harvard Business School*, *BBS Business School*, *Internacional Coach Federacion*, *Fox School of business* etc.⁵⁰

Nesse sentido, os discursos da autoajuda caracterizam-se por marcar uma importante ligação com as diferentes instituições sociais — família, empresa, igreja etc. —, ainda que sua procedência não seja institucional. Segundo analisa e mostra claramente Eva Illouz (2010), tais discursos, longe de motivarem uma atitude anti-institucional pela sua intensiva centralidade no ‘eu’, representam “um modo formidavelmente poderoso e moderno por excelência de institucionalizar” esse ‘eu’ (p. 21). Para o momento de emergência dos discursos do sucesso, um ‘eu’ bem conduzido aparece como um elemento importante no sustento e na permanência de instituições sociais, bem como para o desenvolvimento da racionalidade liberal em que elas são inseridas. Contudo, será essa centralidade do eu que, no decorrer do século XX, vamos ver operando na desagregação da vida dessas mesmas instituições, na emergência e articulação do que conhecemos como racionalidade neoliberal.

O aparecimento do termo sucesso nos discursos empresariais, educativos, pessoais, de final do século XIX e início do século XX, não deve nos surpreender. Lembremo-nos da observação feita pelo próprio Foucault (2007b) quando referia que ‘mercado’ e ‘utilidade’ foram os pontos de ancoragem do poder governamental liberal. Para ele, dois elementos destacaram-se nas práticas de governo a partir da configuração das sociedades europeias e norte-americanas desse momento: “intercâmbio pelo lado do mercado, utilidade pelo lado do poder público” (p. 64). No meio dessa forma de racionalidade, a noção geral de ‘interesse’ emergiu nas duas esferas e constituiu-se em um importante preceito de autolimitação da razão governamental.

O interesse desenha-se como um princípio de intercâmbio e critério de utilidade que orientou os modos de praticar a vida, tentando equilibrar e harmonizar os desejos individuais e as necessidades coletivas. Assim, a noção de interesse formula-se como uma noção plural que põe em jogo a utilidade social e o ganho econômico, ou o sucesso social e o êxito econômico. Mais adiante, esse será o jogo que estabelece a eficiência das práticas de governo, tanto as que os indivíduos realizam sobre si quanto as que realizam sobre os outros. Em tal conformação da racionalidade governamental liberal, o que se procurava governar eram os interesses particulares e os interesses gerais, através da condução que os

⁵⁰ O recente livro *Aprenda a Ser Feliz* de Tal Ben-Shahar (2009), por exemplo, é oferecido como contendo o conceito de felicidade segundo Harvard, pois seu autor leciona nos cursos de Psicologia Positiva, uma nova linha que nessa instituição e nesse programa de formação cada vez ganha mais adeptos. Especialmente, é referido um curso de *Psicologia da Liderança* como um dos mais procurados pelos executivos.

indivíduos façam de suas “ações, suas palavras, suas riquezas, seus recursos, suas propriedades, seus direitos” etc. (FOUCAULT, 2007b, p. 66-67).

É nesse tempo que também vemos surgir e desenvolver-se a noção de interesse nos discursos educacionais. Através dessa noção, podemos perceber a articulação do pensamento educativo com os discursos naturalistas, liberais e disciplinares próprios de uma razão governamental liberal em pleno arranjo. A definição e interpretação dessa noção apontaram para ‘reconhecer e desenvolver o interesse natural das crianças’. Assim, ela se tornou um tema chave das reflexões pedagógicas.

O interesse como objeto de análise nas discussões educativas e como elemento-chave nas práticas pedagógicas foi assinalado e reconhecido na primeira década do século XIX pelo filósofo alemão Johann Friederich Herbart. Segundo Hernández (1946), ainda que a noção que expressa o termo ‘interesse’ pareça estar presente nas discussões pedagógicas prévias aos desenvolvimentos de Herbart: nas “afeições” de Quintilianus⁵¹, na figura da “experiência” de Vives⁵² e Comenius; na “intuição” de Rousseau; nas “disposições” de Huarte de San Juan⁵³ e na “intuição e experiência” de Locke, a noção, como ela é entendida no século XIX, só se tornou elemento central nas análises pedagógicas de Herbart (MARIN-DÍAZ, 2009, p. 157).

Em termos gerais, poderíamos pensar que no seio da matriz de pensamento organizada no que nomeamos de ‘Modernidade Liberal’, o ‘interesse’ tornou-se a noção que permite considerar as práticas educativas como práticas de governo. Ao que parece, essa razão de governo, nesse momento e para essas sociedades, centrou sua atenção no sucesso econômico e pessoal, mediado pelos interesses em ambas as esferas, como garantia da felicidade e como medida do bom governo. É compreensível, então, no final do século XIX, o aparecimento de reflexões como aquelas propostas por empresários e por autores como

⁵¹ Quintilianus, escritor e retórico latino. Famoso pelo *Institutio Oratoria* (95 d.C.), obra redigida em 12 volumes que trata sobre a educação fundamental e como se organizava a vida na Roma de seu tempo. Contrário aos castigos físicos, recomendava a “emulação” como incentivo para o estudo e sugeria que o tempo escolar fosse periodicamente interrompido por recreios, já que o descanso, em sua opinião, favorece o ensino. A *Institutio Oratoria* parece ter sido de grande importância nos desenvolvimentos humanistas da teoria pedagógica na Renascença (MESSER, 1927 *apud* MARIN-DÍAZ, 2009, p. 157).

⁵² Juan Luis Vives, humanista, pedagogo, filósofo, sociólogo e psicólogo espanhol. Assinalado como o criador da moderna psicologia, é uma das grandes figuras do humanismo cristão. Propõe, como fundamentos da pedagogia, a ética e a psicologia, assuntos desenvolvidos no que hoje conhecemos como didática moderna. Os delineamentos metodológicos de Vives fundamentam-se na natureza da criança, na observação direta e no estudo das línguas clássicas e modernas. Para ele, a formação moral e intelectual deve ser proporcionada pelo ensino e pelo exercício físico (RODRÍGUEZ, 1998 *apud* MARIN-DÍAZ, 2009 p. 157).

⁵³ Huarte de San Juan, médico e filósofo espanhol, escritor do *Examen de ingenios para las ciencias* (1575), que alcançou ampla difusão na Europa. Destaca-se essa obra como uma das precursoras da ciência moderna e, em particular, da psicologia experimental. No texto, o autor propõe um método para o “exame descritivo dos fenômenos psíquicos” com o qual acredita ser possível explicar as diferenças que existem nos homens (AGUADO, 1964 *apud* MARIN-DÍAZ, 2009, p. 157).

Russell Conwell, William Danforth, Napoleón Hill. Também é compreensível que eles continuassem a ser usados como referência de um saber fundado no sucesso econômico: eles promovem o saber que adquiriram como experiência de sua própria condução e no qual a finalidade é o equilíbrio entre os empreendimentos individuais e os coletivos.

No saber escrito e difundido por esses autores, destacam-se como elementos importantes as diferenças pessoais derivadas das decisões e transformações que o indivíduo esteja disposto a realizar sobre si mesmo como possibilidades e limites do próprio sucesso. Com isso, o segredo de equilíbrio entre os interesses individuais e os interesses coletivos de sucesso e bem-estar social e econômico exige a modificação e ajuste de atitudes e comportamentos pessoais. A ‘consciência’ da necessidade de mudança aparece fortemente marcada pela capacidade de reconhecer aquilo que se possui por nascença como individualidade dotada de uma natureza e potencialidades próprias, além daquilo adquirido pela experiência de vida e pelos processos de formação pelos quais cada indivíduo passa. Revisemos, pois, como aparecem esses elementos nos autores acima referidos.

De Russell Conwell (1843-1925), os livros mais citados são *Acres of Diamonds*, (*Acres de Diamantes*, 1922)⁵⁴ e *Every Man His Own University* (*Cada homem é a sua própria universidade*, 1917). Advogado e jornalista, ele apresenta nos seus textos a narração de duas viagens: uma revisita ao sul, pelos campos de batalha da Guerra Civil, e outra ao redor do mundo, em 1870. Atuando como professor e pastor da Congregação Batista de Lexington (Massachusetts), Conwell participou da construção de um templo onde a formação dos jovens e dos adultos fundava-se na tese de que o principal para a vida era o desenvolvimento da mente, do corpo e do espírito. Seguindo essa filosofia, em 1887 iniciou uma escola para pessoas que trabalhavam, que logo foi chamada de *Colégio Templo*. Junto a ele, cinco anos depois, organizou-se o Hospital Samaritano, que mais tarde serviu de hospital de ensino para a muito afamada *Temple University Hospital* (*Escola de Medicina da Universidade de Temple*).

Por sua vez, William Danforth (1870-1955), o fundador da Nestlé Purina, é outro autor muito citado por conta de seu livro *I Dare You!* (*Desafio você!*, 1941). Nele, Danforth assinala que o desenvolvimento pessoal responde ao equilíbrio de quatro componentes-chave na vida, e que eles são visíveis através de uma estrutura de xadrez atravessada por dois eixos que articulam os planos da vida humana: no plano que vai da esquerda para a direita,

⁵⁴ Que antes de ser livro, ele difundira por meio impresso e pela rádio, através de um programa gravado nesse mesmo ano. Uma tradução recente de seu texto aparece em Conwell (1996).

encontra-se num extremo o âmbito ‘físico’, e no outro, o ‘social’. No plano que vai do ponto superior para o inferior, encontram-se acima o elemento ‘mental’, e na parte inferior, o ‘religioso’. Os quadros resultantes do cruzamento desses planos constituem módulos que precisariam ser trabalhados e manter-se equilibrados, para que o indivíduo possa levar uma vida saudável e alcançar o sucesso.

Finalmente, o terceiro autor de livros sobre sucesso é Napoleón Hill (1883-1970). Seus livros⁵⁵ constituem-se num desses primeiros registros onde a narração da experiência de vida do autor e de outros é tomada como exemplo de liderança. Eis o elemento-chave nas narrativas de autoajuda que vamos encontrar desde esse momento até hoje: a verdade da ordem testemunhal, da qual procede a autoridade do autor para falar e ensinar aos outros as maneiras de agir e se comportar, sempre que o sucesso seja a finalidade. Isso é perceptível quando se escuta os registros audiovisuais que apresentam o próprio Hill falando sobre a sua experiência de vida e os achados de sua pesquisa⁵⁶.

A verdade sobre si validada como verdade testemunhal é um elemento característico dos livros de Hill e de outros autores analisados no decorrer desta pesquisa. Trata-se de uma forma de verdade descritiva, que é formulada pelo testemunho de alguém que já viveu e que oferece isso como prova de verdade e utilidade dos princípios e das técnicas por ele sugeridas. Essa relação entre verdade e sujeito, como sabemos, desde os primeiros séculos de nossa era tornou-se uma forma de instauração de regimes de verificação. Uma forma de relação que identificamos frequentemente nesses discursos de autoajuda, e que oferece os créditos para que pessoas das mais variadas formações e com as mais variadas experiências de vida ofereçam livros com testemunhos sobre o que aconteceu com eles e sobre como se saíram diante de situações difíceis.

Na narração da vida de Hill, por exemplo, destaca-se que ele nasceu no seio de uma família muito pobre, tendo de ingressar no mundo do trabalho ainda menino. Ele teria criado um jornal onde atuava como entrevistador e fazendo isso conheceu o industrial Andrew Carnegie, o homem mais rico do mundo na época (1908). Carnegie o motivou e financiou

⁵⁵ O primeiro deles foi *Laws of Success (As Leis do triunfo)*, [1928] 1997), que chegou ao mercado em 1928. Outros são: *The Magic Ladder To Success (Os Degraus da Fortuna)*, [1930] 1973); *Think and Grow Rich (Pense e Enriqueça)*, [1937] 2011a); *Success Through a Positive Mental Attitude (Sucesso através da atitude mental positiva)*, [1960] 1991); *The Master-Key to Riches (A Chave Mestra das riquezas)*, [1965] 2011b); *Succeed and Grow Rich Through Persuasion (Sucesso e Riqueza pela Persuasão)*, [1970] 2004); *You Can Work Your Own Miracles (Você Pode Fazer os Seus Milagres)*, 1971); e *Napoleon Hill's Keys to Success: The 17 Principles of Personal Achievement (As Regras de Ouro de Napoleon Hill)*, 1994).

⁵⁶ Cf. documentário no qual o autor narra sua vida. Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=qMNRfpfYdZY>>.

para iniciar uma pesquisa que consistia em identificar as características que poderiam ser desenvolvidas nas pessoas comuns para que se tornarem pessoas de triunfo. O resultado da pesquisa deveria oferecer as ferramentas necessárias para apresentar um curso no qual os interessados ‘aprenderiam’ e ‘desenvolveriam’ tais características, transformando os seus costumes para conseguirem o sucesso.

Além dos cursos surgidos dessa experiência liderada por Hill, a maior parte de seus livros apresenta o resultado dos 20 anos de entrevistas que ele realizou com pessoas que triunfaram e cujas vidas profissionais e pessoais foram bem sucedidas. Thomas Edison, Henry Ford, Graham Bell, Elmer Gates, Woodrow Wilson, Theodore Roosevelt, John D. Rockefeller etc. são referidos entre os personagens que participaram das mais de 15.000 entrevistas realizadas por Hill. As vidas desses empresários de sucesso, tanto quanto a do próprio autor, são usadas como verdades testemunhais de sucesso: uma verdade vinda da experiência.

As famosas *Laws of Success* ([1928] 1997) de Hill, propostas no seu primeiro livro e organizadas dentro do método que nomeou de *Master Mind* (Mente mestre), aparecem descritas numa linguagem própria da época, que nos cursos e livros de hoje são atualizadas e dispostas numa linguagem que ecoa em nossos ouvidos contemporâneos. Assim, nos textos de Hill, as leis aparecem como ‘virtudes essenciais’ e são enumeradas como: (1) associação com outras pessoas com o mesmo perfil de pensamento; (2) objetivo principal definido; (3) confiança em si próprio; (4) hábito da economia (expressão do sucesso); (5) iniciativa e liderança (assumir o controle da própria vida); (6) imaginação; (7) entusiasmo; (8) autocontrole; (9) fazer mais do que a obrigação; (10) personalidade atraente; (11) pensar com exatidão; (12) concentração (uso de técnicas de concentração); (13) cooperação; (14) fracasso (aprender com ele); (15) tolerância; (16) fazer aos outros aquilo que quer que seja feito a si mesmo.

Na página da internet da empresa que hoje oferece seminários usando as leis formuladas por esse autor e que utiliza o nome do seu método, *Master Mind* (Mente Mestre), é possível encontrar uma enunciação atualizada para essas leis. Elas aparecem como ‘atitudes fundamentais’ que fazem parte de um ‘programa de aperfeiçoamento pessoal e profissional’, a partir da construção de uma ‘mente grupal’ integrada por indivíduos ‘treinados’ para vencer impedimentos na vida diária. Tais leis são oferecidas, então, como ferramentas que ajudam na transformação de atitudes e habilidades para que se assumam os desafios da vida, sempre que as pessoas estejam dispostas a se esforçar na própria transformação e ‘aprender’ esses novos comportamentos. As leis são as seguintes:

Autoconfiança: acreditar em si mesmo, gerando segurança para vencer a timidez, o medo e superar desafios.

Flexibilidade: tornar-se mais flexível perante as mudanças e conflitos, superando com tranquilidade os desafios cotidianos.

Controle de preocupações: reduzir as tensões e o stress diários, solucionando problemas pessoais e de trabalho com naturalidade, obtendo desta forma melhor qualidade de vida.

Visão estratégica: visualizar cenários futuros, estabelecendo metas sustentáveis e possíveis a médio e longo prazos.

Inteligência Interpessoal: estabelecer avanço nas habilidades de relacionamento, melhorando a capacidade de motivar pessoas, de unir equipes e de estabelecer harmonia nos ambientes familiar, social e profissional.

Comunicação eficaz: aprimorar a capacidade de se expressar de forma clara e objetiva, contribuindo para as artes de negociação, venda de idéias, conquista da liderança e habilidade de influenciar pessoas.

Memória: conseguir maior agilidade mental, fortalecendo a concentração em situações práticas do dia-a-dia.

Entusiasmo: aumentar a motivação para desempenhar as atividades diárias, ampliando a capacidade de sustentar metas.

Liderança: desenvolver a habilidade de influenciar pessoas para trabalharem entusiasticamente, visando atingir os objetivos identificados como sendo para o bem comum.

Venda de Idéias: Expressar o ponto de vista com os outros, aumentando a persuasão em sua comunicação.

Disciplina: transformar comprometimento em resultados, através de um método pré-determinado.

Habilidade de Negociação: Desenvolver ferramentas de negociação nos aspectos diários do participante. (MASTER MIND, 2006, s/p).

No uso dessa outra linguagem, percebemos uma atualização dos vínculos entre as leis enunciadas e as formas de condução que ali são promovidas. Por exemplo: de ‘associação com outras pessoas com o mesmo perfil de pensamento’, passa-se a falar em ‘avanço nas habilidades de relacionamento, melhorando a capacidade de motivar pessoas, de unir equipes e de estabelecer harmonia nos ambientes familiar, social e profissional’. Assim, o importante não é tanto associar-se a pessoas com mesmo perfil para atingir ‘objetivos bem definidos’, mas sim adaptar-se, adquirir habilidades de relacionamento, realizar ações de motivação e harmonização de ambientes para definir ‘metas sustentáveis e possíveis a médio e longo prazos’. Ou seja, trata-se principalmente de amoldar-se às condições, pessoas e grupos, e, tendo uma ‘visão estratégica’, enfrentar os desafios cotidianos de trabalhar com outros e de superar dificuldades.

Nessa mesma linha, da ‘imaginação’ para solucionar problemas passa-se a falar em ‘flexibilidade’ para adaptar-se às mudanças e conflitos, assunto que pode servir para superar com ‘tranquilidade os desafios cotidianos’. Ou do ‘entusiasmo’, ‘autocontrole’, ‘personalidade atraente’ passa-se a falar em ‘Inteligência Interpessoal’ que permita usar outras

formas de relacionamento, através das quais os outros sejam motivados e as equipes trabalhem harmonicamente. Também se fala hoje em ‘Comunicação eficaz’ para melhorar a própria capacidade de expressão, de tal maneira que a clareza e objetividade da comunicação contribuam nas negociações, na venda de ‘ideias’ e na consecução da liderança, entendida como essa habilidade de ‘influenciar’ os outros e conduzi-los.

Nessa atualização da linguagem utilizada na apresentação da metodologia *Master Mind*, percebe-se a força que as atitudes e ações do indivíduo têm. É nele, no indivíduo, que estão as possibilidades e oportunidades do sucesso. Do seu modo de agir e de suas decisões é que dependem as relações com os outros e a solução dos problemas que ocorrem. Essa centralidade no indivíduo é percebida também na atualização da apresentação de exercícios, ao modo de guia e conselhos práticos para elaborar uma ‘nova perspectiva de si mesmo’. Ali, dois componentes parecem articular a metodologia proposta: o primeiro deles, uma forte convicção numa força ou poder universal que rege as nossas vidas; e o segundo, a necessidade de uma programação mental baseada em exercícios.

Primeiro componente: a convicção da existência de um poder infinito presente no âmago do próprio ser. Nesse elemento, podemos reconhecer um preceito importante, que já encontramos em muitas das citações trazidas nas outras seções deste capítulo: a necessidade de assumir como certa a existência de algo como um poder infinito, uma forma, uma energia, um deus, uma tendência sobrenatural, uma inteligência universal que se encontra presente no ser mesmo, e que seria o próprio princípio da vida. Segundo essa narrativa, para entrar em harmonia com o universo, com deus, com a força natural, é preciso que aceitemos sua existência.

É necessário acreditar num princípio incompressível para o indivíduo humano, mas que age sobre ele e sobre as suas possibilidades de sucesso. Esse algo, que atravessa o indivíduo e é sua força e condição de possibilidade para conseguir a felicidade, recebe os mais variados nomes. Assim, por exemplo, no livro *Os signos da alma*, de Rosemary Altea (2005), como assinalei antes, esse ‘algo’ corresponderia às ‘forças elementares’ que configuram e orientam as almas humanas; em *O segredo* de Rhonda Byrne (2007) e *A lei universal da atração* de Esther e Jerry Hicks (2007), ele seria a ‘lei da atração’. No mais famoso livro de Deepak Chopra (2011), *As sete leis espirituais do sucesso*, ele seria a ‘potencialidade pura’ ou ‘consciência pura’.

Em outros discursos de autoajuda, esse elemento aparece como a ‘força do pensamento’, o ‘poder interior’, a ‘sabedoria universal’, a ‘força interior’ ou ‘universal’, a ‘energia vital’, ‘deus’, as ‘leis básicas do universo’, a ‘força motor da vida’ etc. Vejamos um

pouco mais de perto as descrições que acompanham a apresentação desse elemento em alguns dos livros, a forma como ele se articula com o segundo componente, a programação mental, a partir de uma série de exercícios.

No livro de Byrne (2007), por exemplo, ela afirma que a ‘lei de atração’ é esse segredo maior que sempre esteve presente em forma fragmentada nas tradições orais, na literatura, nas religiões e nas distintas filosofias de todos os tempos. A revelação de tal segredo seria a chave que pode transformar a vida de todo aquele que a experimenta, pois é a partir do seu uso, em todos os aspectos da vida — dinheiro, saúde, relações e interações com o mundo —, que se consegue o sucesso e a felicidade. Trata-se, então, de entender um poder oculto que existe no interior de cada pessoa e que explica toda a sabedoria dos grandes mestres atuais, homens e mulheres que conseguiram saúde, fortuna e felicidade usando o segredo a seu favor. O livro apresenta histórias (testemunhos) sobre as revelações de sanção, geração de riqueza, superação de obstáculos, para mostrar ser possível o que alguma vez foi pensado como impossível.

Por sua vez, no livro *A lei universal da atração* (HICKS; HICKS, 2007) os autores afirmam que cada um de nós, ainda que ignore as leis básicas do universo, sempre atrai aquilo que conforma a nossa experiência vital: as coisas e as pessoas que formam parte da nossa experiência vital são convidadas por nós mesmos. Por esse motivo, propõem exercícios e práticas para usarmos a nosso próprio favor: meditação, intenção fragmentada e oficina criativa para atrair a prosperidade. Nesse livro, a lei da atração é explicada em termos práticos e simples, para ‘ensinar’ cada indivíduo a tomar o controle criativo da própria experiência física e deixar que o Ser interior se manifeste como verdadeiro Eu: um ser destinado à plenitude e à felicidade infinitas.

Outro exemplo nessa linha de textos e que se propõe na mesma lógica, é o clássico livro de Deepak Chopra, *As sete leis espirituais do sucesso*, cujas citações já usei em algumas epígrafes anteriores. Esse livro tem outra procedência em termos de saber e tradição cultural, pois o autor é um médico indiano, especialista em endocrinologia, que vive nos Estados Unidos e que concentrou seus esforços em desenvolver programas de desenvolvimento pessoal fundados na Medicina védica⁵⁷. Além disso, ele é um sucesso editorial, e através de

⁵⁷ Medicina védica ou *ayurveda* é a maneira como é chamado o conhecimento médico produzido na Índia há muitos séculos. “A palavra refere-se, no sânscrito, à ciência da vida (*ayur* - vida; *veda* - ciência). As práticas desenvolvidas nessa medicina são usadas na maior parte do mundo como formas alternativas à medicina ocidental. Elas são incorporadas em tratamentos médicos, psicológicos e fisiológicos que se anunciam como promovendo o equilíbrio e a manutenção da vida, e isso como tratamento preventivo para doenças graves” (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2008, p. 61).

sua empresa, *The Chopra Center For Well Being*, oferece cursos e programas que se difundem por diferentes meios de comunicação, em distintas línguas e usando os mais diversos suportes materiais: livros, CDs, DVDs, televisão, seminários etc.

A proposta do autor centra-se na tese de que se as pessoas compreenderem a sua “verdadeira natureza” e souberem “viver em harmonia com as leis naturais”, uma sensação de bem-estar e de entusiasmo pela vida e a abundância material “surgirão facilmente” (CHOPRA, 2011, p. 20). No referido livro, as leis são descritas uma a uma por capítulos, e na parte final de cada um deles aparecem sugeridos preceitos e algumas ações a serem seguidos para se entrar em harmonia com as forças naturais. Assim, por exemplo, a primeira lei ou ‘da potencialidade pura’ afirma que a fonte de toda criação é a *consciência pura* ou *pura potencialidade*.

Nosso corpo físico — tudo que existe no mundo material —, provém do mesmo lugar: de um campo de percepção silenciosa e imóvel, a partir do qual tudo é possível. Não há separação entre esse campo energético e nossa essência espiritual, nosso Eu. E quando sabemos que nossa natureza essencial consta de pura potencialidade, nós nos alinhamos com o poder que manifesta tudo no universo (CHOPRA, 2011, p. 21-22).

O cumprimento dessa lei requer, segundo as orientações de Chopra, a prática diária do silêncio, da meditação e do não-julgamento, para percebermos que “nosso verdadeiro ‘Eu’ é de pura potencialidade”, e assim, nos alinharmos “com o poder que tudo manifesta no Universo” e obtermos o que desejamos (p. 23-33). Neste ponto, voltamos a encontrar essas características do *télos* que orienta os discursos de autoajuda — uma centralidade do ‘eu’, a necessidade de ‘alinhar’ o que somos e fazemos com essas forças naturais (modificação do eu), e o desenho da felicidade como finalidade de qualquer ação realizada para modificar a própria conduta.

Portanto, o sucesso na vida depende de sabermos quem realmente somos. Quando nosso ponto de referencia interno é nosso espírito, nosso *verdadeiro* Ser, experimentamos todo o poder dele. [...]
O poder do Eu é poder autêntico porque se apoia nas leis da natureza, e vem do autêntico conhecimento [...]
Quando estamos em harmonia com a natureza, criamos uma ligação entre nossos desejos e o poder que leva-las à materialização (CHOPRA, 2011, p. 23-25).

Mente Mestre e muitos outros métodos e sistemas de exercitação promovidos pela autoajuda aparecem, então, organizando técnicas que permitem estabelecer uma ligação com certa força ou inteligência universal, fonte infinita de ação e sabedoria. Graças a ela, os

desejos, interesses e metas podem ser conseguidos, não tanto pela fé e pela convicção da sua potência, mas pela ação que cada indivíduo realiza sobre si mesmo.

Um dos quesitos essenciais para se conseguir essa convicção e crença nas forças superiores seria eliminar o medo, a dúvida e o pensamento negativo, coisas essas pertencentes, segundo os autores, a uma cultura milenar limitadora que impede ver no indivíduo toda a força necessária para conseguir sucesso. A sugestão, então, é criar um novo conceito a respeito de si mesmo, de deus, da vida, dos outros etc. ‘Acreditar’ é o lema. Acreditar que deus, o mundo, o universo querem o crescimento pessoal e a expansão permanente de cada um, e que cada pessoa é parte desse universo, desse mundo, desse deus. Em outras palavras, trata-se simplesmente de ‘acreditar’, e assim, romper os que são considerados como tabus ou preconceitos psicológicos, morais e religiosos.

Quando conseguidos esses estados de credibilidade e praticados os exercícios propostos corretamente, os indivíduos já terão aprendido e desenvolvido as qualidades e atitudes fundamentais para o sucesso e a felicidade: humildade, desprendimento, integridade, determinação, otimismo, entusiasmo, criatividade, serenidade etc. Embora se afirme que todos nós somos ‘eus’ individuais, bem diferenciados, e que os triunfos conseguidos dependem de cada um, para todos os indivíduos são propostos os mesmos métodos, as mesmas técnicas, as mesmas qualidades e até as mesmas metas: felicidade e sucesso.

Segundo componente: a necessidade de uma programação mental baseada em exercícios. Nesses livros, como já vimos, podemos encontrar também o foco nas técnicas de exercitação. Assim, por exemplo, Chopra (2011) salienta que para o cumprimento das outras leis — da doação, do *carma* ou causa e efeito, do mínimo esforço, da intenção e do desejo, do distanciamento e do *darma* ou do propósito de vida —, também é necessário realizar ações sobre si mesmo a partir da técnica de meditação profunda sobre os sentimentos e sensações que levam cada um a tomar decisões. Tal meditação serve, segundo o autor, para que cada um descubra seu ‘verdadeiro eu’; depois, expresse seus talentos especiais; e finalmente, use esses talentos ‘para servir a Humanidade’.

Para vivenciar a *lei da doação*:

- Dê um presente a cada pessoa que encontrar, seja um cumprimento, uma flor ou uma prece. Isso dará início ao processo de circulação da alegria e da fluência em sua vida e na dos outros.
- Receba com gratidão todas as dádivas que a vida lhe oferecer. Esteja aberto a receber, quer se trate de um presente material, cumprimento ou uma prece de outrem.
- Em silêncio, deseje a cada pessoa encontrada felicidade, alegria e risos. Por meio dos atos de dar e receber carinho, afeição apreço e amor você manterá a riqueza circulando em sua vida.

[...] Para vivenciar a *lei do carma*:

- Seja testemunha das escolhas que faz a cada momento. A melhor forma de se preparar para qualquer momento do futuro é estar plenamente consciente do presente.

- Sempre que fizer uma escolha, pergunte a si mesmo duas coisas: “Quais são as consequências dessa escolha?” E “será que a que estou fazendo vai trazer felicidade para mim e para os que me cercam?”

- Peça orientação a seu coração, se deixando guiar por sua mensagem de conforto ou desconforto. Se a sensação for confortável, prossiga com a escolha. Se for desconfortável, descarte a opção (CHOPRA, 2011, p. 46-61).

Tanto em Chopra quanto nos outros livros, seminários e cursos, incluídos aqueles baseados na metodologia de *Master Mind*, encontramos a proposta de se tomar decisões só depois de um exercício de reflexão ou meditação para que, ao realizar ações sobre si e sobre os outros, cada indivíduo esteja consciente do que praticou. Além disso, a prática da meditação e reflexão não só devem levá-lo a assumir atitudes que se tornem hábitos permanentes, mas que elas mesmas devem se constituir em um hábito. Aqui, novamente vemos aparecer essa ideia de que o exercício, antes de produzir o hábito, deve se tornar o próprio hábito. Assim, a vida passa a ser uma exercitação permanente.

As modificações da conduta, então, só podem ser aprendidas através da realização de exercícios de revisão permanente das atitudes e de verificação das próprias representações mentais. Isso significa tanto a ‘tomada de consciência’ da própria atuação em diferentes situações, quanto a orientação dessas atuações para ‘harmonizar’ com a ‘energia superior’. Trata-se de desenvolver um conjunto de ações que favoreçam a expansão e o crescimento constantes, que seria o “destino de todas as coisas” e o modo de praticar vida o tempo todo (MASTER MIND, 2006, s/p).

Resumindo, um primeiro elemento é a convicção que cada um imprime na sua própria mente, na sua consciência para a consecução do que todos anseiam; o segundo elemento é o emprego de técnicas como a meditação, a verificação de representações e a análise em profundidade para pensar e agir de certas formas, e não de outras. Esses dois elementos são assinalados como fundamentais para que as pessoas se tornem ‘extraordinariamente’ poderosas, e assim possam ‘emitir uma mensagem’ ao universo para que os objetivos pessoais se realizem.

Desse modo, a prática dedicada dos exercícios aparece como determinante na realização de ‘milagres’ na vida pessoal, familiar, social e profissional (HILL, [1928] 1997), enquanto os sucessos no mundo financeiro, econômico, social, pessoal dependem fundamentalmente da exercitação constante (concentração, treinamentos, ou exercícios intelectuais), da conformação de um si mesmo exercitante e focado em si, na procura por

conjurar os perigos do mundo, agindo sobre si e se responsabilizando pela própria vida. Um ser exercitante, como assinalara Sloterdijk (2012), que por momentos retorna ao sujeito místico, por momentos ao da fé, por momentos ao do conhecimento etc.

Trata-se da produção desses seres exercitantes e exercitados que, independentemente das condições exteriores, das necessidades econômicas e das dificuldades sociais, podem vencer todos os obstáculos e conquistar todos os seus objetivos. Assim, mais que condições externas ou assuntos econômicos e situacionais do meio, a consecução do sucesso depende das disposições internas, da consciência de si e da aceitação de forças que existem para além de nós mesmos, e que governam nosso futuro. Há uma responsabilização do eu que funciona desmanchando a responsabilidade do Estado e do mercado na situação desigual das pessoas. O fracasso nada tem a ver com a acumulação e a exploração econômica, mas com a impossibilidade de cada um se controlar e conseguir se encaminhar na direção correta para atingir o sucesso. Cada indivíduo é responsável por dominar a sua condição interior para adentrar-se nos domínios da sua mente superior. Só assim poderá atingir resultados considerados como superiores e extraordinários.

Em outras palavras, o *télos* do sucesso contemporâneo, ao que parece, funda-se na ideia de que as pessoas devem vencer dois grandes inimigos: a si mesmos e às dificuldades interpostas no seu caminho para conseguir as coisas que hoje aparecem vinculadas a isso que aceitamos como fontes da felicidade — reconhecimento social, estabilidade econômica, êxito laboral e famílias conformadas tradicionalmente. *Master Mind* e os outros exercícios e técnicas aparecem, então, formulados como ‘métodos vivenciais’ que se orientam para a transformação dos ‘conhecimentos’ em ‘atitudes’ e ‘habilidades’ necessárias para que no dia-a-dia, as pessoas e as empresas (econômicas, familiares e pessoais) possam oferecer resultados, maximizando o desempenho e tornando-se líderes eficazes que, no profissional e no laboral, incrementam “valor a sua vida” (MASTER MIND, 2006, s/p).

Nessa atualização, e trazendo para o contemporâneo esses discursos sobre o sucesso escritos no começo do século XX, é possível perceber a introdução de discursos de crescimento pessoal e profissional (sucesso) como horizonte de todas as práticas de transformação que os indivíduos deveriam realizar consigo mesmos e com os outros. Tal centralidade no indivíduo que se conduz (governa) a si mesmo, perceptível nos livros desse gênero, expressa certa articulação entre todo um conjunto de técnicas de condução que o sujeito realiza de ou sobre si mesmo (éticas) e as técnicas de condução que os sujeitos realizam uns com outros, ou sobre outros (política). Essas duas modalidades do

governo, ao que parece, encontram na ‘individualização’ um dos modos fundamentais para praticar a vida nas chamadas sociedades ocidentais.

Esse último aspecto é particularmente importante para compreender a forma contemporânea de governo, pois finalmente coloca no indivíduo a exclusiva responsabilidade pela sua situação emocional, econômica, afetiva. Tal forma desenha-se então como um elemento importante da estratégia de governo atual — culpar e responsabilizar a cada um pelo seu próprio destino. E esse não é um assunto menor: trata-se de uma questão inédita na história da Humanidade, pois nunca antes o indivíduo esteve tão responsabilizado e culpado por si mesmo, por sua atualidade e por seu destino.

Antes de finalizar a análise e a descrição dos elementos que configuram o *télos* e articulam algumas das práticas de autoajuda atuais, é preciso reconhecer que nessa linha que promove a autoajuda para conseguir o sucesso e a felicidade encontram-se autores muitos reconhecidos no âmbito educacional. Esses autores, cujos livros alcançam tais volumes de vendas que são considerados como sucessos editoriais ou *best-sellers*, nos oferecem textos cujo foco é a formação de crianças e/ou a orientação a pais e professores para criarem e formarem filhos e estudantes bem-sucedidos e felizes.

Tais livros, dirigidos a indivíduos que ocupam a posição de pais e professores, assim como aqueles ofertados a um público mais geral, destacam-se como materiais atuais que podem ser usados na ‘formação’ e na orientação da conduta das crianças, dos pais e dos professores, pois, ao que parece, neles é possível encontrar dicas úteis, exercícios simples e ações concretas para dirigir a vida ‘corretamente’. Eles fundam-se não tanto num saber pedagógico formal, mas num saber da experiência pessoal e profissional dos autores que produzem os livros e que se apresentam como profissionais da educação, como especialistas das ciências médicas, das áreas *psi* ou simplesmente como pessoas experientes, dispostas a compartilhar os aprendizados que realizaram no caminho da sua vida.

Irei me ocupar desse assunto na seguinte seção deste capítulo para tentar perceber algumas características narrativas da autoajuda que se articulam com características das práticas pedagógicas e que parecem expressar esse privilégio que as práticas de condução (de si e dos outros) alcançaram no decorrer dos séculos XIX e XX. E isso, articulado com a centralidade que os processos de individualização / identificação tiveram nesse mesmo período. Trata-se de uma ligação que se encontra no miolo mesmo da racionalidade de governo liberal, no seu momento de configuração nas chamadas sociedades Ocidentais. É em meio a práticas de condução individualizantes mobilizadas por essas narrativas pedagógicas e de autoajuda que vemos aparecerem noções como aprendizagem, educação

permanente, interesse, competência etc., assim como vemos serem promovidos exercícios similares aos que destaquei nos livros já analisados. Isso tudo é o que podemos ler como parte de um processo que significou a produção de indivíduos centrados e responsáveis de si mesmos, formas de capital humano sobre as quais e a partir das quais operam as práticas de governo contemporâneo.

2.2 DESAPRENDER E APRENDER: AGIR COMO CAPITAL HUMANO

Ser feliz. Viemos a este mundo para sermos felizes, qualquer outro propósito que haja torna-se acessório e colateral! Mas somos construtores ativos da nossa felicidade! E o que é ser feliz? [...] há uma extensa possibilidade de situações atitudinais que não apenas nos fazem melhores, mas promovem as diferenças positivas necessárias para o clima da escola como um todo. E o que é mesmo a escola?! É lugar para ser feliz! É lugar para ajudar a fazer os alunos felizes! Portanto, é um lugar para sermos felizes *juntos*! Por isso...

- 1) Jamais ponha [...]
- 3) Amplie seu horizonte cultural [...]

(MIRANDA, 2011, p. 44-45)

Usar diferentes técnicas para saber quem você é, realizar exercícios sobre si mesmo para transformar-se e alcançar o sucesso e a felicidade são os três elementos que foram descritos até agora como peças-chave nos discursos de autoajuda e que, como vemos na epígrafe anterior, poderíamos encontrar em muitos outros livros, dirigidos especificamente para orientar a prática escolar dos professores e as práticas formativas que pais e adultos desenvolvem com as crianças e com nós mesmos.

Para além da constatação que podemos fazer do aparecimento desses três elementos nos livros de autoajuda que circulam amplamente como livros de texto nas salas de aula, tanto no ensino fundamental quanto no espaço universitário, assim como nos processos de formação inicial e permanente de professores — nas faculdades de educação, nos programas de pós-graduação e nos cursos e seminários de aperfeiçoamento profissional oferecido pelas escolas, Ministérios e Secretarias de Educação de nossas cidades e países —, é possível perceber na narrativa da autoajuda algumas características que expressam essa articulação dos discursos de autoajuda com as práticas pedagógicas, e de ambos com a racionalidade de governo liberal e neoliberal, desenvolvidas entre os séculos XIX e XX.

Haveria pelo menos três características na narrativa oferecida pela autoajuda que permitiriam entender a sua emergência no cenário das práticas pedagógicas institucionais e não institucionais, e sua articulação com discursos próprios dessas práticas. Essas

características — também assinaladas por Illouz (2007) quando analisou discursos que no início do século XX focalizaram e levaram as emoções⁵⁸ ao mundo empresarial e ao cenário do público — mostrariam que não é de surpreender a emergência da autoajuda na instituição escolar, e que sua vinculação aos discursos pedagógicos é, sobretudo, a expressão da ação de uma estratégia de governmentação organizada com parte da racionalidade liberal, mas que continuou e se expandiu no desenvolvimento das práticas de governo consideradas como neoliberais.

Em outras palavras, a autoajuda, seja num formato geral — através de livros que circulam em diferentes cenários e são levados para a sala de aula como texto de leitura e reflexão obrigatória —, seja num formato específico — através de livros dirigidos especialmente para a formação de crianças, pais ou professores —, aparece como uma narrativa estruturada a partir das situações atuais para o momento de sua produção, atrelada a saberes relativos ao ‘eu’ que são validados pelas comunidades acadêmicas ou pelo *saber* comum⁵⁹, e com uma força explicativa ampla como que para cobrir (descrever e orientar comportamentos) diferentes assuntos da vida.

A *primeira* das características da autoajuda é que ela parece conter ‘algo’ de atualidade e de novidade, bem como de saber do ‘senso’ prático, e esses são aspectos muitas vezes assinalados como ausentes nos cenários educativos — em particular, nas práticas escolares e nos processos de formação institucional. A autoajuda aparece como um discurso inscrito num sistema de saberes informais que surgem e se dispersam pelos interstícios

⁵⁸ “A emoção não é ação *per se*, mas sim é a energia interna que nos impulsiona para um ato, aquilo que dá certo “caráter” ou “colorido” a um ato. A emoção, então, pode definir-se como o aspecto “carregado de energia” da ação, o que se entende que implica, ao mesmo tempo, cognição, afeito, avaliação, motivação e o corpo. Longe de serem pré-sociais ou pré-culturais, as emoções são significados culturais e relações sociais fusionadas de modo inseparável, e é essa fusão que lhe confere a capacidade de carregar de energia a ação. Aquilo que faz com que a emoção tenha essa “energia” é o fato de que sempre concerne ao eu e à relação do eu com outros situados culturalmente” (ILLOUZ, 2007, p. 15).

⁵⁹ Saberes das pessoas, cuja sistematicidade é menor e cuja delimitação e precisão conceitual são difusas ou apagadas pelos conhecimentos disciplinares. Tal grupo de saberes é produto das experiências, das práticas que são transmitidas como saber popular (dos velhos aos jovens) ou que também podem ser o resultado da apropriação que os sujeitos sociais fazem das informações que lhes chegam das disciplinas científicas por duas vias: os experts e os meios de comunicação (programas de televisão, revistas, rádio, livros de autoajuda etc.). Este último grupo encontra-se conformado pelo que Foucault chamou de ‘saberes submetidos’, que podem ser de duas ordens bem diferentes. A primeira, constituída pelos “Conteúdos históricos que foram sepultados, mascarados em coerências funcionais ou em sistematizações formais. [...] esses blocos de saberes históricos que estavam presentes e mascarados no interior de conjuntos funcionais e sistemáticos, e que a crítica pôde fazer aparecer pelos meios, é claro, da erudição”. A segunda, constituída por “Toda uma série de saberes que estavam desqualificados como saberes não conceituais, como saberes insuficientemente elaborados: saberes ingênuos, saberes hierarquicamente inferiores, saberes abaixo do nível de conhecimento ou de cientificidade exigidos. [...] o *saber da gente* (e que não é em absoluto um saber comum, um bom senso, mas ao contrário, um saber particular, um saber local, regional, um saber diferencial, incapaz de unanimidade e que só deve sua força ao limite que opõe a todos os que o rodeiam) (FOUCAULT, 2006a, p. 21).

sociais, ligados à experiência de vida das pessoas. Através desse discurso, tais saberes apresentam-se como possíveis de serem transmitidos e aprendidos usando diferentes exercícios e técnicas (exemplos, conselhos etc.), ao alcance da mão de quem os procura. Discurso que mobiliza um saber viver, um saber agir em situações inesperadas e/ou em momentos cotidianos que exigem sensibilidades (emoções e controle das emoções) e habilidades sociais que na escola geralmente não são ensinadas, mas que podem entrar nela através de leituras, seminários, projetos, cursos etc. oferecidos usando os discursos da autoajuda.

A *segunda* característica é que nas suas formas narrativas, tais discursos expõem-se como vinculados a disciplinas acadêmicas, nas quais o fundamento é um tipo de saber psicológico que orienta o mundo social e para o qual os nossos ouvidos modernos e contemporâneos parecem estar dispostos. Desse modo, falar no privilégio das necessidades e dos interesses do indivíduo, reconhecer que o indivíduo é seu foco de atenção, que da sua motivação e sua disposição, assim como de seus sentimentos e emoções — da sua vontade de aprender e se autotransformar — depende o êxito do processo educativo e o cumprimento das metas de felicidade de cada um, constituem-se nos enunciados que expressam a validade do saber vindo da experiência de vida e sustentado, direta ou indiretamente, no conhecimento psicológico, conhecimento esse que no campo da educação e na academia em geral desfruta de amplo prestígio. Daí ser a autoajuda bem-vinda quando se trata de acompanhar situações pessoais dos estudantes, problemas entre colegas (o *bullying* escolar, por exemplo), faltas de ‘motivação’ e interesse pelas aulas, distração, desinteresse, indisciplina, ‘hiperatividade’ etc.

A última característica que permite entender o aparecimento e a articulação dos discursos de autoajuda no campo educativo é que tais discursos apresentam-se como sendo de um conhecimento amplo e abrangente, de tal modo que oferecem uma visão geral de diferentes assuntos da vida. Neles, cada um pode encontrar as dicas, os conselhos, as regras e os princípios necessários para resolver situações e problemas particulares, mas que parecem ter sido previstos e antecipados por esses especialistas da vida que são os autores da autoajuda — que, nesse caso, operam como assessores pedagógicos. São discursos com uma visão suficientemente panorâmica, que se oferecem com um razoável efeito explicativo e interpretativo para serem usados em um amplo leque de situações das quais as práticas escolares e formativas não escapam.

Em geral, podemos dizer que essas três características presentes na autoajuda (novidade ou atualidade, vínculo com saberes acadêmicos e caráter geral, amplo, abrangente), ligam-na facilmente às práticas pedagógicas, na medida em que (1) oferece a elas novidade e

atrelamento ao mundo da vida, assuntos que parecem ausentes nas práticas escolares; (2) legitima-se devido a o seu fundamento em saberes (psicológicos, filosóficos, religiosos, éticos etc.) que têm um importante reconhecimento nas práticas pedagógicas; e (3) porque se apresenta com uma força explicativa suficientemente ampla e clara que se torna fácil de seguir e utilizar como parte das próprias práticas educativas.

Ao que parece, tal articulação possibilitou, nos primórdios do século XX, o surgimento e a aceitação quase irrestrita de livros e seminários focados na própria condução moral que podemos qualificar como de autoajuda nos espaços educativos formais e não formais. Esse é um assunto importante, pois como veremos a seguir, a construção disso que chamamos de identidade moderna — “um agente humano, uma pessoa, um *self*” (TAYLOR, 2011, p. 15) — é um elemento-chave na definição dos preceitos de condução moral, de fixação do bom, portanto das formas de condução. É nessa tentativa de definir uma identidade que “a individualidade e o bem, ou em outras palavras, a identidade e a moralidade, apresentam-se como temas inextricavelmente entrelaçados” (p. 15).

De outro modo, podemos pensar que essas três características descritas nos discursos de autoajuda nas análises anteriores — e que podemos encontrar também nos discursos pedagógicos atuais — expressam uma importante vinculação entre essas duas formas de discurso moderno toda vez que eles privilegiam e veiculam exercícios e técnicas de ‘condução’ focados na ‘individualização’. Os dois são elementos fundamentais na consolidação da racionalidade governamental liberal entre os séculos XIX e XX, e que também ocuparam um lugar importante no desenvolvimento das práticas de governo na segunda metade do século XX, na emergência do que nomeamos racionalidade de governo neoliberal (FOUCAULT, 2007b).

Portanto, o assunto de que me ocuparei nas próximas três seções será descrever como as práticas de autoajuda e as práticas pedagógicas aparecem como estratégias importantes na configuração do que nomeamos, de modo geral, ‘identidade moderna’ e as suas transformações na Contemporaneidade. Isso porque as duas formas discursivas movimentam técnicas de condução de si e dos outros, e com eles, exercícios de individualização necessários a essa forma de identidade centrada no eu e na sua permanente transformação e condução. Em outros termos, a seguir tentaremos descrever a articulação entre os discursos de autoajuda e os discursos pedagógicos, para perceber como eles agenciam uma forma de vida exercitante que, nos últimos séculos, focou-se em produzir eus capazes de autorregulação e autotransformação.

Tal vinculação é analisada no deslocamento das racionalidades de governo que configuraram a Modernidade europeia. Nesse sentido, descreve-se um processo de individualização que teria começado com a mudança de formas soberanas de poder para formas disciplinares, e destas para formas liberais. Deter-me-ei um pouco na configuração dessas últimas para perceber, no século XIX, a organização de um discurso que, focado na cura mental e na terapia espiritual, expressava a preocupação pelos modos de condução de si e pela definição dos preceitos morais que orientavam tal preocupação. Trata-se de um discurso que esteve vinculado ao aparecimento e à divulgação de reflexões pedagógicas acerca da formação e da condução das crianças.

Logo, descreverei alguns elementos que acompanharam um amplo movimento de produção de livros de autoajuda na segunda metade do século XX, que significou o ingresso desses discursos como livros de texto para as salas de aula, assim como seu uso em processos formativos de crianças, pais e professores. Tal movimento é analisado para mostrar que a relação entre discursos de autoajuda e discursos pedagógicos encontra-se definida por um *télos* de individualização que orienta para a procura de uma vida em constante transformação e cujo propósito é conseguir o sucesso e a felicidade.

Isso aparece claramente nas duas formas discursivas, em particular na ênfase dada aos processos de aprendizagem e à educação permanente. Esse é um assunto da maior relevância, pois, como descrevo nas páginas seguintes, o processo de individualização ter-se-ia focado em dois aspectos diferentes no decorrer dos últimos séculos: no primeiro momento (entre os séculos XVII e XIX), na identificação e fixação do eu, e no segundo momento (desde finais do século XIX até hoje), na transformação desse eu que já não precisa mais ser fixo e claramente definido, mas mutável e adaptável às necessidades e condições de cada momento.

Há, portanto, um deslocamento na ênfase que não supõe a substituição de um processo (fixação do eu) em função do outro (transformação permanente), senão o privilégio e a centralidade de cada um deles, em cada momento. Assim, ao que parece, no desenvolvimento da racionalidade do governo neoliberal do último meio século, em vez da fixação de um eu e sua estabilização, assistimos à produção de modos de ser adaptáveis e flexíveis dispostos a se transformar constantemente, modos de vida individuais que agem como capitais humanos e que, por conseguinte, funcionam como condição de possibilidade para cada um se torne em empresário de si mesmo.

2.2.1 CONDUZIR NOSSOS EUS: CONSTRUIR NOSSAS IDENTIDADES

A escola do porvir deverá fazer do objeto da educação o sujeito de sua própria educação; do homem que suporta a educação, o homem que se educa a si mesmo; da educação do outro, à educação de si mesmo. Essa mudança fundamental na relação entre seres, ao programar um trabalho criador permanente do homem sobre ele mesmo, esse é o problema mais difícil que se propõe ao ensino para os futuros decênios da Revolução científica e técnica.

(FAURE, 1974, p. 242)

A pergunta pelo governo de si e dos outros aparece como um tema relevante nas duas primeiras décadas do século XX. É o que podemos constatar ao revisar alguns dos livros ofertados como de interesse, nos meios impressos da época, em nossas cidades e países. Tais livros eram promovidos como contendo temas que orientariam para a boa condução da vida, reflexões sobre o bom governo de si mesmo e preceitos para a formação da alma de jovens e adultos etc. Esse conjunto de textos dirigidos à condução da conduta moral e do comportamento social, que se sugerem como leituras para um amplo número de pessoas dentro e fora da escola, aparece ao lado de livros que consideramos como próprios do campo pedagógico, seja porque oferecem reflexões sobre as práticas formativas, como leitura para pais ou professores, seja por que se indicam como manuais escolares de leitura para os estudantes.

Na revisão feita em alguns dos jornais que circularam amplamente nos nossos países, no começo do século XX, percebe-se a promoção de títulos que mostram certa preocupação com a condução moral e com o governo da vida. Dentre os primeiros livros recomendados para leitura pelo jornal *El Tiempo*⁶⁰, entre os anos 1911 e 1920, na Colômbia, encontramos vários textos do filósofo e pedagogo alemão Friedrich Wilhelm Foerster (1869-1966)⁶¹, cujos títulos são um bom indicativo de tal preocupação — em particular, o primeiro deles, *El buen gobierno de la vida: libro para los pequeños y para los grandes (O bom governo da vida:*

⁶⁰ *El tiempo* é um jornal fundado em 30 de janeiro de 1911 na Colômbia, por Alfonso Villegas Restrepo. Algumas das edições mais antigas podem ser consultadas na internet, no site <http://news.google.com/newspapers?nid=N2osnxbUuuUC&dat=19181215&b_mode=2&hl=es>. O acervo todo se encontra microfilmado e disponibilizado para consulta na principal Biblioteca Pública da Colômbia, a *Biblioteca Luis Angel Arango*, localizada na cidade de Bogotá.

⁶¹ Friedrich Wilhelm Foerster estudou filosofia, economia, ética e ciências sociais em Freiburg e Berlim. Ele atuou como professor de Filosofia e Educação Moral na Universidade de Zurique e no Instituto Federal Suíço de Tecnologia de Zurique, na Universidade de Viena e em Ludwig-Maximilians-University, em Munique, onde ensinou Filosofia e Pedagogia. Em seu trabalho, Foerster focou em elementos de formação fundados na ética, assim como em temas políticos, sociais, religiosos e sexuais. Através deles, sugeria uma reforma da educação de base cristã e ética: a formação da consciência como objetivo final da educação (FOERSTER, 1910).

livro para os novos e os grandes, 1910), traduzido para o espanhol no ano de 1911 (EL TIEMPO, 1911a, p. 3).

No livro acima mencionado, o pedagogo alemão desenvolve histórias no formato de contos que contêm ensinamentos morais para enfatizar a necessidade de dominar o caos de apreciações e desejos, e assim, conseguir a formação do caráter, valor necessário para comportar-se bem e cumprir os propósitos da vida. O autor salienta ainda que se trata de uma leitura útil tanto para os maiores quanto para os mais novos, e recomenda que a formação do caráter seja feita através da orientação de tarefas simples, pois o caráter se forma na capacitação e direção das coisas menores e nos cenários familiares, antes que nos grandes palcos do mundo (FOERSTER, 1910).

Na mesma linha e no mesmo ano, foram recomendados para leitura dois títulos com nomes bem chamativos — *Para los pequeños y para los mayores: conversaciones sobre la vida y el modo de servirse de ella* (1908) (*Para Pequenos e Grandes: conversas sobre a vida e o modo de servir-se delas*, 1936)⁶², e *A través de los hombres y de las cosas. La base de todo. Obra dedicada a los padres que desean contribuir a la formación del alma de sus hijos* (*Através dos homens e das coisas. A base de tudo. Trabalho dedicado para pais que desejam contribuir na formação da alma de seus filhos*, s/d) (EL TIEMPO, 1911b, p. 3). Esse livros, escritos pelo pastor e teólogo francês Charles Wagner (1852-1918)⁶³, foram oferecidos como manuais práticos para o ensinamento dos princípios fundamentais da vida para crianças e adultos.

A tradução para o espanhol e a divulgação dos títulos de Foerster e Wagner no principal jornal da Colômbia, no início do século XX, parece expressar uma preocupação com a condução da vida e com a formação dos outros nas sociedades onde esses livros foram produzidos, mas também nas sociedades onde foram difundidos. Será preciso dizer que ao pesquisarmos edições, citações e referências desses livros e de seus autores, podemos perceber que eles circularam por vários países da Europa e da América. E aqueles que não foram traduzidos para outras línguas parecem ter circulado nos seus idiomas de produção, pelo menos nos circuitos acadêmicos⁶⁴, durante as duas ou três décadas seguintes.

⁶² A versão brasileira desse livro intitula-se *Para Pequenos e Grandes* e tem como data de primeira publicação o ano de 1936 (WAGNER, 1936). Alguns dos preceitos de comportamento extraídos do livro aparecem referidos no seguinte site: <<http://lucio-vergel.blogspot.com.br/2011/02/charles-wagner-o-misterioso-amigo.html>>.

⁶³ Charles Wagner foi formado na Sorbonne e nas universidades de Strassburg e Göttingen. Seus livros datam da última década do século XIX e, ao que parece, o posicionaram como líder na França de um movimento que focara nas relações fraternas entre pessoas de diferentes crenças religiosas.

⁶⁴ Por exemplo, do livro de Foerster, uma edição antiga em língua alemã encontra-se em oferta na internet como livro usado, o que insinuaria que foi um livro que circulou no Brasil ainda que de forma restrita, pois não foi

Tal preocupação pela condução da vida aparece mais evidente se prestarmos atenção a outro conjunto de livros que foram publicitados entre 1859 e 1887, e que hoje são caracterizados e citados como ‘clássicos da autoajuda’ pelos autores deste gênero. Assim, por exemplo, na edição de 13 de janeiro de 1919 do mesmo jornal, apresenta-se como novidade editorial a tradução para o espanhol da coleção de livros do escritor e reformista escocês Samuel Smiles (1812 – 1904), com títulos como: *El Carácter (O Caráter, [1871] 1895)*; *Vida y trabajo (Vida e trabalho, [1887] 1901)*; *¡Ayúdate! (Ajuda-te!, [1859] 1935a)*; *El Deber (O dever, [1880] 1935b)*; *El Ahorro (A poupança, [1875] 1935c)*; etc.

Todos esses livros, escritos nas duas últimas décadas do século XIX, contêm preceitos de comportamentos tão variados, que ainda hoje continuam a ser uma fonte importante de frases e de ‘pensamentos’ (como frequentemente chamados), que são usados em muitos livros e em páginas e *sites* de autoajuda na Internet. Nesse sentido, podemos também destacar que, tanto nos textos de Smiles quanto nos livros e nas páginas de internet que o citam, encontramos suas reflexões formuladas como máximas morais, ao modo de verdades essenciais que promovem maneiras de atuação social e individualmente desejáveis e aceitáveis, e que hoje parecem tão atuais como há um século.

“Nunca se dê por vencido. Desenvolvemos a sabedoria com os fracassos muito mais do que com os sucessos”; “Nós geralmente descobrimos o que fazer percebendo aquilo que não devemos fazer. E provavelmente aquele que nunca cometeu um erro nunca fez uma descoberta”; “a vida tem seu lado sombrio e seu lado luminoso; de nós depende escolher o que mais nos agrada”; etc. (FRASES DE VIDA, 2012, s/p). Essas locuções que foram produzidas por Smiles, a partir de sua experiência de vida na sociedade inglesa da segunda metade do século XIX — que conhecemos como sendo da Inglaterra Vitoriana —, aparecem recomendadas nas primeiras décadas do século XX, na Colômbia, como “a melhor leitura para crianças e jovens”, ao se considerar que “são livros instrutivos, moralizadores e muito interessantes” (EL TIEMPO, 1919, p. 1). Tais locuções continuam a ser recomendadas pelos *sites* de Internet para servirem como guias de conduta nas primeiras décadas do século XXI, pelos mais variados usuários e nos mais diversos lugares onde elas possam ser acessadas.

Ao continuar a revisão dos livros recomendados para leitura no começo do século XX, em outra edição do jornal, alguns anos antes, sugere-se o título a *Arte de Ser Feliz o El Decálogo en acción (Arte de ser feliz ou O Decálogo em ação, 1904)* de William Colville

possível localizar uma tradução para o português que mostre uma circulação maior nessa língua. Do autor, o primeiro livro que aparece traduzido para o português é datado da década de 1960 e intitula-se *A questão judaica* (1961), referido como um texto histórico e religioso.

(1862-1917), um livro traduzido do inglês. É descrito como resultado de “uma investigação acerca da natureza e do método da revelação divina” (EL TIEMPO, 1912, p. 4) que promove formas de comportamento fundadas nos dez mandamentos das leis de Deus. Do mesmo autor podemos encontrar outros livros em inglês que não foram traduzidos nem para o espanhol nem para o português, mas que também mostram nessas sociedades o interesse prestado à condução moral da vida e à definição de preceitos e exercícios que possibilitassem o equilíbrio entre o mundo interior (alma, espírito, mente) e o mundo exterior (relações familiares, vida laboral, relações sociais). Ao que parece, dois mundos cada vez mais diferenciados e no meio dos quais o ‘eu’ e a identidade tentaram se definir, ajudados por terapias para a alma e práticas de cura mental.

Títulos como *Spiritual therapeutics or divine science* (1888), *Health from Knowledge or the Law of correspondences as Related to pSycho-therapy* (1909), são descritos pelo próprio autor como lições que tentam responder

[...] ao pedido urgente de muitos estudantes em várias partes do mundo que, depois de terem lido com interesse e lucro muitas obras sobre a cura espiritual e mental, manifestaram o desejo fervente para acrescer algumas instruções referentes ao meio mais eficaz de tornar essa teoria geral uma prática em casos especiais. O assunto de Correspondências está atraindo grande atenção em muitos círculos, e como estamos completamente convencidos de que é uma mina de muita riqueza para todos aqueles dispostos a explorá-la de forma diligente, nos propusemos a tarefa de tentar raciocinar, da forma mais simples e lógica possível, algumas dessas correspondências óbvias entre estados internos e externos, que só precisam ser investigadas imparcialmente para serem entregues de maneira clara para a percepção geral da humanidade (COLVILLE, 1909, p. 7-8).

Destarte, os livros produzidos e divulgados entre os finais do século XIX e as primeiras décadas do século XX parecem ser o reflexo desse movimento que ficou conhecido como de *Cura mental*, analisado por William James (1842-1910) no seu famoso livro *As variedades da experiência religiosa: Um Estudo sobre a natureza humana* ([1901] 1991). No seu texto, o psicólogo norte-americano examina um conjunto de experiências religiosas vinculadas à existência de várias seitas, grupos e organizações religiosas em que, mesmo com importantes diferenças de credo, há concordância quanto à preocupação generalizada em procurar formas para alcançar o equilíbrio mental, e através dele, a felicidade.

James estudou em vários registros, sucessivamente, a experiência religiosa da ‘alma sana’ — *Mind-cure*, *New Thought* e a versão Cristã de *Christian Science* —, a experiência religiosa da ‘alma enferma’, as experiências da personalidade dividida e das duas almas de Santo Agostinho para finalmente, a partir de um ponto de vista psicológico, examinar os

fenômenos da conversão, da santidade e do misticismo. Daí James salientar que na época havia uma ampla produção de literatura sobre Cura mental, e que essa prolífica produção de textos e guias espirituais foi tão grande que justificou “a produção de materiais insinceros, mecanicamente produzidos para o mercado, até certo ponto fornecidos por editores, [um] fenômeno nunca observado” ([1901] 1991, p. 68).

Neste ponto, não posso deixar de fazer duas observações. *Primeira observação*: parece que isso que hoje muitos nomeiam de ‘fenômeno editorial sem precedentes’, vinculado à ampla produção de livros de autoajuda, não seria um fenômeno tão inédito assim. Ele teria seu precedente nesse outro movimento de produção e mercado aberto para os livros da chamada terapia da alma e cura mental, de finais do século XIX, e que, como bem nos assinala William James, abriram um mercado que continuou a crescer no decorrer do século seguinte. *Segunda observação*: as reflexões religiosas, assim como os saberes vindos da psicologia, da filosofia e das teorias científicas, constituíram-se em fontes de saber que explicaram e ofereceram suporte acadêmico tanto para os exercícios e técnicas promovidas pela cura mental e a terapia da alma quanto para os livros de autoajuda que encontrarmos no decorrer do século XX, como já apontei nas análises anteriores.

Sobre a última observação, James ([1901] 1991) assinala que as fontes que nutriram o movimento de cura psíquica vão desde “os quatro Evangelhos”, passam pelo “emersonianismo ou o transcendentalismo da Nova Inglaterra”, o “idealismo de Berkeley”, o “espiritismo” — com suas “mensagens de lei, progresso e desenvolvimento” — e chegam até o “evolucionismo da ciência popular otimista” e o “estudo do Hinduísmo” (p. 69). Foi nesse amplo campo de produções e de fontes, que alimentaram as discussões sobre a cura mental e a elaboração de guias práticos para consegui-la, que James encontrou um traço característico de todo esse movimento. Afirma ele que tal traço corresponderia ao fato de que

Os chefes dessa fé tiveram uma crença intuitiva no poder salvador das atitudes de equilíbrio mental como tais, na eficácia conquistadora da coragem, da esperança e da confiança, e num desprezo correlativo da dúvida, do medo, da preocupação e de todos os estados de espírito nervosamente admonitórios. De um modo geral, sua crença foi corroborada pela experiência prática dos discípulos; e essa experiência forma hoje uma massa imponente pelo vulto (JAMES, [1901] 1991, p. 69).

Assim, ao que parece, um dos motivos do sucesso desse movimento teria sido o fato de ser ele um movimento que foca nas atitudes e experiências dos indivíduos como elementos-chave para a consecução do equilíbrio mental. Outro motivo seria o fato de ele corroborar-se através da experiência de vida de alguns que alcançaram esse equilíbrio e

mostraram sua vida como um testemunho. Neste ponto, devemos fazer uma terceira observação que as análises de James põem em evidência: lembrar a força que a verdade testemunhal ganhou desde os primeiros séculos de nossa era e que aparentemente foi reforçada no decorrer dos últimos séculos. Essa forma de verdade ou, melhor ainda, de relação do sujeito com a verdade, teria acompanhado esse processo de individualização, em que a ideia de uma experiência própria concentrou sua atenção nas forças e capacidades individuais como possibilidade para a própria felicidade.

Os livros surgidos nesse movimento de Cura Mental, muitos dos quais se fundaram na experiência de vida de outros, seguravam-se na ideia de que, diante dos fatos que podem turbar a paz, o que prima é a atitude e os pensamentos do próprio indivíduo, e não tanto as coisas que acontecem ao seu redor ou que modificam a sua forma de vida. Assim, é o indivíduo quem transforma os fatos em maus ou bons, e isso através de seus próprios pensamentos. A tarefa de cada um para conseguir a felicidade, então, fundamenta-se no governo de seus próprios pensamentos, na “resolução de não condescender com o sofrimento”. Esse trabalho começa “num ponto relativamente pequeno dentro de nós”, que deve continuar de forma a “não se interromper enquanto não tiver colocado toda a estrutura da realidade sob uma concepção sistemática tão otimista que se torne congenial às suas necessidades” (JAMES, [1901] 1991, p. 66).

Tal trabalho de controle e governo dos pensamentos requeria, por parte do ‘curador psíquico’, o ensino de diferentes exercícios — entre eles, o de autoconvencimento ou sugestão. A sugestão, como sabemos, requer para sua consecução o desenvolvimento de uma série de técnicas (meditação, autoconvencimento, leitura etc.) que combinadas, orientam as sensações, os sentimentos e, portanto, os pensamentos para um ponto onde é possível encontrar esse equilíbrio mental procurado.

A ‘sugestão’ é apenas outro nome para o poder das idéias, na medida em que se revelam eficazes na crença e na conduta. [...] O Dr. Goddard, cujo ensaio psicológico imparcial sobre as Curas pela Fé as atribui tão-somente à sugestão comum, remata dizendo que “a Religião (e com isso parece aludir ao nosso Cristianismo popular) tem em si tudo o que existe na terapêutica mental, e tem-no em sua melhor forma. O viver de acordo com as idéias (da nossa religião) fará por nós tudo o que pode ser feito”. E isso apesar do fato real de que o Cristianismo popular não faz absolutamente *nada*, ou não fez nada até que a cura psíquica acudiu em seu auxílio (JAMES, [1901] 1991, p. 69).

Destarte, isso que chamamos de religião medieval e moderna, tanto quanto as práticas de cura mental do século XIX e de autoajuda do século XX, organizaram-se sobre um

conjunto de exercícios e técnicas de autocontrole e condução da própria interioridade (pensamento, mente, alma, eu, si mesmo etc.), que por vezes cruzam-se e articulam-se, constituindo-nos nesses seres exercitantes e autoprodutores de si mesmos que somos nós, humanos.

Aqui podemos compreender, então, as palavras de Sloterdijk (2012) que usei para iniciar as reflexões deste capítulo. Afinal, ao analisarmos os livros recomendados como leitura nas primeiras décadas do século XX, assim como as reflexões de James sobre o movimento de Cura Mental da segunda metade século XIX e a literatura de autoajuda produzida nas últimas três décadas, percebemos que antes de nos encontrarmos diante de uma nova virada religiosa — como asseguram muitos autores hoje⁶⁵ —, estamos assistindo ao uso extensivo e intensivo de sistemas de exercitação (práticas espirituais) levados a efeito em diversas realizações coletivas ou pessoais (autoajuda, *personal training* etc.):

A Modernidade, que não podia ser outra coisa que radical, seculariza e coletiviza a vida da exercitação, sacando a ascese transmitida desde antigo de seus respetivos contextos espirituais, com o fim de dissolver ela no fluido das modernas comunidades de trabalho dedicadas ao treinamento e à formação (SLOTERDIJK, 2012, p. 421).

Práticas destinadas à cura mental, práticas religiosas, discursos sobre o governo da vida, sobre sucesso laboral e econômico, assim como a autoajuda, permearam os diversos cenários e espaços sociais e alcançaram um amplo protagonismo na Modernidade. E isso tudo porque esse conjunto de práticas focou sua atenção no elemento indivíduo, na construção de certa forma de individualidade exercitante encarregada de si mesma e em cujas mãos estavam as possibilidades de sucesso e felicidade que cada vez menos o mundo social, o mundo natural, o mundo econômico poderiam oferecer.

Assim, parece mais fácil compreender por que no decorrer do século XIX e nas primeiras décadas do século XX foram produzidos e divulgados com sucesso títulos como os de Smiles (*Ajuda-te!*; *O Caráter*; *O dever*; *A poupança*; *Vida e trabalho*), Conwell (*A cres de Diamantes*; *Cada homem é a sua própria universidade*), Danforth (*Desafio você!*), entre outros estudados nas seções anteriores. Isso tudo, ao lado de textos como aqueles que James descreve como “‘Evangelho do Relaxamento’, no ‘Movimento do Não-se-Preocupe’, das pessoas que repetem para si mesmas, ‘Mocidade, saúde, vigor!’ enquanto se vestem pela manhã, como divisa para o resto do dia” ([1901] 1991, p. 69). Nesse movimento todo, parece que se

⁶⁵ Para ilustrar esse movimento que fala em uma nova virada religiosa, um bom exemplo é o título de Richard Dawkins, *Deus, um delírio* (2007).

prosseguiu a produzir essa vida subconsciente, necessária para abrigar os pensamentos, as emoções e a interioridade através dos quais foi preciso perscrutarmos para exercitarmos, e assim, nos conduzirmos.

Em tal movimento, as técnicas fundadas em exercícios de sugestão e regeneração aparecem como peças-chave para produzir uma vida mental e espiritual saudável: conselhos ponderados, afirmações dogmáticas e a realização de exercícios de concentração como relaxamento passivo (pensamento espiritual) e meditação silenciosa — e até algumas técnicas que invocaram certa forma de hipnose — tornaram-se úteis à cura mental. Em particular, os exercícios de concentração adquiriram relevância na medida em que serviam para atingir o domínio de si mesmo e possibilitaram o disciplinamento da própria mente, mantendo a sua unidade (JAMES, [1901] 1991).

Em geral, podemos perceber que os livros produzidos e publicitados — bem como a própria análise de um psicólogo (James) apresentada no ano de 1901 como parte das prestigiosas *Conferências de Gifford*, em Edimburgo, Escócia⁶⁶ — expressam a relevância que ocuparam, entre a segunda metade do século XIX e a primeira do século XX, assuntos como a condução moral, o governo das emoções e os pensamentos, além da orientação das ações e atitudes que o indivíduo estava destinado a realizar sobre si mesmo. Nesse sentido, não é de se estranhar que junto a esses livros e essas reflexões surjam publicados outros textos e manuais de conteúdo explicitamente educativo e pedagógico.

Ao nos voltarmos para as ofertas do Jornal desse mesmo período, vemos que nelas sugerem-se como leituras importantes — com destaque igual aos dos livros citados anteriormente — os seguintes títulos: a tradução para o espanhol de *La evolución intelectual y moral del niño* (*A evolução intelectual e moral da criança*, 1905) do reconhecido pedagogo francês Gabriel Compayré (EL TIEMPO, 1911d, p. 3)⁶⁷; o livro *Medios de desarrollar la dignidad y la firmeza del carácter con la educación* (*Meios para desenvolver a dignidade e a firmeza do caráter com a educação*, 1986) do Antigo Reitor do Seminário de Rondeau (Grenoble), e que fora “um trabalho premiado com medalha de ouro no concurso da

⁶⁶ As lições ou *Conferências de Gifford* foram estabelecidas por Adam Lord Gifford (1820-1887), senador da Escola Superior de Justiça da Escócia. Seu propósito com as conferências era promover e difundir nas universidades de Edimburgo, Glasgow, Aberdeen e St. Andrews o estudo da Teologia Natural e em particular, do conhecimento de Deus. O prestígio das conferências funda-se no prestígio dos pensadores que foram convidados para proferi-las: Hannah Arendt, Niels Bohr, Étienne Gilson, Werner Heisenberg, Max Muller, Iris Murdoch, William James, etc.

⁶⁷ Do mesmo autor, aparecem no Brasil as seguintes versões na língua original, francês: *Histoire de La Pédagogie* (COMPAYRÉ, 1917) e *Psychologie Appliquée a L'Éducation 1^{re} Partie Notions Théoriques* (COMPAYRÉ, 1889).

Sociedade Nacional de Educação de Lyon em 1871” (EL TIEMPO, 1912, p. 4); e o livro *La perfección moral — o el arte de vivir dichoso según Benjamín Franklin (A perfeição moral — ou a arte de viver feliz segundo Benjamin Franklin)* escrito por um general do exército golombiano, Vicente Mestre⁶⁸ (1911a).

O último título acima citado é um texto interessante de salientar pois, ainda que escrito a partir da leitura e experiência de vida de um homem militar, ocupado com a condução moral dos homens de farda, é lançado como um livro que “todo mestre de escola que tenha consciência do seu nobre sacerdócio, deve prescrever para seus discípulos”, que “todo Sacerdote, moralizador, deve recomendar aos seus fiéis”, e que “toda dama virtuosa deve usar” (EL TIEMPO, 1911c, p. 6). Trata-se de um livro que acolhe a experiência de vida de Benjamin Franklin, extraindo dela preceitos que servem para guiar e conduzir aqueles que precisem de tal orientação, seja na vida militar ou na vida civil, sejam pessoas novas ou adultas, sejam homens ou mulheres etc.

Neste caso, outra observação parece necessária para lembrar um elemento característico da literatura de autoajuda que assinala quando trabalhei os textos de Drummond (1993) e Cutler e Dalai Lama (2008)⁶⁹ e que vimos aparecer há pouco, com as reflexões de Smiles ([1887] 1901, 1859] 1935a etc.), e agora com as de Mestre (1911a). Trata-se da atualização e releitura dos preceitos de condução, assim como das técnicas promovidas por livros que foram produzidos sob certas condições e para tempos e grupos humanos específicos. Assim, preceitos, exercícios e técnicas com proveniências diferentes e articulados a *télos* diferentes reaparecem articulados com outros fins e propósitos e dirigidos a pessoas e grupos diferentes. Isso pode ser relevante se percebermos que, no centro dessa atualização, aparece como uma constante a necessidade de exercitação, para saber de si (para produzir esse si), para se transformar e para conseguir o que se percebe como sucesso.

Voltando à leitura de conjunto dos textos que estou analisando nesta seção, é interessante perceber que, tanto quanto seus autores, esses textos nos sugerem a importância que os livros destinados ao ensino e aprendizado de formas de condução moral alcançaram nos primórdios do século XX. Ainda que o exemplo só destaque a oferta feita no jornal de circulação na Colômbia, é preciso reconhecer que as traduções para o espanhol foram feitas a partir de livros produzidos em diferentes países e línguas (inglês, francês, alemão), o que nos

⁶⁸ Vicente Mestre foi um militar colombiano de princípio do século XX, “autor de várias obras militares, membro correspondente de alguns institutos científicos da Europa e múltiplas vezes condecorado” (MESTRE, 1911b, s/p).

⁶⁹ Cf. a seção 2.1.1.

permite supor sua circulação tanto nos lugares de origem quanto no país usado como exemplo, e sugere que, talvez, eles tenham sido divulgados em outras cidades e países.

De igual modo, a produção de tais livros em diferentes países e línguas deixa ver que essa preocupação pela condução moral estava presente em muitas sociedades. Percebe-se, então, que na procura por guias práticos para tal condução, pessoas vinculadas com as mais diversas atividades profissionais — filósofos, pedagogos, psicólogos, religiosos, militares etc. — começaram a produzir e a difundir reflexões sobre o assunto, inaugurando um largo e longo caminho de sucesso para os discursos de autoajuda, superação, motivação e crescimento pessoal.

Em outras palavras, podemos pensar que ainda com matizes diferentes e fundados em saberes variados, livros expressam que, para aquele momento, nas sociedades ocidentais, houve uma inquietação com relação à orientação da própria vida, à necessidade de preceitos e princípios morais para levá-la, à identificação e produção de ferramentas para o aprendizado e o ensino a outrem de preceitos morais para viver. Essas preocupações e as formas como elas são abordadas e vinculadas ao problema da moralidade tornam evidente a centralidade que os temas da ‘condução’ e da ‘individualidade’ alcançaram naquele momento em nossas sociedades, tanto na Europa quanto na América.

É neste ponto que as análises do Filósofo Norte-americano Charles Taylor (2011) podem ser esclarecedoras. Elas podem nos ajudar a entender a importante articulação que há entre a preocupação moderna com a condução moral e a produção da ideia de identidade. Essa relação estaria no âmago dos processos de identificação que operaram através de exercícios e técnicas (de condução) tendentes a estabilizar uma forma de ‘eu’, de *self*. Taylor assinala que a orientação moral das ações individuais é o elemento “essencial para se ser um interlocutor humano capaz de responder por si mesmo” (p. 46). É na definição dos preceitos morais que se define a relação do indivíduo consigo mesmo e com os outros e, portanto, é nessa definição que se produz o *self*.

Ao que parece, é em meio a essas inquietações pela definição da conduta moral que os indivíduos passamos a nos ocupar em definirmos o que somos, quem somos, o que temos em nosso interior, e a utilizarmos um conjunto de exercícios e técnicas de identificação. Isso significa que, como resultado da fixação das valorações morais que orientam a conduta individual e grupal, as identidades são definidas e, a partir delas, cada um constrói (cria) para si esse ‘algo’ que deve procurar (a sua verdadeira natureza, seu eu) e ao qual precisa ser fiel para alcançar o sucesso.

“Identidade é aquilo que nos permite definir o que é e o que não é importante para nós” (TAYLOR, 2011, p. 47). É a partir dessas identidades produzidas como correlato das valorações morais — que aceitamos como guias de conduta — que se definem muitas das ações que estamos dispostos a realizar conosco para conseguirmos nossos objetivos e metas individuais e sociais. Esse eu, esse *self* moderno, antes de ser um *datum* prévio, aparece-nos como o resultado das ações dirigidas sobre nós, por outros e por nós mesmos, na procura por esses preceitos de conduta com os quais nos vinculamos ao mundo social. Nessa ‘busca’ (pelos processos de identificação) é que se contorna, se conforma e se define certa identidade, nossos eus.

Em outras palavras, o processo moderno de identificação que se promove e se alimenta da compulsão paradoxal de criar e modelar a própria autobiografia, com seus laços e redes para suportar as cambiantes condições do âmbito social (econômico, laboral, educativo, político etc.), corresponde-se com isso que chamamos individualização (BECK, 2004a). Assim, a individualização, ao que parece, acontece como resposta à desintegração dos modos de organização social existentes e ao momento de emergência das formas de vida nas sociedades modernas do Ocidente. Nessas novas maneiras de praticar a vida, a identidade passou a ser definida segundo categorias de classe, gênero, *status* social, nacionalidade etc. Através delas, determinaram-se as características que ajudaram na tentativa de se construir certa unidade interior. A individualização, portanto, pode ser descrita como esse processo de identificação permanente através do qual, nos últimos séculos, temos tentado consolidar essa forma de interioridade que denominamos eu, em meio a importantes transformações na organização das sociedades modernas.

Nesse sentido, a crítica formulada por Illouz (2010) aos discursos de autoajuda — ou cultura terapêutica, como ela nomeia — se foca em assinalá-los como promotores do “retiro em nós mesmos” e do abandono dos “grandes mundos da cidadania e da política”, ao não proporcionarmos “um modo inteligível de conectar o eu privado com a esfera pública”, e ao esvaziarmos o eu de “seu conteúdo comunitário e político” em troca de “uma preocupação narcisista por si mesmo” (p. 13). No entanto, é uma crítica que perde sentido se pensarmos que o eu não é um dado prévio que simplesmente esvazia-se de um conteúdo para trocá-lo por outro segundo a vontade do ‘Estado’ (o que aparece como outro dado prévio⁷⁰) e de seus

⁷⁰ Não podemos esquecer que para Foucault (2006b, 2007b), o “Estado não é outra coisa que um ‘efeito’ de relações de poder que lhe precedem, e é por isso que ele dirigiu seu olhar para a multiplicidade de relações microfísicas, e não para suas cristalizações molares. [...] o Estado moderno emerge nos séculos XVII e XVIII como consequência da articulação entre diferentes tecnologias de condução da conduta” (CASTRO-GÓMEZ,

governantes, mas sim ele é um correlato das práticas sociais e dos modos de vida modernos. O Eu emerge como elemento articulador de diferentes tecnologias de governo de si e dos outros que privilegiaram estratégias de individualização e de definição do eu como modos particulares de condução e, portanto, de exercitação permanente para sua construção e transformação.

A afirmação anterior se faz mais evidente quando seguimos o viés da exaltação da individualidade como essa outra expressão da racionalidade de governo liberal, em pleno desdobramento entre os séculos XIX e XX. Nesse caminho, vemos aparecer tanto as reflexões que analisei antes, com James, quanto os primeiros textos de autoajuda, que do mundo empresarial passaram para os espaços de formação, dentro e fora das instituições escolares. Ali é que percebemos o importante lugar que os livros ofertados para o autoconhecimento, a autotransformação e a consecução do sucesso tiveram na construção da identidade moderna já no século XIX, bem como a força que eles alcançaram nas últimas décadas do século XX e nos primórdios do século XXI.

Esse jogo de identificação significou a construção social da identidade moderna⁷¹. Nele, as emoções aparecem como um elemento importante dos relatos de autoconhecimento e de necessidade de transformação da própria conduta. As emoções entraram no cenário do público ao mesmo tempo em que foram exaltadas e privilegiadas na vida privada. Ao que parece, a organização de certa percepção da existência de uma identidade moderna a ser descoberta, organizada e reconhecida foi possível através de uma narrativa que combinou “a aspiração à autorrealização” (aquela salientada pelos discursos de sucesso e felicidade) com certa forma de “sofrimento emocional” (para o qual a cura mental oferecia soluções), ambos focados na construção de um indivíduo que se define / identifica a si mesmo, que se ocupa de si mesmo e das suas próprias necessidades e emoções, e que focaliza sua ação no autorreconhecimento dos próprios interesses (ILLOUZ, 2007).

Neste ponto, será preciso nos determos um pouco para compreender que o processo de identificação e construção da identidade moderna aconteceu durante vários séculos, bem como no desenvolvimento e na operação de diferentes estratégias de poder. Assim, a partir do aparecimento de reflexões acerca da condução moral da vida, essas formas de identificação e condução centradas no eu — que descrevi há pouco — emergiram como correlatas à

2010).

⁷¹ Isso que chamamos Identidade moderna parece designar um conjunto de “compreensões (sobretudo desarticuladas) do que é ser um agente humano: os sentidos de interioridade, liberdade, individualidade e de estar mergulhando na natureza, tão familiares ao Ocidente moderno” (TAYLOR, 2011, p. 9).

emergência dos dispositivos de segurança e ao desdobramento da chamada governamentalização dos Estados Europeus (FOUCAULT, 2006b). A partir de tal processo de ‘governamentalização’ dos Estados Modernos — que durou mais de quatro séculos e que é descrito por Foucault como o passo da soberania para as disciplinas, e delas para as liberdades — produziram-se as diferentes formas e espaços nos quais essa identidade individual transformou-se na peça fundamental das práticas de governo atuais. Ou seja, o processo de construção da identidade moderna é correlato ao processo de governamentalização dos Estados europeus, na medida em que o problema do governo (da condução) tornou-se a forma privilegiada das relações de poder.

No mesmo processo em que a condução configurou-se como a forma privilegiada das relações entre os indivíduos vinculados aos Estados, as técnicas de individualização/identificação começaram a ocupar um lugar importante. A condução, o governo, é essa forma de exercício do poder que requer, para seu agenciamento, que os indivíduos se reconheçam a si mesmos como individualidades, e reconheçam os outros também como indivíduos com identidades particulares. Desse modo, o exercício do poder tornou-se mais eficiente ao precisar menos de controle, vigilância e regulação externa e ao promover mais autocontrole, autorregulação e autonomia individual. Nesse caminho, as práticas pedagógicas e os discursos de autoajuda transformaram-se em peças-chave para produzir indivíduos autogovernados, tornando mais efetivo (em termo de eficácia e eficiência) o exercício do poder.

As práticas pedagógicas enquanto formas de condução, fazem parte dessa trama de identificação e construção das identidades modernas. Elas articularam, sem muito problema, os discursos *psi* — que emergiram nesse mesmo processo e na tentativa de definir a identidade — ao tempo em que aparecem como destinatárias de alguns dos discursos de autoajuda que ancoraram suas raízes nesses saberes. Em outros termos, isso quer dizer que a pergunta quanto aos modos de condução da própria vida vai além do assunto pedagógico e escolar, ou das inquietações que reconhecemos como próprias do saber pedagógico. Contudo, não podemos esquecer que a pergunta sobre a condução dos outros é ‘a’ pergunta das práticas pedagógicas, pelo menos no momento de seu aparecimento na *Paidéia grega*⁷² e em algumas das formas que elas tomaram nas práticas da pastoral cristã, nas disciplinas e, é claro, na era das liberdades.

⁷² Cf. segunda parte, capítulo 3 acerca da procedência das técnicas de condução.

Entre outras coisas, isso significa que as práticas pedagógicas são práticas de condução, mas nem todas as práticas de condução são pedagógicas. As técnicas relativas às práticas pedagógicas, suas ferramentas e seus propósitos particulares fazem delas esses tipos de práticas que operam em muitos cenários sociais nem sempre ligados à instituição escolar, mas que sempre focam sua finalidade na condução dos outros. Nessa lógica, podemos compreender que a pergunta sobre a condução é um desses fios da racionalidade liberal que vemos atravessarem os modos de praticar a vida e que levaram à articulação e ampla aceitação dos discursos de autoajuda (de autocondução) nas práticas pedagógicas contemporâneas.

É possível perceber que, na história da configuração dos Estados europeus, houve pelo menos três deslocamentos de ênfase, a partir do privilégio das técnicas usadas por uns indivíduos e grupos sobre outros, no exercício do poder. Foi nesse deslocamento de ênfase que a individualização se configurou como uma estratégia de governo mais econômica, ao mesmo tempo em que se produziu a compreensão da existência de certa ‘identidade moderna’, na qual a interioridade — “o sentido de nós mesmos como seres dotados de profundezas interiores” (TAYLOR, 2011, p. 10) —, a vida cotidiana e a noção de uma natureza própria — “como fonte moral interna” (TAYLOR, 2011, p. 10) — constituíram-se nos seus principais suportes.

Nesse movimento, as técnicas de condução de si e dos outros tiveram maior ou menor predomínio nos diferentes momentos de governamentalização dos Estados, caracterizando os focos dos dispositivos preponderantes em cada grupo social e em cada momento histórico: por um lado, a condução dos outros como foco das disciplinas; e aí, o papel central da escola, do professor e da didática como disciplina criada para “ensinar tudo a todos” (COMENIUS, [1631] 2002). Por outro lado, a condução de si mesmo como ênfase das liberdades, e aí, a importância do novo conceito de educação (baseado nas ideias de liberdade, interesse e natureza) criado por Rousseau e desenvolvido pelas posteriores teorias sobre a aprendizagem. Cabe lembrar que em certas técnicas, em determinado momento, a ênfase não significou o apagamento total das outras técnicas, mas sua incorporação aos dispositivos, que se organizaram e se orientaram para o privilégio das liberdades.

Na vinculação desse processo de governamentalização às práticas de individualização, percebemos que a governamentalização dos Estados — a introdução de técnicas de condução das condutas como foco das relações de poder — caracterizou-se de modos diferentes no tempo. Num primeiro momento, a governamentalização se deu pela implementação de um conjunto de técnicas de governo (condução) no interior dos Estados soberanos, o que os levou

a se constituírem primeiramente em Estados administrativos (no tempo de desdobramento e ênfase nas disciplinas, séculos XVI e XVII, momento da emergência da escola). Logo depois, eles se constituíram no que reconhecemos como Estados modernos (no período de desenvolvimento e ênfase nas liberdades, século XVIII, momento da educação ‘liberal’).

Detalhando um pouco esse processo, podemos dizer que um *primeiro deslocamento* é de uma forma de poder soberana — característica dos Estados Soberanos (Absolutistas) — que exigia o exercício da força exterior, para o uso de um conjunto de técnicas de governo (condução de si e dos outros) disciplinares que implicava quatro técnicas fundamentais: o ensino, a obediência, a vigilância e o controle⁷³ — características dos Estados administrativos europeus entre os séculos XVI e XVII. Nessas formas disciplinares, a individualização dos corpos e a organização de instituições que recortaram a multiplicidade ganharam relevância (FOUCAULT, 2007a). Teria sido esse o momento de aparecimento da Escola Moderna e das reflexões sobre as práticas de condução vinculadas a noções como instrução e ensino nos discursos pedagógicos, como bem marcou Noguera-Ramirez (2011). As disciplinas, portanto, foram uma importante expressão das primeiras formas de identificação e construção da individualidade, que logo se ampliaram com o desenvolvimento das formas de governo liberais e os seus correspondentes dispositivos de seguridade.

O *segundo deslocamento* corresponde justamente à ênfase nas formas da seguridade, entre os séculos XVIII e XX, quando as técnicas orientadas à identificação vincularam-se aos discursos naturalistas e liberais — que promoveram tanto o conhecimento da natureza individual própria quanto a atenção aos interesses particulares —, e isso em harmonia com certa natureza própria das formas de agir e se comportar da população. Desse modo, a autorregulação natural dos processos sociais, econômicos e pessoais, assim como a gestão dos próprios recursos e das possibilidades individuais, adquiriram maior relevância e começaram a ocupar esse lugar que o controle e o disciplinamento externo e permanente ocuparam anteriormente. Essa regulação no elemento da realidade é o elo fundamental nos dispositivos da seguridade e na construção das formas identitárias modernas (FOUCAULT, 2006b, p. 69).

Em meio a esse movimento — em que as reflexões sobre a educação (Rousseau), o interesse, o desejo, a experiência e a aprendizagem começam a aparecer nos discursos pedagógicos —, é que vemos se configurarem as tradições pedagógicas Modernas: francófona, anglófona e germânica (NOGUERA-RAMIREZ, 2011). Tradições que vieram acompanhadas por discursos sobre a realização pessoal, a autonomia e a autogestão,

⁷³ Técnicas que emergiram com a pastoral hebraica, como analisei na segunda parte, capítulo 3, seção 3.1.

conectados ao tema das emoções como um assunto pertinente a todos os espaços vitais. Tais discursos articularam-se com a definição das identidades modernas fundadas no gênero, na raça, na nacionalidade, na idade e, como podemos perceber nos discursos mais recentes, articularam-se também com a definição de marcadores individuais tão particulares, que incluem as mais variadas características físicas e psicológicas como placentes da identidade individual. A partir delas, as diferenças pessoais deveriam ser reconhecidas, aceitas e incluídas.

Em outras palavras, o deslocamento nas formas de exercício do poder levou ao aparecimento da liberdade como um elemento articulador das tecnologias de condução da conduta. Assim, já não se tratava mais de “simplesmente dominar os outros pela força, senão de dirigir a sua conduta de modo eficaz e com seu consentimento, e isso sob suposta liberdade daqueles que deviam ser governados” (CASTRO-GÓMEZ, 2010, p. 12). Nesse sentido, organizou-se um conjunto de tecnologias políticas orientadas à condução eficaz da conduta dos outros para o logro de certos fins, assim como um conjunto de estratégias dirigidas a fazer com que as pessoas se comportassem segundo esses fins.

Tratou-se da emergência da racionalidade liberal na qual se produziram modos de existência que levaram indivíduos e coletivos a se tornarem sujeitos desses modos concretos de ser e estar no mundo: sujeitos autorregulados nos modos que coincidiriam desejos, esperanças, decisões, necessidades e estilos de vida com objetivos governamentais. Com essas tecnologias políticas, “não se busca ‘obrigar’ a que outros se comportem de certa forma (e contra a sua vontade), mas fazer com que essa conduta seja vista pelos governados como boa, digna, honorável e, acima de tudo, como *própria*, como proveniente da sua liberdade” (CASTRO-GÓMEZ, 2010, p. 13).

Contudo, é preciso lembrar que nesse processo de individualização moderna, tanto a definição do eu quanto o fato de acreditar e pensar em si mesmo e nos outros como sendo um *self* “ligado a nossos sentimentos do bem” (TAYLOR, 2011, p. 76), são algo que construímos em meio aos outros, em meio à complexidade de práticas sociais (escola, família, fábrica, exército etc.) nas quais os modos possíveis de praticar a vida, assim como os sentimentos, as emoções, as sensações são definidos. Destarte, os marcadores que aparecem assinalados como individuais definem-se não tanto pela existência de ‘algo’ nesse *self*, mas pelas relações e modos de viver, nos quais nos constituímos como identidades e em meio às quais estabelecemos junto aos outros isso que pode ser considerado como ‘bem’. Esse não é um assunto menor, pois a identidade é “uma preocupação crucial e incontornável” que não

deixamos de lado, ela que alimenta esse empenho de “conferir sentido à nossa vida”, ela que nos constitui e nos faz agir (TAYLOR, 2011, p. 76).

Na segunda metade do século XX, percebemos um *terceiro deslocamento* no privilégio de algumas técnicas de condução usadas pelos indivíduos. Nesse terceiro movimento, a individualização foi levada a uma de suas mais altas expressões, uma vez que as estratégias de condução focaram-se quase que completamente na ação que o indivíduo realiza sobre si mesmo e na sua permanente transformação. O indivíduo, então, tornar-se-ia o responsável pelo próprio governo, pelo próprio sucesso e pela consecução de suas metas. Ele é quem deveria ocupar-se de si e de autoproduzir-se, incrementando seu valor de troca como uma permanente fonte de capital humano. Nesse momento, a aprendizagem tornou-se o conceito relevante nos discursos pedagógicos, bem como nos discursos sociais.

Nesse sentido, as análises de Rose e Miller (1992) — sobre a forma como agem as técnicas de governo dispersas pelo tecido social, que eles chamam de ‘sociedades liberais avançadas’ — salientam a presença de um conjunto de tecnologias e programas através do qual são promovidas formas de governo de si que operam nos pequenos detalhes: técnicas de registro e cálculo; aprendizado de hábitos de trabalho; ações para desenvolvimento de competências profissionais; desenho dos espaços etc. Nesses modos de praticar a vida, é possível perceber um conjunto de técnicas agindo na produção de eus responsáveis por si mesmos, técnicas essas de individualização (subjativação, nos termos dos autores) que fazem emergir valores como a autoestima, a responsabilidade, a autonomia, a competência, entre outros. Esses valores se constituem em “fontes de ‘recursos’ ou ‘ativos imateriais’ que permitem a qualquer indivíduo ser ‘empresário de si mesmo’” (CASTRO-GÓMEZ, 2010, p. 247).

Aprender constantemente é a forma de ser e estar em um mundo sujeito a permanentes mudanças. Aprender já não é mais acumular e adquirir habilidades necessárias; é garantir a transformação e adaptação que ofereçam, a cada momento, habilidades e competências para a entrada no mundo do mercado do trabalho, dos sonhos, dos interesses e desejos. Aprender permanentemente é o *slogan* da vida desse empresário de si mesmo. Esse foi o tempo em que as palavras enunciadas por Edgar Faure (1974), com as quais iniciei esta seção, expressaram claramente a ênfase que as práticas educativas colocaram na aprendizagem e na própria ação do indivíduo.

No informe oferecido pela primeira comissão da UNESCO em 1972, o próprio título *Apprendre à être?*, traduzido como *Aprender a ser: a educação do futuro*, expressa a centralidade que o indivíduo e sua própria ação têm nas formas de praticar a vida. O que não

significa que pela publicação desse informe e pelas diretrizes dos membros da UNESCO, a aprendizagem tenha se tornado o eixo dos discursos pedagógicos, mas, sim, que o próprio informe é uma superfície de emergência de um discurso que privilegia a ação do indivíduo⁷⁴. Ele expressa um importante enunciado de individualização e condução que se organizaram nos quatro últimos séculos, num processo que, como já referi, Foucault denominou governamentalização dos Estados europeus e que, nas histórias tradicionais, corresponde à conformação da Modernidade europeia.

Em outra perspectiva, podemos ler esse processo de individualização, correlato aos três deslocamentos na governamentalização dos Estados Europeus, a partir da organização de múltiplos e complexos sistemas de exercitação. Nesses sistemas produziram-se os eus modernos e, portanto, modos de praticar a vida que se difundiram nas nossas sociedades. Cenários escolares, oficinas, hospitais, instituições militares, assim como os espaços das artes e as ciências modernas, além das práticas esportivas, médicas e de polícia trouxeram, para seu interior, exercícios e técnicas de treinamento do corpo e da mente, para suprir a necessidade de condução cada vez mais presente. Desse modo, ao que parece, configurou-se uma forma de vida ascética moderna que, em palavras de Sloterdijk (2012), teria a forma de uma “ascese desespiritualizada” ou *training*⁷⁵ “e se corresponde com uma forma de realidade que exige dos indivíduos, por se dizer de algum modo, *fitness, fitness sans frase*” (p. 426).

Essa forma de ascese não espiritual corresponde-se com certa forma de “*metodismo sem referências religiosas*” que se propagou pelos diferentes cenários sociais. E talvez seja essa não referência religiosa das formas de exercitação que tenha permitido tanto a incorporação de exercícios e técnicas vindas de outros grupos e organizações sociais quanto a difusão para outras sociedades e latitudes dos sistemas de exercitação organizados pelas civilizações europeias; isso depois de séculos de experimentação e tentativas de construção desse si mesmo⁷⁶ (SLOTERDIJK, 2012).

Não posso deixar de observar aqui que grande parte dessa desespiritualização das práticas de exercitação aconteceu na apropriação e no uso de técnicas do pastorado cristão, como ferramentas de condução dos Estados. Tal desespiritualização corresponderia ao próprio processo de instalação de técnicas disciplinares (práticas de polícia ou de ensino, por exemplo) como formas de governo nas sociedades europeias e no privilégio do que

⁷⁴ Sobre a emergência do conceito de aprendizagem no campo do saber pedagógico e as suas relações com a governamentalidade liberal e neoliberal, sugiro revisar Noguera-Ramírez (2011).

⁷⁵ “O termo *training*, verificável desde os anos 20 do século XIX” corresponde-se com as palavras *entraînement* em francês e *trainirung* em alemão (SLOTERDIJK, 2012, p. 426, Nota de rodapé 1).

⁷⁶ Cf. Capítulo 3 sobre essa história de longa experiência na exercitação.

nomeamos, com Foucault, poder disciplinar. De outro modo, poderíamos dizer que se tratou de um processo de laicização do poder pastoral, que levou técnicas próprias da condução pastoral cristã para operar como técnicas de governmentação nas sociedades ocidentais. Isso significou, entre outras coisas, que aquele chamado para a elevação da vida, característica das práticas pastorais cristãs medievais (comunidades monacais e eclesiais), se transformara em um imperativo de vida para todos os indivíduos. Imperativo de condução que marcou os nossos modos de ser modernos (SLOTTERDIJK, 2012). Nesse sentido, aquilo que chamamos de Modernidade, não seria outra coisa que o momento em que tais práticas ascéticas se desdobram na sociedade toda, sob a forma de um disciplinamento generalizado que levaria até o que hoje se denomina de “sociedade educativa” (FAURÉ, 1974) ou sociedade da aprendizagem.

Essa forma de ascese desespiritualizada permitiu que algumas sociedades da Europa e Oriente se transformassem e, entre os séculos XIX e XX e começo do século XXI, outras sociedades do mundo também fizessem o mesmo. E isso ocorreria porque foram

[...] precisamente homens dessa região do mundo que, baseando-se na vantagem que tinham em assuntos de exercitação, empurraram todas as outras civilizações do planeta a incorporar-se nos ciclos de treinamento introduzidos por eles. A prova disso que dizemos é: entre as nações que haviam ficado para trás, só conseguiram dar um salto à frente aquelas que souberam implantar, mediante um sistema de ensino de acordo com a época, um grau suficiente de tensão didática. E isso se conseguiu tanto melhor ali onde, como no Japão e na China, todo um sistema bem elaborado de adestramento feudal facilitava a transição para as modernas disciplinas. Os Tigres asiáticos recuperaram seu terreno, enquanto os europeus modernos faziam caretas altaneiras diante do que consideraram uma imitação, novos concorrentes de todo o mundo fizeram do antiquíssimo princípio da aprendizagem o fundamento de seu sucesso (SLOTTERDIJK, 2012, p. 427).

Na leitura do processo de individualização a partir da organização de múltiplos e complexos sistemas de exercitação, parece evidente a configuração de um conjunto de transformações históricas, morais e técnicas que implicaram a instalação desse princípio de transformação e elevação da vida, no qual a aprendizagem como noção e como prática teria um lugar destacado. Instituições como a escola, a igreja e a família, entre outras, assumiram para si a tarefa de produzir essa massa de indivíduos exercitantes que configuraram a sociedade e os Estados Modernos: sujeitos de um preceito que exigia a transformação da vida para melhorá-la; indivíduos para quem a aprendizagem constituiu-se no fundamento de toda ação sobre si e no eixo da condução dos outros; Estados que organizaram grandes sistemas de instrução e educação pública para a escolarização (ensino) da população.

Neste ponto da análise, parece clara a centralidade que formas de exercitação têm na produção de modos de vida individualizados. A exercitação encontra-se no centro mesmo das formas de condução modernas, e talvez seja por isso que encontramos uma forte narrativa de exercitação nas últimas décadas do século XIX e nas primeiras décadas do século XX, em particular nos discursos de autoajuda que estudamos nesta pesquisa. Assim, ao que parece, condução (governo) e individualização (eu) são os eixos temáticos que atravessaram tanto os discursos pedagógicos quanto os discursos de autoajuda desde finais do século XIX até nossos dias e, como detalharei a seguir, eles encontram na aprendizagem e na educação permanente um importante ponto de articulação e ação das práticas de governamento contemporâneas.

2.2.2 APRENDER A SER FELIZ: EDUCAR-SE PERMANENTEMENTE

Este livro é um diagnóstico de como estamos hoje e de como podemos melhorar para que nossos filhos se tornem pessoas éticas, felizes, autônomas e competentes recebendo uma educação integrada. [...] ‘Felicidade não depende do que nos falta, mas do bom uso que fazemos do que temos’ (Thomas Hardy, escritor inglês). Todos os pais querem que seus filhos sejam felizes. Felicidade não se dá, muito menos se compra. Aprende-se a ser feliz. (TIBA, 2002, p. 20)

Nas décadas de 1970 e 1980, os livros de autoajuda ganharam esplendor e abrangência nos cenários de formação básica, média e profissional. Em particular, livros como os estudados nas seções anteriores — de Napoleon Hill ([1928] 1997), Og Mandino (1987), Stephen Covey (1999, 2011), Ram Charan (2007) etc. — acompanharam a formulação e realização de cursos de formação nas faculdades de administração, negócios e finanças, assim como programas de mestrado e doutorado em prestigiadas universidades, como Stanford e Harvard, e em outras universidades, institutos e programas de atualização que podemos encontrar nas nossas cidades e países.

Por sua vez, nos cursos de formação em ética, moral e religião são famosos os livros de Paulo Coelho (*O Alquimista*, 1993)⁷⁷, de Deepak Chopra (*As sete leis espirituais do sucesso*, 2011), de Kalil Gibran (seu livro mais conhecido, *El profeta, el loco, páginas escogidas — O profeta, o louco, páginas escolhidas*, 2003), de Dyer Wayne (*Tus zonas erróneas*, 1992 — *Seus Pontos Fracos*, 1993), entre outros. Este último, talvez tenha sido um dos primeiros livros usados como texto no ensino médio, nos primeiros anos da década de

⁷⁷ Sobre o uso do livro *O Alquimista* de Paulo Coelho como leitura obrigatória na escola Cf. Câmara; Busnelo (2004).

1980, na Colômbia. Longe de ser um sucesso editorial, foi o livro com o qual muitos jovens aprendemos que, além de ‘sermos pessoas únicas e não repetíveis’, como nos disseram nas aulas de religião, devíamos tomar conta de nós mesmos e ter ‘consciência’ de si para sermos felizes e alcançarmos o sucesso nas nossas vidas.

Para cumprir com esse preceito de conduta, o livro indicava uma série de exercícios reflexivos, que permitiam avaliar permanentemente as nossas ações e as razões que as motivavam. Segundo ele, devíamos julgar nosso comportamento no mesmo momento da ação, tomando ‘consciência’ dos sentimentos e dos pensamentos que o produziam. Assim, por exemplo, o livro orienta:

Pense naquilo que está fazendo no momento em que o está realizando. O novo pensamento requer ser consciente de seus velhos pensamentos. Você acostumou-se com padrões mentais que identificam as causas de seus sentimentos em fatos externos.

Tomar conta de você mesmo implica um esforço maior do que o que significa simplesmente especular com ideias novas. Implica a determinação, a decisão de ser feliz e de destruir todos e cada um dos pensamentos que produzem em você uma infelicidade automobilista (WAYNE, 1992, p. 14-15).

Junto com livros e autores como esses, nas quatro últimas décadas outro grupo de textos apareceu nas feiras de livros, nas livrarias e nas bibliotecas de escolas e instituições de educação, assim como nas bibliotecas pessoais de pais e professores, e começou a ganhar lugares destacados ao fazer parte da bibliografia usada na sua formação, nos espaços oferecidos pelas instituições, Secretaria e Ministérios de Educação. Isso porque esses textos apresentam análises e propõem reflexões com orientações e dicas acerca da educação das crianças e dos jovens, que se ajustam às condições atuais das escolas e das famílias.

Dois fatos chamam a atenção na primeira aproximação com esse grupo de livros que podemos considerar de autoajuda direcionada para a educação.

Primeiro fato: os autores de maior prestígio dessa linha de textos, de um modo geral, são autores locais, reconhecidos principalmente em seus países de origem. E ainda que alguns de seus livros estejam traduzidos para outras línguas (espanhol, português e/ou italiano, como alguns autores referem), eles continuam sendo autores de renome local, e não internacional. Pelo menos, é isso que se percebe com escritores brasileiros como Augusto Cury, Simão de Miranda, Lair Ribeiro, Içami Tiba, Celso Antunes etc., e com autores colombianos como Jaime Lopera e Martha Bernal, Camilo Cruz, Jaime Duque Linares, entre outros.

Segundo fato: na maioria de casos, tais autores, quando formados, são profissionais de áreas diferentes da educação — das áreas *psi*, da medicina, da administração, das ciências

naturais etc. Nesse sentido, suas contribuições aparecem como se trouxessem um olhar novo e diferente para as práticas pedagógicas. Portanto, encontramos títulos de grande sucesso, tais como: os do médico psiquiatra e psicoterapeuta Augusto Cury — *Pais brilhantes, professores fascinantes* (2003), *Seja Líder de Si Mesmo* (2004), *Filhos Brilhantes, Alunos Fascinantes* (2007a), *Treinando a Emoção para Ser Feliz* (2007b), *O Código da Inteligência* (2008). Também temos os títulos do doutor em psicologia social e desenvolvimento humano Simão de — *Dicas para a Auto-Estima do Aluno* (2004), *Professor, Não Deixe a Peteca Cair!: 63 Idéias para Aulas Criativas* (2005), *100 Lembretes e uma carta para a auto-Estima do Professor* (2006), *Como se tornar um educador de sucesso. Dicas, conselhos propostas e ideias para potencializar a aprendizagem* (2011). Há ainda o especialista em inteligência e cognição e mestre em ciências humanas, Celso Antunes — *A Grande Jogada. Manual Construtivista sobre Como Estudar* (1997a), *A Inteligência Emocional na Construção do Novo* (1997b), *A Construção do Afeto* (1999). Por fim, o médico cardiologista Lair Ribeiro — *Excelência Emocional* (2002a), *Ideias que estimulam* (2002b), *Como passar no vestibular: use a cabeça e vença o desafio* (2003), *Educando com amor e responsabilidade* (2007), *Como se tornar um educador de sucesso* (2011); etc.

Nesse grupo de autores brasileiros, destaca-se hoje o médico psiquiatra Içami Tiba, com títulos como *Quem ama educa!* (2002), *Disciplina, limite na medida certa. Novos Paradigmas* (2006), *Educação & Amor* (2007), *Ensinar Aprendendo. Novos paradigmas na educação* (2008), entre outros. Ao nos aproximarmos dos textos desse autor, assim como de alguns dados e referências dele e dos escritores acima mencionados, podemos perceber que seus textos seguem as mesmas estratégias narrativas identificadas nos livros que analisei nas seções anteriores. Posso retomá-los aqui para mostrar como no uso dessas estratégias — histórias curtas, frases para estabelecer preceitos de comportamento e listagens de conselhos e dicas práticas, entre outras formas narrativas — os autores enfatizam a ‘aprendizagem’ e a ‘educação permanente’ como o caminho certo para conseguir o desenvolvimento de competências e de habilidades sociais e profissionais que permitem às pessoas alcançar o sucesso na sua vida pessoal e profissional.

Na estratégia de histórias curtas, geralmente aparecem personagens reais ou ficcionais de meninos, pais e professores que enfrentam situações nas quais a autoridade do adulto fica questionada, a atuação da criança aparece como de uma *expertise* superior à do adulto, e em que fica evidente a necessidade de a criança ser orientada em exercícios e técnicas de autocontrole e disciplinamento. Essas narrativas são usadas para exemplificar relacionamentos falidos ou situações em que as crianças e jovens devem acertar seus

comportamentos e modos de viver, harmonizando-os com os preceitos de conduta socialmente aceitados.

Em geral, essas histórias servem para introduzir ensinamentos, dicas e preceitos de comportamento que devem guiar as relações entre adultos e crianças, assim como as relações entre as duas instituições tradicionalmente ligadas à formação deles — família e escola. Um exemplo dessa forma narrativa é apresentada por Içami Tiba, quando conta que, no início das suas palestras, ele usa uma história que o ajuda a chamar a atenção dos pais e dos educadores por ser, “ao mesmo tempo, muito bem-humorada e realista”:

Dois meninos de cinco anos estão numa espaçosa área de lazer. Não há brinquedos por perto. Um deles é magro e alto. O outro é gordo e baixo. Naturalmente, resolvem brincar. O magro propõe: “E pega-pega, e você é o pegador!” E já sai em tal disparada, que o gordo, com seus passos lentos e pesados, tem dificuldade de acompanhar. Quando este percebe a distância entre os dois cada vez maior, toma consciência de que não conseguirá alcançar o outro. Então para, estica o braço e, apontando com o indicador, grita: “Aí não vale!” O magro para imediatamente, mesmo sabendo que não tinha sido combinado que “aí” não valeria.

Nesse momento, pergunto ao público: “Por que o magro parou?” Percebo que cada um busca dentro de si uma boa resposta. Para facilitar, eu mesmo respondo: “Para continuar brincando! Se o magro continuar correndo, a brincadeira acaba, não é?”

O magro volta até o gordo com os ombros meio caídos, pois sabe que agora é a vez do outro propor uma brincadeira. O gordo, vendo o magro bem próximo, diz: “É luta livre!” E já avança no magro, dá-lhe uma gravata, derruba-o e aperta o pescoço do menino, que, à beira do desmaio, dá umas palmadinhas no braço do gordo em sinal de rendição. Nesse momento, pergunto de novo ao público: “Por que o gordo para de enforcar o magro?” “Para continuar a brincadeira!”, responde o público. E eu arremato: “E também porque com morto não se brinca!” (TIBA, 2006, p. 19-20).

Narração de histórias curtas é também a forma de escrita usada nos livros do periodista colombiano Jaime Lopera e de sua colega profissional das Ciências Sociais, Martha Bernal. Eles produziram uma trilogia que apresenta parábolas, fábulas e reflexões para que os leitores percebam que a responsabilidade pelo sucesso, assim como a ‘culpa’ pelo fracasso repousa nas ações e decisões de cada indivíduo⁷⁸. Que não há ninguém fora de nós mesmos que possa assumir para si a tarefa de nos fazer felizes, e que da aprendizagem que temos dessas situações que vivemos é que depende nosso sucesso.

Tomemos deles os seguintes títulos: *Y ¿de quién es la culpa? Anécdotas, parábolas, fábulas y reflexiones sobre la motivación* (*E de quem é a culpa? Anedotas, parábolas, fábulas*

⁷⁸ Cf. no anexo D exemplos dessas parábolas, fábulas e reflexões.

e reflexões sobre a motivação, 2005); *La culpa es de la vaca. Anécdotas, parábolas, fábulas y reflexiones sobre liderazgo. Parte 1 y Parte 2 (A culpa é da vaca. Anedotas, parábolas, fábulas e reflexões sobre a liderança. Parte 1 e parte 2*, 2002; 2007). Neles, os autores usam a ‘vaca’ como esse ‘alguém’ a quem todos tentamos responsabilizar pelo fracasso, quando não assumimos a direção da nossa própria vida e queremos fugir da nossa responsabilidade por nós mesmos. A razão pela qual a ‘vaca’ seja o animal escolhido para transmitir essa imagem não é fácil de saber. Ao que parece, ela é uma figura que ajuda a lembrar os livros facilmente, além de chamar a atenção e de despertar interesse e curiosidade pela sua leitura. Isso é assim entre falantes de espanhol, e até onde podemos saber, chamaria ainda mais a atenção entre falantes de português.

Nas histórias propostas por esses autores, as personagens não são mais crianças e pais em situações de formação, mas personalidades fictícias como reis, pastores, objetos animados, animais falantes etc. Quando tomam as decisões adequadas, em determinadas situações, conseguem ser bem-sucedidos e obtêm muito mais do que esperavam por cumprirem corretamente com suas tarefas. Por outro lado, quando tomam decisões erradas e/ou fogem de suas responsabilidades, fracassam e perdem o que tinham. A história a seguir parece um bom exemplo da estrutura desses contos:

Os obstáculos em nosso caminho. Um rei deixou uma pedra grande no caminho, bloqueando-o. Depois, escondeu-se para ver se alguém retirava a pedra. Os comerciantes mais ricos do reino e alguns cortesãos simplesmente passaram pelo lado. Muitos culpavam o rei por não manter as estradas limpas, mas ninguém fez nada para remover o obstáculo. Então, veio um camponês com uma carga de vegetais. Deixou-a no chão e tentou mover a pedra para o lado da estrada. Após muita força e suor, ele conseguiu. Quando ele estava pegando a sua carga, ele encontrou uma carteira na estrada, justamente onde a pedra estava. Ela continha muitas moedas de ouro e uma nota escrita pelo rei que dizia que essa era a recompensa para aquele que abrisse o caminho. O camponês aprendeu o que muitos outros nunca entenderem. Todo obstáculo contém uma oportunidade para melhorar sua situação. Se você cair, levante-se e vá em frente! (LOPERA; BERNAL, 2002, p. 79-80).

Essas histórias oferecidas para serem usadas por qualquer pessoa, pois elas servem para orientar reflexões e meditações sobre as decisões que são tomadas em diferentes momentos e que, ao vê-las acontecerem para as personagens da história, deixam ensinamentos de condutas exemplares para qualquer um. Por isso mesmo, elas também são úteis na sala de aula e para o trabalho com crianças.

Nesses contos, há uma referência permanente à aprendizagem como a maneira de encarar as dificuldades da vida. Aprender com a vida, com as situações difíceis, com os que já

viveram a experiência é a estratégia para sair na frente das dificuldades, mas também é o fim dos próprios contos. Trata-se de levar os outros, os leitores, para aprender esses preceitos de vida que parecem evidentes em muitos casos, mas que por vezes perdem-se de vista. Assim, viver aprendendo é, talvez, a melhor forma de viver. E viver se exercitando em técnicas de autoavaliação da própria conduta é a forma de aprender com a vida permanentemente.

Apresentação de dicas, conselhos e exercícios práticos numerados clara e explicitamente constituem outra estratégia narrativa utilizada nesses livros de autoajuda, dirigida para a educação. Um exemplo interessante dessa estratégia é o livro de Simão Miranda (2011), intitulado *Como se tornar um educador de sucesso. Dicas, conselhos propostos e ideias para potencializar a aprendizagem*. Nele, o psicólogo assinala que é preciso incorporar “atitudes proativas à prática cotidiana, de modo que, ao olharmos para os problemas, consigamos ver possibilidades” (p. 15). Para tanto, ele sugere o uso de alguns conselhos, métodos e técnicas, cuja prática cotidiana habilite os professores a fazerem de todas as situações oportunidades de aprendizagem. Seguindo esse caminho é que se tornaria possível conseguir o sucesso próprio e ajudar no sucesso dos outros (os estudantes).

Sem entrar no livro, o próprio sumário é já um bom exemplo de um ‘cardápio’ de conselhos e técnicas para ‘aprender’ e ter sucesso na vida profissional.

- I. 15 dicas para os primeiros contatos com a escola e com a turma,
- II. 10 conselhos sobre o uso da linguagem,
- III. 15 avisos sobre o planejamento,
- IV. 10 recomendações sobre o uso da voz,
- V. 10 comentários sobre a formação docente,
- VI. 25 formas de construir e manter a motivação dos alunos,
- VII. 10 sugestões para potencializar a sua disposição física,
- VIII. 50 atitudes vitais para o dia a dia feliz na escola,
- IX. 5 opiniões sobre a vida fora da escola,
- X. 5 ideais sobre suas relações com a equipe gestora da escola,
- XI. 10 gestos que os gestores podem fazer para ajudarem na motivação docente,
- XII. 15 motivos que me convencem de que educar é a atividade mais gratificante do mundo!,
- XIII. 20 filmes sublimes sobre docência,
- XIV. 10 livros que reacendem o encanto pela docência,
- XV. 10 textos maravilhosos que exaltam o educador,
- XVI. 10 lembretes finais, não menos importantes,
- XVII. 35 palavras-chave, à guisa de síntese (MIRANDA, 2011, s/p).

Seria interessante nos determos aqui para mostrar que a potencialização da aprendizagem é a finalidade que o autor propõe no uso dessa série de recomendações. Todas elas correspondem a atitudes e atuações que os professores devem assumir permanentemente (praticar e aprender), ajudando para que os outros (estudantes e pais) também as aprendam.

Todavia, encontramos recomendações a serem atendidas cotidianamente, que incluem desde a forma de se vestir, até a forma de falar e de se cuidar física e mentalmente. Todas essas indicações são acompanhadas de exercícios que, passo a passo, permitem o aprendizado das técnicas que levam à mudança dos hábitos. A atitude cinquenta das *cinquenta atitudes vitais para o dia-a-dia feliz na escola* — proposta por Simão Miranda, no capítulo VIII de seu livro — resume bem a centralidade que a aprendizagem tem nesses discursos, mas também as enunciações por vezes contraditórias que neles encontramos:

Esteja sempre disposto a aprender! Mas, com a mesma intensidade, sempre a duvidar das ‘certezas’. Aliás, sempre acredite que aprender é duvidar! Isto é certo: não são as certezas que me movem. São as possibilidades ocultas nas descobertas! (MIRANDA, 2011, 63).

Mas então, duvidamos da certeza de Simão Miranda sobre essa obrigação de estarmos ‘sempre’ dispostos a aprender? Sobre a ideia de que aprender é duvidar? Bem, vamos em frente para ver como essa certeza em aprender permanentemente tornou-se o enunciado de uma época que, como a nossa, colocou no indivíduo — que se exercita para aprender — e na sua educação permanente as possibilidades de sucesso e felicidade.

Nesse sentido, quando são marcados explicitamente preceitos de comportamento desejáveis na prática de vida individual e coletiva (uma outra estratégia narrativa usada pelos livros de autoajuda), a noção de aprendizagem volta a aparecer com muita força. Ela surge nas frases curtas que, em geral, abrem as primeiras páginas dos livros ou destacam-se no meio dos textos com outras fontes, entre aspas duplas, em letras itálicas etc. Assim, por exemplo, encontramos em um dos livros de Içami Tiba, frases como:

Cada criança tem seu ritmo. Um são mais concentradas que outras e gostam de ver seu trabalho pronto. Outras querem ver logo o resultado, sem paciência. Estas precisam de maior atenção dos pais para que aprendam a ter prazer em cada etapa realizada (p. 49),

Nenhuma criança nasce folgada, ela aprende a ser. A indolência constante não é natural, mas o resultado da dificuldade de realizar seus desejos por si mesma (p. 50);

Pouco adianta determinar e controlar o horário de estudo do jovem na casa. Ele que estude quando e como puder. O mais importante é que aprenda e demonstre que aprendeu (p. 104);

O que melhor exemplifica disciplina adquirida é o autodidatismo. Uma experiência própria anterior serve de ‘professor’ ou de ‘mestre’ para ser, ou não, repetida visando à consecução de uma meta. O autodidata é um aprendiz de si mesmo (p. 199);

O exemplo é muito importante em educação, mas quem sabe realmente fazer aprendeu fazendo (TIBA, 2006, p. 202).

Aprender a ter prazer, aprender a ser, ser um aprendiz de si mesmo, aprender fazendo etc. são expressões que acompanham uma série de preceitos de comportamento que pais e professores devem apropriar para si, na sua tarefa de educar as crianças e jovens. Elas também são expressões usadas para definir os processos que crianças e jovens devem realizar, quando vinculados ao processo educativo oferecido na família ou na escola.

Outros exemplos que podem mostrar a presença dessas expressões nos discursos de autoajuda, voltadas ou não de forma específica para a educação escolar ou familiar, são os livros de Jaime Duque Linares, um dos mais afamados autores de autoajuda na Colômbia. Escritor e palestrante habitual de colégios e empresas, cuja formação profissional é desconhecida, ele tem tanto sucesso que uma palestra sua foi o presente da Secretaria de Educação da cidade de Bogotá para os orientadores escolares vinculados à rede pública da cidade; e isso na data em que comemoravam sua profissão, no segundo semestre de 2012.

Duque Linares também apresenta, há mais de cinco anos, um programa de televisão chamado *Atitude positiva*⁷⁹, que passa em um canal transmitido em cadeia nacional, pela TV aberta, nas manhãs de domingo. No programa, ele promove seus livros e suas palestras, usando uma linguagem corriqueira, simples e popular. No decorrer de seu programa — como costuma fazer em seus livros e palestras —, é habitual que ele fale na necessidade de se transformar os próprios comportamentos e atitudes através de exercícios de concentração e treinamento (usando técnicas de meditação, domínio de si mesmo e repetição de ações), para se alcançar todas as metas traçadas pelos próprios indivíduos. Ele enfatiza que isso é possível, mesmo nas condições sociais, econômicas e laborais mais difíceis.

O autor indica ainda uma série de preceitos de comportamento que devem se constituir num guia permanente para adquirir os aprendizados necessários a cada situação da vida. Assim, por exemplo, assinala que quando pensamos no dinheiro como “um fator preponderante na vida”, porque nos ajuda a resolver algumas situações e a cumprir alguns sonhos, temos de compreender que ele nem sempre pode comprar aquilo que “constitui nosso desejo mais profundo”. Então,

- a. Há que se aprender a ganhá-lo honestamente.
- b. Há que se aprender a gerenciá-lo.
- c. Há que se aprender a multiplicá-lo. Há que se reconhecer que o dinheiro faz mais dinheiro, se se pratica uma sábia economia. A aquisição e multiplicação de dinheiro por meios legais são muito simples, você só tem de seguir algumas regras para a sua gestão, e é isso o que fazem as pessoas dedicadas.

⁷⁹ Cf. exemplo disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=BNq1sEvNuJo>>.

d. Há que se aprender a desfrutá-lo. O dinheiro deve estar a serviço e para o benefício do homem, e não o contrário (DUQUE LINARES, 2000, p. 137-138).

Nessa formulação, volta aparecer o imperativo da aprendizagem na forma de aquisição de habilidades para agir sobre regras de comportamento, individual e socialmente aceitáveis. Através desse enunciado da aprendizagem, também se mobilizam tanto a ideia de desenvolver algo que já está presente no indivíduo, na sua natureza, no seu eu, quanto as possibilidades de transformação desse eu para adquirir habilidades e competências necessárias ao sucesso: aprender é mudar, aprender é transformar os comportamentos, aprender é adquirir outros comportamentos, aprender é obter algo que não se possui e isso pela ação que cada um realiza sobre si.

Aprender não é simplesmente uma palavra que vemos aparecer nos discursos de autoajuda ou nos discursos educacionais porque ela se encontra na moda, ainda que seja muito usada hoje. Ela é muito usada justamente por expressar esse enunciado de ‘elevação da vida’ que vimos se desenhar entre a Modernidade disciplinar e liberal e que, na atualidade, não só continua vigente, como é um dos eixos de condução mais importantes para as formas de governo neoliberais. Trata-se de um preceito de transformação que traça um caminho de exercício constante, no qual o indivíduo se produz como uma permanente individualização.

Não é de se estranhar, então, que a forma que os discursos educacionais tomaram neste último século fosse da aprendizagem e da educação permanentes, assim como também não é estranho que eles encontrem seu correspondente nos discursos de autoajuda que vimos emergir claramente no século XIX e se difundir no último século. Afinal, ambos falam dessa necessidade de aprender e levar os outros a aprenderem de modo permanente, e com isso, concentram nossa atenção na ação do indivíduo, na sua própria condução e no que é possível que ele realize sobre si para se transformar e para conseguir o que idealize como felicidade.

Desse modo, quando Faure (1974) assinalava no relatório da UNESCO *Apprendre à être? (Aprender a ser: a educação do futuro)* que uma das grandes preocupações da educação, na segunda metade do século XX, era preparar homens para sociedades ainda não existentes, não estava formulando algo novo para o campo dos discursos educacionais. Ele expressava um enunciado que já estava no seio mesmo dos modos de praticar a vida nas sociedades ocidentais modernas e contemporâneas: a necessidade de formar homens dispostos a aprender permanentemente, dispostos a se adequar a novas formas de relações, às novas formas de estar no mundo.

Nesse mesmo sentido, lembremos que os especialistas reunidos na comissão da UNESCO de 1972 concluíram que uma das formas de viabilizar a educação no século XXI

seria planejar sistemas através dos quais o Homem, ‘sujeito de sua aprendizagem’ e de seu próprio destino, ‘aprendesse a ser’. E isso porque havia cinco questões a serem atendidas pelos Sistemas educacionais em face às demandas que as novas formas de vida, os desenvolvimentos tecnológicos e as condições econômicas do mundo propunham para eles:

- Poderiam esses Sistemas se adaptar à evolução das sociedades?
- Teriam esses Sistemas a capacidade de preparar uma mão de obra criativa e qualificada, capaz de se adaptar à evolução da tecnologia e de participar da revolução da inteligência, ambas as coisas necessárias às formas que as economias mundiais estavam adquirindo?
- Saberiam esses Sistemas levar adiante pesquisas acerca das relações entre os Sistemas Educativos e o Estado?
- Teriam esses Sistemas a capacidade de estabelecer as relações entre as formas públicas e privadas de educação e de garantir os resultados necessários?
- Teriam esses sistemas a capacidade de ajudar a criar uma linguagem universal que permitisse superar as contradições e transmitir a todos os habitantes do planeta, apesar delas, os valores de abertura para o outro, de compreensão mútua e os ideais da paz? (DELORS, 1998 *apud* SILVA, 2004).

Essas questões continuaram a ser assuntos centrais dos debates que aconteceram depois da publicação do relatório de 1974 e das discussões de uma outra comissão que se reuniria em 1993, vinte anos após a comissão presidida por Faure. Dessa outra comissão, presidida por Jacque Delors, saiu o relatório intitulado a *Educação, um Tesouro a descobrir*, em que aparecem formulados os princípios que conhecemos como ‘Pilares para a Educação’, e nos quais fica evidente a centralidade que a aprendizagem alcançara nos discursos educacionais de finais de século XX: *aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a viver em comunidade e aprender a ser* (DELORS, 1998)⁸⁰.

Observamos que nas duas comissões reunidas, foi enfatizada a ideia tanto da educação como a forma fundamental para preparar e adaptar as pessoas e os grupos para as mudanças permanentes, quanto da aprendizagem como o principal processo das práticas educativas. Assim, educar é, principalmente, garantir a aprendizagem, é promover cenários de aprendizagem e, nessa medida, é deixar que o outro leve adiante um processo que fundamentalmente depende dele mesmo.

⁸⁰ Acerca dos assuntos e das noções desenvolvidas nesses documentos, rever os trabalhos de Martínez, Noguera e Castro (1994) e de Martínez (2004).

Tal premissa advoga o aprender qualquer coisa nem muita coisa, mas o adquirir a própria habilidade e capacidade de aprender para adaptar-se e ser flexível em diferentes momentos e condições. Trata-se, portanto, de aprender não tanto conteúdos quanto formas de chegar a eles (aprender a conhecer); não tanto uma prática ou uma ação quanto competências para assumir diferentes atividades e tarefas (aprender a fazer); não tanto um modo de viver quanto as competências para se adaptar e habitar um mundo em permanente mudança (aprender a viver); não tanto uma forma de ser sujeito quanto a disposição de uma forma de gerir — usar e acrescentar — as próprias possibilidades, o ‘seu capital humano’ (aprender a ser).

Um aprender a aprender na contingência, na eventualidade, uma forma de adaptação às condições e nas condições que se apresentem é, portanto, uma aprendizagem que se atualiza e particulariza segundo as necessidades individuais, porém nas chamadas ‘condições glo-cais’⁸¹. Encontramos essa mesma centralidade na aprendizagem em muitos outros documentos, de outros organismos internacionais e de políticas nacionais dos diferentes Estados. Neles, a aprendizagem aparece ligada ao desenho de políticas que ofereçam a chamada Educação Permanente: trata-se uma educação que garanta a aprendizagem e a adaptação dos indivíduos às constantes transformações e que, portanto, lhes permita viver em um mundo que ainda não existe⁸².

De concreto, parece que perceber a noção de aprendizagem circulando tanto nos discursos de autoajuda quanto nos discursos educacionais — que direcionam muitas das políticas públicas e dos projetos educativos nos nossos países — expressa (e nos ajuda a explicar) a proximidade que há entre essas duas séries discursivas. Isso, ao mesmo tempo em que nos permite perceber que ambas fazem parte dessa estratégia de governo contemporânea que é mais econômica no exercício do poder, ao produzir essas formas de individualidade autogovernadas e autoprodutoras de eus. Trata-se de uma articulação de duas séries que se produzem e reforçam entre si, sob um *télos* de felicidade e sucesso, e que produzem e reproduzem exercícios e técnicas de condução focadas no indivíduo.

⁸¹ O conceito de *glo-cal* deriva do termo *glocalização*, que provém da mistura que alguns autores, na década de 1980, fizeram de outros dois termos: globalização e localização, para explicar o tipo de práticas comerciais que foram desenvolvidas no Japão. O termo, em geral, refere-se à dupla local-global que caracterizaria as formas contemporâneas de assistir ao mundo, graças às tecnologias da informação e à comunicação, entre outras coisas, que nos põem em sintonia simultânea com as questões locais e as globais. Muitos autores atribuem ao sociólogo alemão Ulrich Beck (2004a, 2004b) a criação e difusão desse termo, porém outros afirmam que foi Roland Robertson quem o teria usado explicitamente.

⁸² Nesse sentido, podem ser consultados documentos como: Banco Mundial (2010), Fundação Ford (2010), OEI (2000), OREALC/CEPAL-UNESCO (1993). Podem também ser conferidas as análises que autores como Tedesco (2000), Coraggio e Torres (1999) realizaram sobre esses documentos.

Nesse sentido, poderíamos salientar ainda que o uso da noção de aprendizagem não é a única evidência desse importante lugar que ocupa a exercitação na configuração de individualidades, nos discursos de autoajuda e nos discursos pedagógicos, e que os posicionam como importantes estratégias de condução na atualidade. Tal articulação se expressa como um acontecimento discursivo que, no decorrer do século XX, possibilitou a emergência e o atrelamento de todo um conjunto de noções que oferecem esse campo de referência ou campo explicativo, a partir do qual damos sentido às nossas buscas, como agentes ativos da nossa própria educação. Noções como autoestima, autonomia, competências, agente, capital humano, educação permanente e aprendiz vitalício aparecem conformando esse campo de discursos que nos ajuda a explicar nossa compreensão sobre o que seja educar hoje e sobre as possibilidades de nos constituirmos como sujeitos dessa educação.

Seguindo o fio da Educação Permanente, por exemplo, podemos perceber elementos similares aos encontrados quando procuramos pela aprendizagem. Ela é uma categoria usada com frequência nas discussões acadêmicas e nas políticas educacionais como a forma de definir a necessidade de uma ‘construção contínua da pessoa humana’. Propõe-se como uma forma de educação que engloba tanto as práticas de formação institucional formal, vinculadas aos sistemas educativos estatais, quanto aquelas de caráter não formal e informal, oferecidas em outros âmbitos sociais. Segundo Wiel (1978), ela abrange o conjunto de atividades

[...] peri-Escolares (ou para-Escolares) e tudo o que se convencionou denominar o “socioeducativo” ou “sociocultural”. Não convém, de modo algum, circunscrever o educativo ao sistema Escolar: é educativo tudo o que concorre, consciente ou inconscientemente, através de todas as circunstâncias da vida, em todos os planos, afetivo, intelectual, físico, para enriquecer e modificar os comportamentos de uma pessoa (ou de um grupo) e suas representações do mundo. A Educação Permanente é também educação totalizante (WIEL, 1978, p. 49).

Essa abordagem global da Educação Permanente soma-se, por um lado, à visão prospectiva assinalada por Faure (1974), de uma educação doravante comprometida em modelar o futuro e, por outro lado, a essa atitude crítica diante das práticas escolares. Ela emerge como resposta para uma educação incompleta e desatualizada que muitas vezes é oferecida pela escola, e que desafia essa forma de Educação escolar, para que ela incorpore novas práticas e ferramentas que a tornem um cenário de formação adequado às demandas do mundo contemporâneo.

Assim, a Educação Permanente propõe-se como outra forma de pensar a educação; uma forma para além do processo educativo formal, quer dizer, para além dos estágios que esse processo parece comportar, dos métodos que por muito tempo se desenharam para assegurar o seu êxito na formação e no desenvolvimento físico, intelectual e moral do ser humano, do ato ou processo de educar(-se), do conhecimento e desenvolvimento resultantes desses processos, do preparo e desenvolvimento metódico de certa faculdade, de certo sentido, de um órgão, do conhecimento e observação dos costumes da vida social — civilidade, delicadeza, polidez, cortesia. Em outras palavras, se a

[...] Educação Permanente se propõe como remédio para a doença da Escola, ela o é de fato para numerosos males que atingem o corpo social: é a resposta aos maiores desafios lançados aos homens e às sociedades do século XX, resposta não única e, no entanto, idêntica para problemas muito diferentes, de origens muito diversas.

É efetivamente em todas as dimensões, é na realidade de todos os horizontes de nossa sociedade que se ergue o apelo da Educação Permanente. Esse apelo multiforme e multívoco deve primeiro ser ouvido e compreendido para definir a noção de Educação Permanente, antes de nos interrogarmos sobre o futuro da Escola (WIEL, 1978, p. 50).

A Educação Permanente aparece, então, como resposta a esse crescente pedido de educação que, desde a segunda metade do século XX e no clima do pós-guerra, parece ter tomado maior força com a necessidade de responder a situações radicalmente novas⁸³. Nessas condições, as possibilidades abertas pelo desenvolvimento das novas tecnologias da informação e da comunicação cavaram o espaço para a aspiração coletiva da difusão e do acesso às tecnologias e à informação que circula através delas. Poder-se-ia pensar que a emergência da Educação Permanente se encontra no ponto de convergência dessa necessidade, dessa possibilidade e dessa aspiração (WIEL, 1978).

A questão proposta pela Educação Permanente à escola parece afirmar e confirmar a necessidade de ‘transformar a escola’ para prestar atenção às demandas contemporâneas, uma transformação que se constitui hoje na bandeira de luta e no *slogan* de muitas e variadas análises e propostas de acadêmicos, políticos e empresários. Essa nova forma de educação apareceu na primeira década do século XXI vinculada à educação formal, mas não se limita a ela ou às práticas de tipo escolar. Pelo contrário, nessa perspectiva da educação permanente, a

⁸³ Coombs (1976) assinala, em seu ensaio de 1968, o caráter mundial da crise em educação e adverte sobre as dificuldades de educar uma nação e manter o seu sistema educacional ajustado às condições de sua época. A partir desse documento, começou o esforço sistemático da UNESCO para obter tanto uma visão panorâmica da crise quanto alternativas com vistas à redução do déficit educacional, sobretudo nos países pobres ou em desenvolvimento (WERTHEIN, 2000).

formação escolar oferece-se como “base para uma aprendizagem e um desenvolvimento humano permanentes, a partir dos quais os países possam construir, sistematicamente, novos níveis e novas classes de educação e capacitação” (OEI, 2000, p. 2).

Em geral, nessa noção de Educação Permanente percebemos que ocorrem várias mudanças na forma de pensar a educação e na forma de ser sujeito dessa educação. Além da ênfase nos meios educativos e não tanto nos meios (apenas) escolares, a ideia de assumir a educação do sujeito em todos os sentidos, nos diferentes espaços e cenários sociais, em todos os momentos da vida, implica outros dois deslocamentos nas reflexões educativas atuais: no tempo de educação — dos primeiros anos de vida para a vida toda — e no processo central de formação — do ensino e da instrução para a aprendizagem. Nesse sentido, desenha-se para o sujeito um lugar ativo dentro de seu processo de formação e preparação; ele se torna responsável por sua própria educação ao longo da vida, uma vez que ela dependerá, fundamentalmente, de seus interesses e ‘necessidades básicas de aprendizagem’, assim como dos investimentos que faça sobre si mesmo para aumentar o seu próprio capital humano.

No caminho dessa educação permanente, aparece mais clara a possibilidade de trazer saberes não escolares aos cenários escolares, bem como de procurar aprendizados fora da escola que possam nutrir as práticas pedagógicas nelas desenvolvidas. Daí não ser muito estranho que saberes sobre o indivíduo, sobre seus comportamentos, sobre as suas necessidades e condições — como os oferecidos pela autoajuda — sejam trazidos para a escola sem muitos reparos. Do mesmo modo, também não é estranho que eles sejam bem vistos ao imprimir essa novidade e atualidade de que escola e professores parecem carecer. Talvez um exemplo interessante para perceber a força que esse enunciado tem nas formas de praticar a educação e a formação hoje — assim como para perceber outra forma de ingresso dos discursos de autoajuda nas práticas pedagógicas — seja olhar para o tipo de leituras que são procuradas pelos professores, segundo alguns estudos recentes.

Um estudo realizado recentemente na cidade Bogotá pelo IDEP, pela SED e pela Universidade Nacional de Colombia, intitulado *Caracterización social y cultural de los docentes del sector público de Bogotá*⁸⁴, assinala que, diante da pergunta sobre o tipo de livros que os docentes escolhem ler no seu tempo livre, a resposta dos professores mostrou como principal interesse os livros acadêmicos (19%), seguidos pelas novelas (15,9%) e pelos

⁸⁴ Estudo que procurava “por uma parte, penetrar na opinião e imagem que a sociedade tem sobre o setor docente da cidade e, por outra, desvelar a autoimagem, as opiniões, os hábitos, as atitudes e valores do magistério sobre a sua profissão, a partir do qual se propõe uma tipologia de perfis dos docentes do setor estatal de Bogotá” (LONDOÑO et al., 2011, p. 11).

livros de autoajuda e superação pessoal (13,9%). Os resultados oferecidos pela pesquisa apresentaram-se na seguinte distribuição, segundo as idades dos professores.

TABELA 1 – GÊNEROS PREFERIDOS DE LEITURA: PESQUISA COLÔMBIA

	EIDADES									
	MENOR DE 31 AÑOS		DE 31 A 40 AÑOS		DE 41 A 51 AÑOS		MÁS DE 51 AÑOS		TOTAL	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
Ensayo	41	1,3%	213	2,8%	125	1,1%	148	1,8%	527	1,7%
Texto pedagógico	582	17,7%	1186	15,7%	1328	11,8%	973	12,0%	4069	13,5%
Título incompleto	0	0,0%	66	0,9%	175	1,6%	33	0,4%	273	0,9%
Novela	816	24,8%	2114	28,0%	3603	32,1%	2115	26,1%	8647	28,7%
Autosuperación/autoayuda	519	15,8%	1119	14,8%	1648	14,7%	1151	14,2%	4437	14,7%
Arte	0	0,0%	0	0,0%	16	0,1%	0	0,0%	16	0,1%
Texto Académico	96	2,9%	645	8,6%	826	7,3%	635	7,8%	2201	7,3%
Historia	116	3,5%	199	2,6%	603	5,4%	502	6,2%	1420	4,7%
Religión	105	3,2%	296	3,9%	484	4,3%	414	5,1%	1299	4,3%
Obras distintas	86	2,6%	39	0,5%	99	0,9%	80	1,0%	303	1,0%
Biografía/auto biografía	8	0,2%	45	0,6%	99	0,9%	91	1,1%	243	0,8%
Cuento, Poesía, fábulas	246	7,5%	261	3,5%	432	3,8%	338	4,2%	1277	4,2%
Literatura Infantil	10	0,3%	38	0,5%	76	0,7%	46	0,6%	170	0,6%
Sin título	0	0,0%	10	0,1%	0	0,0%	19	0,2%	29	0,1%
Testimonio	0	0,0%	34	0,5%	73	0,6%	29	0,4%	136	0,5%
Tolerancia escolar:	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	13	0,2%	13	0,0%
Ninguno	117	3,6%	213	2,8%	343	3,1%	267	3,3%	940	3,1%
Manual técnico	0	0,0%	0	0,0%	22	0,2%	0	0,0%	22	0,1%
Libros de Literatura	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
Superación Cristiana	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
Filosofía	69	2,1%	359	4,8%	462	4,1%	259	3,2%	1150	3,8%
No recuerda	104	3,2%	252	3,3%	186	1,7%	248	3,1%	790	2,6%
Otro	0	0,0%	0	0,0%	30	0,3%	10	0,1%	40	0,1%
No responde	373	11,4%	449	6,0%	608	5,4%	719	8,9%	2149	7,1%
TOTAL	3288	100,0%	7538	100,0%	1123	100,0%	8089	100,0%	3015	100,0%

Tabla 9.2: Géneros preferidos de lectura (Amostra corresponde a 13% de um total 30.151 professores da rede pública da Cidade de Bogotá).

Fonte: Londoño et al. (2011, s/p).

A análise desses dados mostra que na cidade de Bogotá, o gênero de autoajuda tem muita aceitação, sobretudo entre as pessoas de mais de 50 anos de idade (38,1%). Enquanto isso, somente 26,9% das pessoas mais novas reportam ter preferência por esse tipo de leitura. Entre os livros referidos nesse gênero, encontram-se os seguintes: *Quem mexeu no meu queijo?* de Spencer Johnson (2004); *La culpa es de la vaca* — Parte 1 y 2 (2002, 2007), de Jaime Lopera e Martha Bernal; *O maior vendedor do mundo*, de Og Mandino (1968); e os livros de Paulo Coelho — *O alquimista* (1993) e *Veronika decide morrer* (1998). O estudo conclui ainda que “os professores se preocupam em consultar literatura referente a seu ofício, assim como se permitem a tentação da literatura de ficção e, como o assinalam as tendências mundiais, consultam autoajuda e outros livros de divertimento” (LONDOÑO et al., 2011, p. 237).

Na comparação que os pesquisadores realizam com relação às preferências literárias dos professores, segundo os estudos realizados para outros países da América Latina, salientam a importância que o gênero de autoajuda alcançou nos processos de autoformação de professores, e isso seguindo o resultado do estudo realizado por Tenti (2005), acerca da condição docente em países como Argentina, Brasil, Peru e Uruguai. Nesse sentido, o autor explica que o gênero

[...] que aparece em primeiro lugar é ‘Pedagogia e educação’, quer dizer, aquela literatura que se relaciona estreitamente com seu campo de atividade laboral, preferência que é particularmente notória entre os docentes peruanos. A ordem de preferência varia segundo os países considerados: na Argentina, depois dos temas profissionais, a opção é por literatura de ficção e história, com porcentagens perto de 20%, seguido pelos livros de autoajuda, as biografias e os ensaios de ciências sociais. No Brasil, os outros gêneros preferidos são a literatura de ficção, a autoajuda e a história. No Peru, como já dissemos, a pedagogia e a educação concentram a grande maioria das preferências; e a este gênero lhe seguem a história e a autoajuda (TENTI, 2005, p. 247 *apud* LONDOÑO et al., 2011, p. 235).

Por sua vez, o estudo intitulado *O perfil dos professores brasileiros: o que fazem, o que pensam, o que almejam*, financiado pela UNESCO, publicado no ano 2004 e que é usado por Tenti (2005), apresenta uma tabela que mostra as preferências e assinala as porcentagens que cada gênero alcançava. Na sua análise, destaca-se que dentre os gêneros mais procurados pelos professores, o principal é pedagogia e educação com 49,5%, seguido pelos livros científicos com 28,3%, e logo depois “aparecem literatura de ficção (27,6%) e livros de autoajuda (23,8%), no rol de suas preferências de leitura” (UNESCO, 2004, p. 101).

TABELA 2 – GÊNEROS PREFERIDOS DE LEITURA: PESQUISA UNESCO

Gêneros	Proporção (%)	
	Mais interessantes	Menos interessantes
Auto-ajuda	23,8	18,9
Biografias	8,9	20,4
Ensaio de ciências sociais	12,2	16,5
História	18,6	6
Literatura de ficção	27,6	24,1
Livros religiosos	22,4	21,5
Novela policial	4,3	66
Pedagogia e educação	49,5	2,1
Revistas ou livros científicos	28,3	9,6

Tabela 2: Proporção de professores, segundo gêneros de leituras preferidas no tempo livre (Dados de amostra por país, na ficha técnica do estudo p. 289-290).

Fonte: Unesco Pesquisa de professores 2002 (2004, p. 102).

Segundo esses estudos, há interesse dos professores pela própria formação. Sua procura por livros nas áreas da educação e da pedagogia, bem como pelos livros de autoajuda, assim o demonstrariam. Essa preferência parece ser evidência de seu interesse por se manterem atualizados, por se encarregarem da sua própria formação e aprendizagem e por se tornarem bem-sucedidos nos seus cenários pessoais e profissionais. Essa é uma questão interessante se percebermos que as preferências de leituras marcadas para livros do campo profissional, assim como para livros de autoajuda, são um indicativo da força que esse imperativo de se ocuparem de si mesmos e se transformarem em aprendizes permanentemente tem na própria prática de vida dos adultos que ocupam essa posição de professores: são eles que procuram, por seus próprios meios, maneiras de incrementar seu saber, como forma de potencializar seu ser.

Neste ponto, seria importante sabermos quais os livros e/ou os autores procurados pelos professores, que são incluídos como pertencentes ao campo da educação e da pedagogia. Será que entre eles estão autores como Augusto Cury, Simão de Miranda, Lair Ribeiro, Içami Tiba, de Jaime Lopera e Martha Bernal, Jaime Duque Linares? Para obter essa resposta, precisaríamos fazer outras pesquisas ou ir atrás dos instrumentos usados pelos autores desses estudos. Ante a impossibilidade de realizar isso neste momento, o que posso fazer é aproveitar os resultados dessas pesquisas para fechar minha análise sobre a articulação dos discursos de autoajuda e as práticas pedagógicas na atualidade.

Nesse sentido, cabe simplesmente salientar a importância que esses preceitos de educação e aprendizagem permanente têm nos modos de praticar a vida hoje. Longe de serem

simples discursos que circulam nos mais variados formatos, eles são a expressão de um importante enunciado de transformação na perspectiva de melhorar a própria vida. Aprender e educar-se permanentemente inscrevem-se nessa forma de ser exercitante que se orienta para produzir vidas autogovernadas (autoconduzidas) à procura do que se entenda por felicidade.

De outro modo — e como veremos a seguir —, os preceitos de aprendizagem e educação permanente encontram-se no âmago mesmo das formas de condução contemporâneas. Eles que continuaram a serem fios condutores dessas técnicas de exercitação milenares e que, nos últimos quatro séculos, se articularam na produção de formas de vida centradas em eus (*self*) ocupados de si e consigo mesmos, seres autogovernados, empresários de si competentes e capazes de se produzir e gerir como capitais humanos.

2.2.3 CAPITAL HUMANO: SOU UM EMPRESÁRIO E FELIZ

Artigo 1º. *Cada pessoa — criança, jovem ou adulto — deve estar em condições de aproveitar as oportunidades educativas voltadas para satisfazer suas necessidades básicas de aprendizagem.* Essas necessidades compreendem tanto os instrumentos essenciais para a aprendizagem (como a leitura e a escrita, a expressão oral, o cálculo, a solução de problemas), quanto os conteúdos básicos da aprendizagem (como conhecimentos, habilidades, valores e atitudes), necessários para que os seres humanos possam sobreviver, desenvolver plenamente suas potencialidades, viver e trabalhar com dignidade, participar plenamente do desenvolvimento, melhorar a qualidade de vida, tomar decisões fundamentadas e continuar aprendendo. A amplitude das necessidades básicas de aprendizagem e a maneira de satisfazê-las variam segundo cada país e cada cultura e, inevitavelmente, mudam com o decorrer do tempo.

(UNESCO, 1998, s/p)

O conceito de ‘Satisfação das Necessidades Básicas de Aprendizagem’, que foi objeto de amplas e atentas discussões na *Conferência Mundial sobre a Educação para Todos*, no ano 1990, em Jomtien, é proposto como eixo articulador nas reflexões apresentadas pela maior parte de Organismos Internacionais que focam suas reflexões e ações no campo da educação. Essas Necessidades Básicas são visualizadas como presentes nos sujeitos desde seu nascimento; eles as trariam consigo e, no decorrer da vida, as solucionariam, segundo suas idades e os ambientes sociais, econômicos, políticos e culturais onde eles se desenvolvem. Assim, elas se manifestam tanto nas crianças quanto nos adolescentes, jovens, adultos e idosos de maneiras diferenciadas e, portanto, a sua satisfação depende em grande medida das condições particulares de cada indivíduo.

Diante do reconhecimento e anúncio de tais necessidades, tornou-se imperativo que os países afiliados a esses Organismos proponham políticas e projetos educacionais como estratégias e ações que garanta a sua satisfação, oferecendo cenários e meios para que cada pessoa — com suas particularidades e possibilidades — consiga desenvolver as potencialidades inscritas na natureza de seu ser. Assim, parece que ao aceitar a existência dessas necessidades como uma condição própria da vida, cada indivíduo focaliza a atenção dos processos educativos no reconhecimento de tais necessidades e na possibilidade de sua satisfação por sua própria ação.

Nesse campo de discursos, vemos aparecerem a ênfase nos processos de aprendizagem e autogoverno, o deslocamento do foco dos processos escolares para os processos de aprendizagem ao longo da vida e o assinalamento do indivíduo como responsável por seu processo. Elas todas seriam expressões da emergência, nas últimas décadas do século XX, de outro modo de pensar a educação e o sujeito dessa educação, formas essas centradas na condução de si mesmo pelo próprio indivíduo.

Como vimos anteriormente, essa nova forma dos discursos pedagógicos tem seu correlato nos discursos de autoajuda. Os dois expressam, no uso dessa noção de aprendizagem, a relevância que o imperativo de exercitação e das técnicas e individualização alcançaram nos últimos séculos. Salientei que as técnicas de governo (de condução da conduta) acompanharam a emergência do indivíduo moderno (do seu eu), e isso porque muitas delas instalaram-se em diferentes cenários e espaços do tecido social procurando a fixação do ‘eu’, seu reconhecimento e sua validação como princípio de vida que orientaria o comportamento moral. Na configuração da racionalidade de governo neoliberal — que teve condições de aparecimento na primeira parte do século XX (no período de entreguerras) e que se consolidou como uma forma de governamentalidade ‘neoliberal’ poucas décadas depois (FOUCAULT, 2007b) — muitas dessas técnicas de produção do ‘eu’ continuaram a se difundir e tornaram-se fundamentais⁸⁵.

⁸⁵ Nesse sentido, e com relação às técnicas de governo dos outros na sua forma política, Foucault (2007b) assinala que as políticas liberais, tendentes ao governo da população na Alemanha do século XIX, receberam quatro críticas que se constituíram nos seus grandes obstáculos e que, ao lado do fato histórico do nazismo, possibilitaram o surgimento da racionalidade de governo neoliberal alemã: (1) uma política econômica protecionista; (2) um socialismo de Estado bismarkiano; (3) o desenvolvimento de uma economia de mercado planejada; e (4) um dirigismo de tipo Keynesiano. A leitura que os neoliberais alemães fizeram desses elementos que se apresentaram de forma sucessiva na Alemanha, mas que eram perceptíveis em outros sistemas e organizações sociais — na planificação soviética, no *New Deal* norte-americano e sua política keynesiana e os programas de Beveridge —, foi utilizada por eles para assinalar que, não importam os regimes e as situações políticas particulares, “tudo aquilo que se opõe ao liberalismo, tudo aquilo que se propõe uma gestão estatal da economia, consititui uma invariante, [...] [visível] desde o momento em que a

Contudo, elas (as técnicas) já não se focalizam tanto na tarefa de produzir o ‘eu’ (*self*), mas se dirigem para promover sua permanente transformação. Na primeira parte deste capítulo, vimos que tanto a definição do eu quanto a sua transformação, com o propósito de sucesso e felicidade, são os eixos articuladores de muitos dos exercícios e técnicas que eram promovidos pelos discursos de cura mental, terapia espiritual, autoajuda, assim como pelas reflexões pedagógicas na segunda metade do século XIX e nas primeiras décadas do século XX. Essas técnicas de si (de concentração, intelectuais e de treinamento) — os modos de praticar a vida que elas possibilitaram —, ao lado das técnicas de governo desenvolvidas nos cenários sociais e econômicos para a condução da população nos Estados modernos (estatística, políticas de regulação dos mercados etc.), abriram a possibilidade para a emergência de individualidades perfeitamente funcionais para a nascente racionalidade de governo neoliberal.

Além disso, poderíamos dizer que os modos de praticar a vida desenvolvidos em meio às técnicas de governo de si e às técnicas de governo dos outros — que se organizaram entre os séculos XVII e XIX — foram a condição de possibilidade para o arranjo de uma governamentalidade neoliberal. Isso ocorreu justamente porque nas primeiras, o uso de técnicas disciplinares e de segurança levou ao predomínio do indivíduo como agente e ator principal dos modos de vida social. Nele, a preocupação pela própria condução orientava-se, principalmente, para a fixação do eu e para a consecução das transformações necessárias para sua estabilização.

Já no momento de ênfase nas formas de governo neoliberal, o propósito das técnicas de si destina-se, principalmente, para definir certas características individuais e produzir um ser em permanente transformação, flexível, adaptável e ciente da necessidade de mudar constantemente. Essa nova forma de ser é a que nomeamos de ‘empresário de si mesmo’. Trata-se de uma forma de individualidade em constante produção que responde às necessidades e exigências do mundo atual e que atua como agente de seu próprio capital. Um

arte liberal de governar se intimidou, por assim dizer, diante de suas próprias consequências, e tratou de limitar as consequências que ele mesmo deveria ter tirado de seu desenvolvimento” (p. 146). Destarte, a Racionalidade do governo neoliberal organizou-se não como uma continuação do liberalismo do século XIX, mas a partir de sua crítica e em meio a condições históricas como as oferecidas pelo nazismo. O neoliberal não é o ressurgimento do liberalismo formulado entre os séculos XVIII e XIX. Nessa forma de liberalismo alemão, é possível perceber deslocamentos, transformações e inversões da doutrina liberal tradicional: (1) Do intercâmbio para a concorrência no princípio do mercado, (2) Da ingenuidade naturalista do *laissez-faire* do mercado para a lógica formal da concorrência entre indivíduos e comportamentos; e (3) Do governo ‘do’ mercado ao governo para o mercado. Cf. Aula de 7 de fevereiro de 1979 (2007b, p. 123-154).

ser individual que aplica sobre si uma série de técnicas e que se exercita o tempo todo para incrementar seu valor de troca em um mercado de capitais humanos.

[...] não se trataria mais daquele sujeito iluminista/moderno, idealizado como indivisível, unitário, centrado e estável, amparador e ao amparo do Estado. Trata-se, agora, de um *sujeito cliente*, ao qual (se diz que) se oferecem infinitas possibilidades de escolha, aquisição, participação e consumo. Esse sujeito-cliente é portador de uma faculdade humana fundamental, que seria anterior a qualquer determinação social: a *capacidade de escolher* (VEIGANETO, 2000, p. 199).

Nessa outra racionalidade de governo da segunda metade do século XX, a atenção é centrada no modo de ser individual e na necessidade de autotransformação e adaptação às diferentes situações e condições. É nesse momento que noções como ‘Educação Permanente’, ‘Cidade Educativa’, ‘Necessidades Básicas de Aprendizagem’, ‘Sociedade de Aprendizagem’ e ‘Competências’ tornam-se o eixo narrativo das discussões educacionais⁸⁶. Elas desenham esse campo de discursos, a partir de onde explicamos e começamos a racionalizar o processo educativo como produtor de um capital humano que alimente o empresário de si mesmo que cada um deve ser.

Interessante é perceber que nessa forma de pensamento atual, a ideia de certa natureza própria do indivíduo aparece ligada às possibilidades de seu sucesso pessoal e social. Em tal natureza pessoal, haveria um ‘algo’ em potencial, possível de ser desenvolvido e adaptado às condições e necessidades de cada momento. Assim, ao que parece,

[...] as competências, as habilidades e as aptidões de um indivíduo qualquer constituem, elas mesmas, pelo menos virtualmente e relativamente independente da classe social a que ele pertence, seu capital; mais do que isso, é esse mesmo indivíduo que se vê induzido, sob essa lógica, a tomar a si mesmo como um capital, a entreter consigo (e com os outros) uma relação da qual ele se reconhece (e aos outros) como uma microempresa; e, portanto, nessa condição, a ver-se como entidade que funciona sob o imperativo

⁸⁶ Discursos dos organismos multinacionais, que servem hoje de bússola para estabelecer a legislação e a normatividade dos sistemas educativos, especialmente no caso da América Latina, os documentos produzidos pela UNESCO são fundamentais para esta análise. Ela é uma instituição constituída em 1946, logo após a Segunda Grande Guerra Mundial, com o fim de democratizar os conhecimentos produzidos historicamente pela Humanidade para atingir padrões aceitáveis de convivência humana e de solidariedade. Nesse grupo de documentos oficiais também se encontram os produzidos pelo Banco Mundial, instituição criada em 1944 que é propriedade de 186 países e que atua como instituição financeira e técnica de apoio para os países em desenvolvimento. Ele está formado por duas instituições de desenvolvimento: “O Banco Internacional de Reconstrução e Fomento (BIRF) e a Associação Internacional de Fomento (AIF). [...] O BIRF centra suas atividades nos países de ingresso médio e nos países pobres com capacidade creditícia, enquanto que a AIF ajuda aos países mais pobres do mundo.” (BANCO MUNDIAL, 2010). Como é de se esperar, os documentos produzidos por essa organização com relação à educação têm sido estudados amplamente, e é por isso que as análises feitas por Coraggio e Torres (1999) e por Tedesco (2000) podem servir para ampliar as reflexões aqui propostas.

permanente de fazer investimentos em si mesmo — ou que retornem, a médio e/ou longo prazo, em seu benefício — e a produzir fluxos de renda, avaliando racionalmente as relações custo/benefício que suas decisões implicam (GADELHA, 2009, p. 149).

Segundo as análises de López-Ruiz (2007), o novo momento no cenário capitalista atual é do *ensemble individualism*, momento em que há uma eliminação da distinção entre os conceitos de capital e trabalho. No *ensemble individualism* o trabalhador é dono de seu próprio capital. Referimo-nos aí a um capital intelectual que escolhe onde, quando e como investir sua capacidade, competência técnica, habilidades, talentos, inteligência e destreza, assim como escolhe em que momento deve retirá-los do lugar onde os está investindo. Assim, hoje o vínculo do trabalhador com a empresa tradicional é muito mais efêmero do que antigamente, e isso porque o trabalhador tece vínculos mais fortes com ele mesmo. Ele é investidor da sua própria empresa que é seu si mesmo, ele é seu próprio capital humano⁸⁷.

Trata-se de um capital que pode atuar nessa estrutura de concorrência, na qual o Estado não tem mais a necessidade de proteger o cidadão com emprego, segurança social, controle dos preços etc., mas garantir que possa entrar e concorrer como ator econômico, como capital e como empresário que gerencia esse capital. Em outras palavras, na racionalidade do governo neoliberal, o Estado se encarrega de oferecer condições para a concorrência dos atores econômicos, sejam eles indivíduos ou instituições. Nesse cenário, todos agem em nome de um capital que tem um valor de troca e, portanto, interagem em termos de capital e mercado.

Assim, nessa nova racionalidade de governo, antes de se tratar de um intervencionismo do Estado para pautar as mesmas condições para todos os atores econômicos, trata-se aqui de deixar atuarem as diferenças, de deixar as desigualdades se apresentarem e concorrerem entre si. Neste ponto, as técnicas de governo voltam-se para estimular a criação de condições para competir. Portanto, o governo não é mais dos indivíduos como unidades fechadas e acabadas, mas das condições em que é possível que eles se autorregulem e gerenciem seus próprios riscos.

Segundo as análises de Simons e Masschelein (2006), é aí que se produz esse novo indivíduo: o ‘cidadão aprendente’ — um cidadão que precisa aprender por toda a vida. Lembremos que essa ideia da aprendizagem por toda a vida parece ter emergido na Europa,

⁸⁷ Essa noção aparece claramente nas reflexões do economista Theodore W. Schultz (1973a, 1973b) produzidas em 1963, ao que parece, como resultado de seu trabalho na Fundação Ford, instituição criada em 1936 por Edsel Ford com o propósito de contribuir para o avanço da justiça social, a promoção da democracia e a redução da pobreza na Ásia, na África e na América Latina (FUNDAÇÃO FORD, 2010).

nas discussões das décadas de 1960 e 1970, com a proposta de uma educação alternativa que traçaria caminhos diferentes para as práticas educativas formais. Em particular, Tuschling e Engemann (*apud* SIMONS; MASSCHELEIN, 2006) assinalam que se tratava de passar dos ambientes fechados de aprendizagem para espaços e processos abertos e menos controlados, nos quais os indivíduos adquiririam as habilidades e competências necessárias para se tornarem habitantes e cidadãos da Europa, que para aquele momento se propunha a si mesma como uma ‘sociedade de aprendizagem’⁸⁸.

Tal forma de sociedade, que é descrita e referida em algumas reflexões educativas, parece expressar os princípios de uma Humanidade universal e de uma promessa de progresso que hoje transcendem a ordem do nacional e recortam o sujeito cosmopolita como alvo das práticas educativas (POPKEWITZ, 2009). A sociedade da aprendizagem, em termos de Popkewitz (2009), é governada por esse ideal cosmopolita que, ainda com pretensões universais, define inclusões e exclusões segundo as particularidades individuais⁸⁹. Essas mesmas inclusões e exclusões que acontecem

[...] pela inscrição de distinções e diferenciações entre as características daqueles que incorporam uma razão cosmopolita que traz progresso social e satisfação pessoal e daqueles que não incorporam os princípios cosmopolitas de civilidade e normalidade (SIMONS; MASSCHELEIN, 2006, p. 423).

Assim, tanto essas noções de educação permanente que trabalhamos antes quanto esta noção de aprendizagem ao longo da vida expressam a estratégia de governmentação contemporânea, que leva as organizações estatais contemporâneas a se definirem como Sociedades de Aprendizagem. Sociedades que oferecem, através de diferentes cenários e modelos, uma educação para suprir necessidades básicas de aprendizagem, uma educação que depende fundamentalmente das potencialidades do indivíduo e de suas ações. Uma sociedade onde cada pessoa é responsável por governar as suas ações e se autogerir para ampliar suas possibilidades, e entrar na concorrência por todas aquelas coisas que hoje definem que os indivíduos sejam bem-sucedidos e felizes.

Não é de se estranhar, então, que apareça como parte dos discursos educacionais atuais essa referência à necessidade de transformar nossos espaços sociais em espaços educadores. Em lugares onde sejam claras as políticas estatais que levem a

⁸⁸ Sobre esse debate pode ser revisado o documento intitulado *Enseñar y aprender: hacia la sociedad cognitiva* da Comisión de las Comunidades Europeas (1995).

⁸⁹ Para ampliar a discussão sobre as relações entre cosmopolitismo e educação Cf. Popkewitz (2008, 2009).

[...] ‘investir’ na educação, em cada pessoa, de maneira que ela seja cada vez mais capaz de se expressar, afirmar e desenvolver seu próprio potencial humano, com sua singularidade, criatividade e responsabilidade. Em segundo lugar, promover condições de plena igualdade para que todos possam sentir-se respeitados e ser respeitosos, capazes de diálogo. E, em terceiro lugar, conjugar todos os fatores possíveis para que possa construir-se, cidade a cidade, uma verdadeira sociedade do conhecimento sem exclusões. Para tal, há que prever, entre outras necessidades, um acesso fácil de toda a população às tecnologias da informação e das comunicações que permitam seu desenvolvimento (CONGRESSO INTERNACIONAL DE CIUDADES EDUCADORAS, 2004, p. 2).

Razões como essas transmitidas no discurso promovido pelo *Congresso internacional de cidades educativas*, que vem sendo realizado periodicamente em diferentes cidades do mundo, propõem-se fazer das cidades — suas instituições formais, suas intervenções não-formais (com pretensões educativas fora da educação regulamentada) e informais (aquelas não intencionais nem planejadas) — ambientes educativos. Tais ambientes serão responsáveis, juntamente com a escola e a família, pela preparação das pessoas para que consigam se expressar, se afirmar e desenvolver seu potencial humano, sua singularidade, criatividade e responsabilidade.

Esse projeto da cidade educativa responde tanto aos desafios da Educação Permanente quanto de um Estado que se organiza como Sociedade da aprendizagem. Ele sugere uma educação de todos os sujeitos no cenário de uma cidade aberta que lhes oferece condições de igualdade para a concorrência e para adquirir os aprendizados necessários para a vida cosmopolita. Trata-se de pensar a Cidade como ‘meio educativo’, e é nesse novo meio educativo (já não só escolar) que os indivíduos socializam-se e desenvolvem todas as suas capacidades, a partir de seus interesses e assumindo a responsabilidade pela sua própria aprendizagem.

Nesse grande cenário educativo, a instituição escolar torna-se instância técnica que oferece ao indivíduo o acesso aos ‘códigos básicos da Modernidade’. Esses códigos, segundo o informe da Comissão Econômica para América Latina e o Caribe — CEPAL (OREALC/CEPAL-UNESCO, 1993), devem ser adquiridos no processo de desenvolvimento da educação fundamental para garantir a vinculação sistêmica entre educação, conhecimento e desenvolvimento⁹⁰, e com eles, as condições de aprendizagem para outras coisas que o mundo, a cultura e a sociedade têm para lhe oferecer.

⁹⁰ Isso, no contexto de uma discussão que na CEPAL e na UNESCO constituiu uma tarefa fundamental a partir da década de 1990, a saber: aprofundar as interrelações entre o sistema educativo, a capacitação, a investigação e o desenvolvimento tecnológico nas condições de transformação produtiva, de equidade social e

Em suma, nessa nova racionalidade de governo neoliberal, dois elementos aparecem como fundamentais: por um lado, uma nova ideia de população — não mais como ‘recurso ou fator humano’, mas como capital humano — materializada em um coletivo de indivíduos ‘aprendentes’ e ‘auto-organizados’ segundo suas necessidades de aprendizagem, tanto naturais quanto relacionadas às novas condições econômicas, sociais, culturais e políticas do seu meio. Por outro lado, um espaço, para além do estatal (o mercado), que articula um conjunto de discursos — técnicas, táticas e estratégias — a partir dos quais se garante a autogestão dessa população de ‘aprendentes’ ou capitais humanos.

Nesses discursos promovidos pelas agências multinacionais e pelos discursos de autoajuda, como analisei antes, desenha-se a imagem de um indivíduo contemporâneo que, sendo responsável por sua ‘aprendizagem’, é também responsável pelo seu próprio destino. É um sujeito que deve aprender a ser e a viver nas sociedades de hoje e, por isso mesmo, sua aprendizagem, antes de ser de conteúdos, consiste em diversas formas para acessá-los; antes de ser para adquirir uma técnica que lhe permita desenvolver uma tarefa ou um trabalho, consiste em aprendizagem de competências para adaptar-se a diferentes espaços e atividades segundo as demandas do meio onde se desenvolva; antes de ser dos códigos e das formas de viver em um tempo definido, trata-se de aprendizagem de habilidades para se adaptar e se articular aos modos de vida sempre em mudança; antes de supor uma forma de ser sujeito, supõe as destrezas, habilidades e competências para usar, acrescentar e gerir o que constitui o seu capital.

Em outras palavras, podemos dizer que diferentemente de um tempo anterior — quando a educação era, sobretudo, ensino e instrução para produzir eus identificados e identificáveis —, essas novas noções de educação permanente, de aprendizagem ao longo da vida, de sociedade da aprendizagem marcam a ênfase na responsabilidade e na prioridade do indivíduo. Nesta outra forma, a educação é principalmente aprendizagem em diferentes espaços e em todos os momentos da vida e pela própria ação do indivíduo, não sendo mais a escola a principal instituição educativa.

Com tal mudança na forma de pensar a educação, esta passou a depender não tanto da ação educativa ou formativa do professor ou educador, mas, sim, do conjunto de ações e operações que o sujeito realize consigo mesmo. Essa prioridade do sujeito, esse destaque de seus interesses, necessidades e potencialidades (capital humano) são elementos centrais da

democratização política a que assistem as sociedades contemporâneas. Sobre esses elementos, o trabalho formula a proposta estratégica de identificar e examinar o conjunto de políticas que permitiriam colocá-las em prática, além de definir os recursos econômicos para levá-las adiante (OREALC/CEPAL-UNESCO, 1993).

articulação que vemos se desenhar entre a nova racionalidade educativa e a racionalidade governamental neoliberal da segunda metade do século XX.

Nessa nova perspectiva, o indivíduo é um consumidor; não só é um ser que consome, mas também é uma agência econômica que produz as satisfações que ele mesmo consome. “O capital humano é humano porque faz corpo, carne no sujeito humano, mas é capital porque é uma fonte de satisfações futuras ou salários futuros, ou ambos” (SCHULTZ, 1973a, p. 48). Essa noção de capital humano, como assinala Lopez-Ruiz (2007 *apud* GADELHA, 2009), refere-se a um conjunto de capacidades, de habilidades e destrezas que, num tempo de avanço do capitalismo,

[...] deve se tornar valor de troca. Para isso acontecer, esses atributos humanos precisam, de certa maneira, ser abstraídos das pessoas concretas que os detêm, das pessoas concretas nas quais existem, e se articular (alinhar) em função de um fim externo a elas. Argumentaremos, portanto, que o ‘humano’, um conjunto de capacidades, destrezas e aptidões próprias dos homens, adquire valor de mercado e se apresenta como uma soma de valores de troca que serve de base real a uma empresa capitalista (LOPEZ-RUIZ, 2007, p. 18 *apud* GADELHA, 2009, p. 146).

O aproveitamento e a ampliação do capital humano como uma possibilidade mais ou menos voluntária do indivíduo no transcurso da vida, aparece vinculado necessariamente ao que podemos chamar de investimento educacional. Tal investimento corresponde ao reconhecimento de que “a educação, a instrução e o progresso no conhecimento constituem importante fontes de crescimento econômico. Investimento na instrução é a maior fonte de capital humano” (SCHULTZ, 1973b, p. 63). Segundo Foucault,

[...] não houve que esperar aos neoliberais para medir certos efeitos desses investimentos educativos, já se tratara da instrução propriamente dita, da formação profissional etc. Porém, os neoliberais assinalaram, de fato, o que é preciso chamar de investimento educacional ou, em todo caso, os elementos que participam da construção desse capital humano são muito mais amplos, muito mais numerosos que a simples aprendizagem escolar ou a simples aprendizagem profissional (FOUCAULT, 2007b, p. 269).

Compreender a experiência de ser indivíduo nas sociedades contemporâneas implica reconhecer que muitas das práticas de individuação e das experiências dos indivíduos são marcadas por práticas de si orientadas para sua constituição como capital e para sua gestão como empresário de si mesmo. São práticas educativas que vão além da formação escolar, que atravessam e constituem os discursos de autogestão, motivação pessoal, empreendedorismo, autocontrole e autogoverno, que circulam e operam em diferentes

âmbitos sociais. São discursos que levam os indivíduos a se ocuparem e se cuidarem de maneiras e com ênfases diferentes às que percebemos em outros momentos da história do Ocidente e em outras culturas (FOUCAULT, 2002).

De modo geral, com o percurso que tracei no decorrer deste capítulo, é possível perceber a estreita articulação entre as práticas de governo do indivíduo por si mesmo (éticas) e as práticas de governo dos outros (políticas). Tal articulação, ao que parece, acontece na implementação de exercícios e técnicas de condução cujo foco é a definição e transformação do eu (*self*) na perspectiva de alcançar aquilo que se desenhe como sucesso e felicidade. O fato de que hoje a produção dos indivíduos como capitais humanos e como empresários de si mesmos pareça traçar a finalidade das diferentes formas de exercitação que praticamos cotidianamente sobre nós mesmos, não quer dizer que esses exercícios tenham sido produto dessas formas das racionalidades modernas e liberais.

Pelo que sabemos, as práticas de si modernas e contemporâneas — que são promovidas para produzir indivíduos responsáveis por si mesmos — encontram-se ligadas por um *phylum* técnico que as vincula a uma forma bem específica de poder que se organizou há mais de um milênio: o pastorado cristão. Pelo menos, é essa a tese de Nicolas Rose, quando assegura que as práticas psicoterapêuticas que se organizaram no último século agem de modo análogo às práticas desenvolvidas na antiguidade greco-romana. O autor explica que os velhos exercícios espirituais agiram da mesma forma que as atuais formas de psicoterapia: elas “servem para que as pessoas se assumam a si mesmas como objeto da sua própria reflexão e transformação, mas sempre sob a guia de uma autoridade” (ROSE, 2007 *apud* CASTRO-GÓMEZ, 2010).

As análises de Rose são realizadas através da comparação da linguagem e as práticas psicoterapêuticas atuais com a linguagem e as técnicas usadas no momento de desenvolvimento daquilo que chamamos de pastorado cristão. Assim, por exemplo, para Rose, a confissão aparece como uma prática de subjetivação, ao fazer com que o uso de certa forma de linguagem descritiva sobre si mesmo gere uma forma de identificação com um ‘eu’ que se quer ser. O ‘eu’ que é *empírico* confrontado com o eu que se quer ser. Nesse caminho, o eu da confissão é um eu criado pela linguagem usada pela confissão. Assim, com o nascimento das linguagens psicológicas usadas para descrever-se a si mesmo, teria emergido certo tipo de eu

[...] localizado em determinadas zonas de nosso interior que são significativas e que nos obrigam a falar em nós mesmos em termos particulares, com a finalidade de avaliarmos em relação com determinadas

normas, e narrar nossa experiência para os outros e para nós mesmos através da linguagem psicológica: ‘traumas’, ‘necessidades emocionais’, ‘depressões’, ‘repressões’, ‘projeções’, ‘motivações’, ‘desejos’, ‘extroversões’ e ‘introversões’. Dispomos na atualidade de todo um tipo de vocabulário psicológico — ou melhor, de uma família de vocabulários divergentes para descrevermos a nós mesmos — e qualquer que seja a origem dessas linguagens do eu, são indispensáveis devido aos caminhos através dos quais nós podemos fazer de nós mesmos objetos de nossa própria reflexão. São linguagens indispensáveis porque são as vias mediante as quais nos conhecemos a nós mesmos (ROSE, 2007a, p. 112 *apud* CASTRO-GÓMEZ, 2010, p. 249).

Nesse ponto, Rose salienta que o fato de os exercícios espirituais do mundo Antigo terem sobrevivido na prática cristã do ‘cuidado das almas’ possibilitou que eles passassem a ser capturados pelo discurso científico moderno. Em outras palavras, exercícios e técnicas focadas na definição e produção do si mesmo nos homens antigos passaram a fazer parte das práticas de governo modernas e contemporâneas devido, fundamentalmente, ao processo de governamentalização dos Estados europeus. Nele, técnicas de condução da conduta da pastoral cristã dos primeiros séculos da nossa era — que se manteve como parte das práticas monacais e eclesiais no decorrer da Idade Média — passaram a ser usadas no governo dos Estados administrativos e modernos.

A genealogia desse discurso terapêutico traçada por Rose (1998) liga, através desse *phylum* técnico, as técnicas psicoterapêuticas de hoje com aquelas que se organizaram há pelo menos dois milênios. Contudo, o autor salienta que tais técnicas articularam-se de modos diferentes com os discursos e as práticas de governo nos últimos séculos. Assim, por exemplo, ele assinala que na segunda metade do século XX, o fato histórico das duas Guerras Mundiais contribuiu para que toda uma série de condutas da população fosse estudada pelos psicólogos, e não mais pelos médicos. Esse seria um momento-chave para que psicologia se desligasse da psicanálise e da medicina. Ela passaria a ocupar-se, então, fundamentalmente de assuntos que tinham a ver com disfunções, e não com doenças. Assim, os problemas de comportamento ganharam um espaço próprio e diferenciado dos problemas do corpo.

Tais disfunções começaram a ser tratadas a partir de técnicas desenvolvidas pelas pesquisas behavioristas do começo do século XX. Nesse movimento, o uso de técnicas de condicionamento constituiu-se na principal ferramenta para reprogramar as condutas humanas e atender a problemas como a ansiedade, as depressões, as obsessões etc. Ao que parece, “muito rapidamente essas novas técnicas encontraram demanda nas fábricas, hospitais, escolas e lares de toda a Europa”, pois se podia conseguir a modificação da conduta

“mediante técnicas baratas e fáceis de implementar. E o mais importante é que podiam ser utilizadas pelos próprios pacientes” (CASTRO-GÓMEZ, 2010, p. 250).

Os terapeutas ofereciam as ferramentas necessárias para que o cliente se autoanalisasse e se autoajudasse, e essa seria a função principal desses profissionais. Eles não curavam mais — ensinavam a linguagem e as técnicas com as quais cada um podia se tratar. Assim, “Rose fala de uma ‘psicologização da vida cotidiana’ que afeta quase tudo o que fazemos: a sexualidade, o amor, o emprego, o dinheiro, a aparência física, o consumo, a espiritualidade” (p. 250).

Essa proveniência das técnicas psicoterapêuticas descrita por Rose parece abrir nosso caminho para tentarmos desenhar a proveniência de algumas das técnicas usadas hoje sobre os diferentes exercícios e técnicas de produção de eus transformáveis, vinculados aos discursos educativos (pedagógicos e de autoajuda). Isso porque, ainda que a confissão apareça como uma prática que exemplifique bem essa proveniência, parece possível realizar uma análise que nos oriente a identificar o aparecimento de diferentes técnicas e exercícios de si vinculados a finalidades (*télos*) diferentes, produzindo práticas também diferentes.

Nesse sentido, a segunda parte deste trabalho orienta-se para procurar essa proveniência e para tentar desvendar e descrever alguns elementos dos *télos* e das técnicas que possibilitaram a organização dessas duas formas de poder (pastoral e político), as quais, segundo as reflexões de Foucault, definiram modos de praticar a vida nas sociedades antigas e possibilitaram as nossas formas de viver hoje, transformando-nos nos sujeitos que somos. Trata-se de uma tentativa de elaboração de um mapa da emergência das técnicas e dos *télos* de condução de si e dos outros que se configuraram tanto na Antiguidade grega e romana quanto na Antiguidade hebraica e que, nos primeiros séculos de nossa era, possibilitaram a configuração das práticas pastorais cristãs, a partir das quais definiram-se as formas de condução que encontramos no Medievo e na Modernidade.

Essa é uma empresa ambiciosa, mas necessária, na medida em que as análises disponíveis não oferecem um panorama claro e distinto o suficiente para resolver a pergunta quanto à novidade ou historicidade das técnicas de si contemporâneas e sua vinculação com esse processo de individualização que se iniciou a partir da construção dessa interioridade, que chegou a ser o ‘si mesmo’ e nos trouxe até as formas de ‘eu’ que somos hoje. Nem os estudos de Senellart (2006) nem as análises de Rose (1998, 2007) nem as próprias afirmações de Foucault (2002, 2006b) esclarecem suficientemente essa questão.

Em minha busca por um maior esclarecimento a respeito, a chave foi encontrada em um autor infame ou, pelo menos, esquecido no campo dos estudos filosóficos

contemporâneos, talvez pela sua condição de ‘filólogo’ ou talvez por ter-se dedicado a explorar, na filosofia antiga, esse campo considerado pelos filósofos como menor, que foi a *Paideia*. Foi Jaeger, portanto, com seus detalhados estudos e análises sobre o problema da ‘formação’ na Antiguidade grega e romana, sobre as relações entre o que ele chama de ‘*Paideia grega*’ e ‘*Paideia cristã*’, quem me permitiu esclarecer a precedência de cada uma dessas matrizes práticas fundamentais para nossa Modernidade. Mas tal aprofundamento, como veremos a seguir, só foi possível pelas análises genealógicas desse outro filólogo que foi Nietzsche e pela releitura que dele fez o filósofo alemão Peter Sloterdijk, outro dos achados fundamentais nesta minha pesquisa.

**PARTE 2: PROVENIÊNCIA DAS PRÁTICAS DE SI E DE GOVERNAMENTO
CONTEMPORÂNEAS**

3. PRÁTICAS DE GOVERNAMENTO: ENTRE PODER PASTORAL E PODER POLÍTICO

Como observamos até aqui, as práticas contemporâneas de autoajuda não são tão recentes como se poderia pensar, mas também não são tão antigas para se afirmar que se trata dos mesmos exercícios e as mesmas técnicas praticados pelas antigas escolas filosóficas na Grécia e, posteriormente, nos primórdios do Império Romano. Elas têm sua emergência no decorrer do século XIX como parte do que Sloterdijk (2012) nomeia desespiritualização das práticas ascéticas ou, em termos de James ([1901] 1991), um processo de ampla difusão da cura mental e terapia espiritual. No entanto, é evidente a sua relação com a Antiguidade: trata-se de um problema tipicamente genealógico cuja análise requer, por uma parte, uma revisão histórica de longa duração, e por outra, ferramentas conceituais para orientar essa empreitada.

Para a revisão de longa duração, me apoiei nos autores mencionados no fim do capítulo anterior; em historiadores como Foster e Polinger, Eliade, Kittel, Bengtson, Graves, Brandão, Monroe, entre outros. Como ferramentas para orientar o estudo, utilizei a distinção entre técnica e *télos* como elementos que configuram uma prática (capítulo 1) e que dão a ela sua historicidade.

Embora essa distinção entre técnica e *télos* não seja muito clara em Foucault, neste estudo ela foi fundamental para perceber que os fios técnicos das práticas de si atuais podem ser procurados na Antiguidade grega e no pastorado hebreu; as finalidades (*télos*) para os quais essas técnicas foram usadas mudaram de um grupo para outro e de um momento histórico para outro. Assim, as práticas de si — que técnicas e *télos* configuraram no decorrer do tempo — têm uma historicidade marcada pela relação imanente desses dois elementos, que na sua vinculação e atuação se transformam mutuamente, impossibilitando que tais práticas continuem a ser as mesmas, ainda que mantenham com essa Antiguidade um *phylum* técnico que podemos procurar e tentar descrever: este é o propósito da segunda parte de meu estudo.

A pergunta quanto à proveniência de algumas das técnicas que hoje têm como foco o governo do indivíduo por si mesmo orienta a escrita desta parte da Tese. Trata-se de reconhecer na antiguidade grega e hebraica alguns dos fios técnicos a partir dos quais se organizaram as atuais práticas de governo — em particular, aquelas voltadas para a condução dos indivíduos por eles mesmos de maneira contínua e permanente. Essa análise ocupa-se em procurar alguns dos exercícios e técnicas que, articuladas às matrizes filosóficas, políticas e

morais desses momentos da história e desses arranjos sociais, possibilitaram a emergência de formas de governo que se tornaram centrais na organização das chamadas sociedades Ocidentais. Técnicas e exercícios que se teriam articulado de diferentes modos e com intensidades também diferentes, e teriam produzido práticas de condução (de uns indivíduos pelos outros e dos indivíduos por si mesmos) a partir das quais agimos até hoje.

Duas são as matrizes práticas nas quais podemos encontrar a proveniência de um conjunto de exercícios e técnicas que, em diferentes momentos na história de Ocidente, se cruzaram e produziram as atuais formas de governo (FOUCAULT, 2006b, 1990a). Uma primeira matriz prática é o pastorado oriental, formação que se desenhou entre os séculos XVIII e X a.C., no Oriente Próximo pré-cristão: Assíria, Babilônia, Egito, Mesopotâmia, Síria e Canaã seriam os seus lugares geográficos de proveniência. Nessa matriz de pensamento, emerge a noção de ‘governo dos homens’ (não necessariamente a expressão): um governo que se exerce de maneira direita sobre os sujeitos humanos, como indivíduos e como coletividades. A segunda matriz prática é a política grega, aquela dos séculos VIII e V a.C., na qual emerge a noção de ‘governo da cidade’, uma forma de governo indireta dos homens, pois eles são conduzidos enquanto fazem parte da cidade, do coletivo que os identifica ou não, como cidadãos.

Trata-se de dois jogos, duas formas de exercício de governo diferentes, duas práticas de governo, com seus próprios fins (*télos*) e suas próprias técnicas (*teckné*). Cada jogo ofereceu insumos técnicos diferentes para as formas de governo modernas e contemporâneas porque, também, cada jogo teve, na sua emergência e desenvolvimento, focos distintos de exercício do poder: por uma parte, o pastorado com seu ‘Jogo do pastor e o rebanho’; por outra parte, a política com seu ‘jogo da cidade e do cidadão’. O pastorado aponta para o *omnes et singulatim*, para todas e cada uma das ovelhas, é um poder individualizante que não perde de vista o coletivo. Já a política (no sentido grego) é uma forma de poder que aponta para a cidade e o cidadão, sobretudo para a cidade, um poder centralizador que procura o governo dos indivíduos por eles mesmos como cidadãos, como parte da cidade. Tratou-se de uma articulação entre

[...] o *jogo do pastor e do rebanho* e o *jogo da cidade e dos cidadãos* é uma articulação equilibrada, mas demoníaca e diabólica. Ela se dá entre processos de individualização — que operam em cada indivíduo que se disciplina e se normaliza — e processos de totalização — que operam na população como objeto a ser mais bem conhecido e mantido vivo e de onde se extrai a norma. Se digo que a articulação é demoníaca é porque os elementos que estão em jogo — o indivíduo e a população da qual o indivíduo faz parte — se relacionam de modo turbulento, inquieto e sempre tensionado. Se digo que a

articulação é diabólica é porque ela, ao mesmo tempo em que une, joga como que desunindo; trata-se de uma articulação que se mantém no permanente conflito entre o juntar e o separar (VEIGA-NETO, 2011, p. 26).

Nesses dois jogos, no cruzamento entre eles nos primeiros séculos de nossa era, na maneira como os exercícios e as técnicas vindas dessas formas de pensar a condução dos homens (como grupos e como indivíduos) e da organização social produzida por eles desenham-se exercícios, técnicas e modos de governmentamento que se tornaram centrais na definição das formas de condução no decorrer da história de Ocidente. Na identificação e descrição de algumas das práticas vinculadas ao pastorado hebraico (governo dos homens) e das práticas centrais do exercício da política grega (de seus *télos* e *teckné*), nas quatro seções seguintes, e servindo dos trabalhos de Foucault (1990b, 2006b), Jaeger (1995, 2004), Nietzsche (1998) e Sloterdijk (2012), tentarei traçar a proveniência daquelas formas de governmentamento (as centradas no governo dos sujeitos por eles mesmos e as que focaram a direção de uns por outros na forma de rebanho) que nos primeiros séculos de nossa era se organizaram e que, em diferentes momentos da história do Ocidente, articularam-se de maneiras também diferentes com outros dispositivos e racionalidades, possibilitando a emergência das formas atuais de governo.

3.1 PODER PASTORAL HEBRAICO E A CONDUÇÃO DAS ALMAS

O estudo dessa antiga forma de poder que Foucault (2006b, 1990b) caracterizou como ‘pastoral’ remete ao estudo de práticas de condução e direção que emergiram no horizonte do pensamento oriental Mediterrâneo, principalmente na sua forma pastoral hebraica⁹¹. Por ter essa proveniência — porque não só algumas de suas técnicas foram apropriadas pelo cristianismo primitivo e medieval, mas também porque parte das explicações, dos propósitos e das práticas cotidianas nas quais emergiram serviram, e muito, para construir as metáforas que possibilitaram a instalação e o domínio, por séculos, do Cristianismo e da Igreja Católica no Ocidente —, quase sempre o poder pastoral é analisado só a partir de práticas religiosas cristãs e do cristianismo institucional.

⁹¹ No decorrer da análise, nesta parte, refiro-me ao poder pastoral hebreu ou às práticas pastorais hebraicas para destacar a procedência de um conjunto de técnicas de condução que apareceram no território Sírio-Palestino, dez ou mais séculos antes de nossa era cristã (a.C.). Hebreus foi o nome que receberam os Israelitas depois da divisão de seu povo, no século X a.C. Logo depois, no ano 539 a.C., com o fim do chamado ‘Cativo de Babilônia’ e o retorno dos Israelitas à região da Palestina, eles passaram a ser nomeados e a nomear-se a si mesmos como Judeus — um termo que inicialmente só fora usado para assinalar os filhos de Judá e logo os nascidos na Judeia (FOSTER; POLINGER, 2011).

Contudo, seria necessário retornar às análises de Foucault para perceber que, além das formas religiosas e cristãs, esse poder pastoral se apresenta em práticas laicas⁹²; em particular, em práticas de governo de si e dos outros, o que podemos perceber operando em formas institucionais (além da Igreja cristã) ou não e em diferentes momentos. Em outras palavras, podemos dizer que certas técnicas vinculadas às formas de vida pastorais hebraicas foram retomadas, usadas e modificadas em práticas laicas, com o objetivo de conduzir a conduta própria e a conduta dos outros. A partir do primeiro século de nossa era, elas se articularam em outros *télos* e fizeram parte de outras práticas de governo desenhadas pelas sociedades Ocidentais, transformando-se a si mesmas e produzindo essas formas individualizadas de ser e estar no mundo, as quais analisei na primeira parte.

A forma de poder pastoral, as técnicas desenvolvidas no seu exercício, parece que procedem da forma de vida tradicional antiga dos grupos humanos do Oriente Mediterrâneo. Grupos que, segundo os historiadores (ELIADE, 1999, FOSTER; POLINGER, 2011), desde o ano 4000 a.C. movimentaram-se e estabeleceram-se em uma faixa de terra fértil, com forma de meia lua, composta na suas partes superior e oriental pelo que conhecemos hoje como Mesopotâmia⁹³, e na sua parte ocidental pelo que chamamos de Síria (antigamente a terra de Canaã). Trata-se de uma região banhada pelos rios Eufrates e Tigre, abastecidos pelas águas procedentes das montanhas do Cáucaso, ao norte da região (hoje chamada Platô da Anatólia), que correm ao sul num trajeto de mais de 1300 quilômetros, até desembocar no Golfo Pérsico.

“Há aproximadamente dez mil anos, os povos do Oriente Médio desenvolveram uma forma de subsistência radicalmente diferente baseada na agricultura e na administração de animais domesticados” (FOSTER; POLINGER, 2011, p. 14). Encontram-se vestígios dessa

⁹² Sobre os adjetivos laico e secular, é preciso estabelecer algumas distinções. Especialmente porque a noção de ‘laicização do poder pastoral’ de Ian Hunter (1998) ajuda-nos a compreender a forma como técnicas de tipo pastoral se articularam aos dispositivos de governo que se organizaram entre os séculos XV e XVIII, fora das instituições e comunidades religiosas. Laico ou ‘leigo’ são termos usados para designar algo ou alguém que não pertence ao clero ou a uma ordem religiosa. Os laicos ou leigos podem ou não professar sua fé religiosa na vida civil. Podem ser encontrados movimentos de laicos por uma causa religiosa, mas sua vida civil cotidiana não está definida por essas causas. Secular é o termo usado para assinalar coisas ou pessoas do ‘século’ (do mundo): aquilo ou aquele profano, temporal, mundano. O sujeito secular é aquele que não fez votos religiosos ligados a uma ordem religiosa ou monástica; é o sacerdote ou freira que depende de um bispo (da igreja institucional) e vive integrado ao mundo laico (ABBAGNANO, 1982) Cf. Verbete: Laicismo (p. 571).

⁹³ Para marcar a distinção histórica acontecida pela conquista muçulmana da região no ano 637 de nossa era, alguns autores a nomeiam como Mesopotâmia antes da conquista e como Iraque depois da conquista. Contudo, “desconhecem-se os antigos nomes da região. Ki-em-gir ou Sumé (o bíblico Sinar) referiam-se à metade sul dos planaltos aluviais enquanto à metade norte nomeava-se Wari, e logo depois Akkad. Depois de aproximadamente 1700 a.C., Sumé e Akkad constituíram o que foi conhecido como Babilônia. Mil anos depois, as marismas do sul denominaram-se Terras do Mar, e depois Caldeia. A região ao norte de Bagdá, ao longo do Tigre, conhecia-se como Assíria. A palavra Subir usava-se por vezes com referência à Mesopotâmia septentrional no seu conjunto” (FOSTER; POLINGER, 2011, p. 11).

transição do nomadismo a formas seminômades e sedentárias na Mesopotâmia e na antiga região de Canaã e Síria. Em particular, na região do Jarmo (hoje Curdistão Iraquiana) foram encontrados sinais de assentamentos que datam de 8000 anos a.C., nos quais era praticada uma forma de agricultura primitiva. Estudos arqueológicos assinalam que esses povoados assentaram-se nas zonas com chuvas regulares, onde se produziam de forma silvestre grãos (especialmente a cevada) e onde ovelhas e cabras movimentavam-se de forma selvagem.

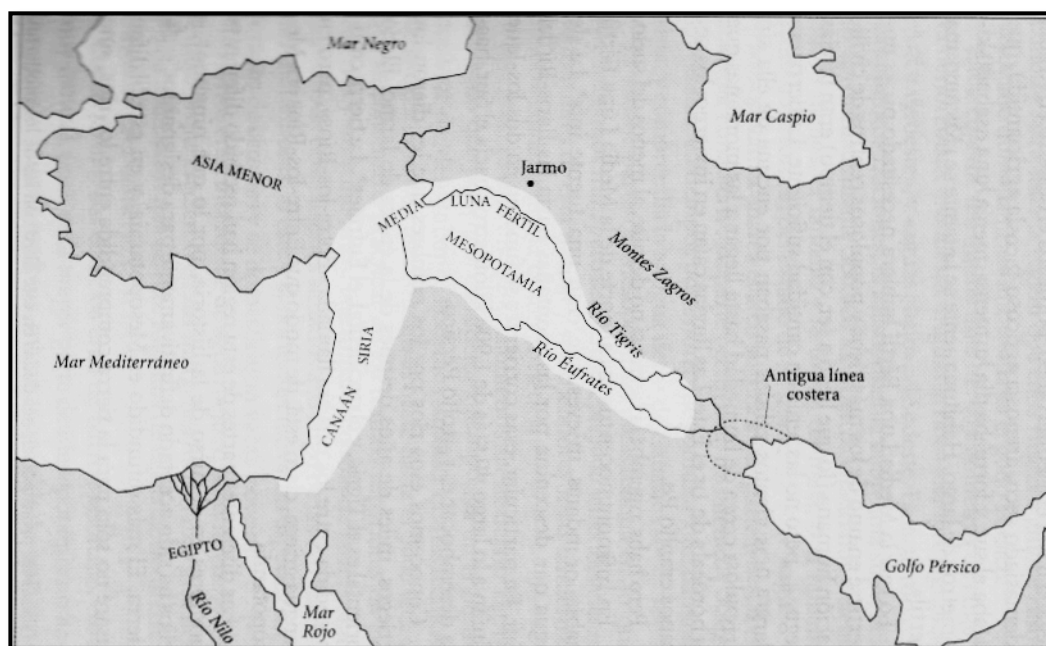


Figura 1: Oriente próximo, 4000 a.C.

Fonte: Asimov (2008, p. 13).

Nesse lugar, parece ter sido iniciado um processo de domesticação de plantas e de animais e, junto a ele, a definição das primeiras formas de organização de grupos humanos. Assim, iniciou-se um dos primeiros assentamentos humanos, o que significou a concentração e a permanência de um número maior de indivíduos num pequeno espaço: um maior número de pessoas significava mais gente trabalhando nos labores agrícolas e no pastoreio de animais.

Desse modo, como parte do aprendizado humano sobre o cultivo de cereais (que significava definir os tempos para semear conforme as chuvas e as mudanças de clima nas parcelas criadas nos limites dos povoados) e a criação de animais (encerrá-los e conduzi-los, em algumas estações, a melhores e mais afastados pastos), pequenos grupos deslocaram-se para a parte sul oriental dessa meia lua fértil ou crescente fértil. E na beira do Eufrates inferior, organizaram povoados maiores, onde o rio favoreceu seu desenvolvimento ao garantir terras cultiváveis e água para consumo.

A maioria dos povoados consistia em poucas dezenas de casas, todas do mesmo tamanho e nível, o que sugeria uma sociedade igualitária, com espaços destinados à armazenagem comunal e também ao individual. É provável que os recursos de campos e rebanhos administrassem-se também de forma comunal (FOSTER; POLINGER, 2011, p. 18).

A concentração e o aumento no número de indivíduos nos povoados fizeram com que os laços familiares com o patriarca e a organização tribal (principal forma de vida social nesse território, em particular, em comunidades dedicadas ao pastoreio) desaparecessem lentamente e se instalasse uma nova forma associativa, uma organização em que a cooperação pacífica era mediada pela figura de um líder (um rei ou monarca) que fazia parte de um poderoso corpo sacerdotal. Esse líder e os sacerdotes⁹⁴ ocuparam lugares importantes nas organizações sociais, pois eles encarregavam-se de regular a relação dos povos com os deuses. Monarca e sacerdotes eram representantes dos deuses na terra e, através deles, era possível conjurar os perigos oferecidos pelas enchentes dos rios ou os ataques de grupos nômades que se mobilizavam pela região e que com frequência assaltavam as pequenas cidades.

Enquanto os assentamentos da região sul se organizaram em torno da figura do monarca e do corpo sacerdotal e seguiram os padrões de comportamento naturais dos rios para definir técnicas de irrigação e seu transporte fluvial (aqui se desenharam e se utilizaram importantes estruturas de canais e diques), os povos do norte e ocidente — que, ao que parece, procediam da Mesopotâmia de uma antiga cidade chamada Ur, cuja existência data de 2100 anos a.C. — dispersaram-se pelo território todo, centraram sua atividade no pastoreio e criaram assentamentos temporais perto de lugares onde podiam escavar poços para obter água doce. Nessa região montanhosa do Canaã, onde fica o que conhecemos hoje como Síria e Palestina, os grupos mantiveram organizações tribais nas quais predominavam as relações familiares reguladas pela figura do ‘patriarca’. Geralmente, era um homem maior, que por sua linhagem familiar tinha o respeito dos outros pastores e suas famílias com quem possuía, quase sempre, laços de consanguinidade.

O patriarca orientava e decidia sobre os conflitos entre os membros da tribo, assim como sobre os tempos e a direção para a qual a tribo devia se deslocar à procura de bom alimento para os animais e com o fim de evitar as secas intensas que assolavam a região. Nessa organização, a figura do pastor é central e, talvez, seja esse ‘patriarca’ a primeira forma

⁹⁴ Ainda que a palavra sacerdote date de 1381 (a.C.) e esteja vinculada às raízes latinas *Sacerdos* — *sacer* (sagrado) e *otís* (representante) — *sacerdos-otís*, quando ela é usada como figura mediadora da relação com os deuses, assinalaria ao ‘representante do sagrado’ uma prática muito antiga que, parece, acompanhou as primeiras formas coletivas dos grupos humanos (ROBERTS, PASTOR, 2007).

do pastor de homens. O pastor encarregava-se das tarefas de condução, de alimentação e de cuidado do rebanho, assim como o patriarca encarregava-se de dirigir, conduzir e cuidar da tribo, dos outros pastores e, através deles, de seus animais.

Mais adiante, no judaísmo, esse patriarca será a forma precedente do sacerdote. Na tribo dos Levitas, o lugar do patriarca era herdado por linhagem paterna. Os sacerdotes, portanto, eram considerados descendentes de Aaron. É interessante observar que no decorrer da história, o termo patriarca aparece com algumas derivações por extensão de sentido que sempre ligam tal expressão à figura do pastor-chefe. Assim, por exemplo, chama-se de patriarca ao chefe da Igreja grega, como também ao prelado superior de uma grande diocese e, em algumas comunidades religiosas, patriarca serve para designar o fundador ou os fundadores de dita congregação (KITTEL, 2003).

Os Israelitas, logo chamados hebreus, procederiam, então, dessas tribos de pastores que se movimentaram pelo Oriente próximo⁹⁵. Nesse sentido, é importante assinalar que antes de considerarem a si mesmos como ‘povo hebreu’, os grupos de pastores que povoaram a região de Canaã agiram como grupos pequenos, separados e dispersos. A nomeação de ‘povo hebreu’⁹⁶ é um relato tardio, fortalecido na história construída pelos judeus sobre certo povo de velha tradição, sempre removido de seu lugar e sempre à procura de sua terra prometida. Um dos relatos mais conhecidos nesse sentido é aquele do livro do Êxodo no Antigo Testamento, que narra a chegada dos ‘hebreus’ — o povo escolhido pelo grande pastor de homens (o deus Hebreu) — às terras egípcias, e a escravidão que eles sofrem ali.

Contudo, esses relatos de existência de um grande ‘povo hebreu’ e de sua escravidão em mãos dos egípcios são contestados por alguns arqueólogos e egiptólogos que, como Redford (1992), assinalam o fato de não haver evidências da existência, naquela época, de práticas de escravidão entre os egípcios, como também não haver vestígios que mostrem uma concentração em número tão grande de Israelitas (pastores) num mesmo ponto, ou da existência de algumas das cidades citadas nesses relatos. Assim, tudo parece indicar que o relato de disputas territoriais e religiosas, justa e paradoxalmente, centra a atenção num assunto que não seria do interesse das tribos de pastores, os quais, em vez de se localizarem num ponto fixo, precisavam se movimentar permanentemente para garantir a sua subsistência (alimentação e água para homens e animais).

⁹⁵ Sobre o tema há muita literatura. Alguns estudos que sugiro são: Eliade (1999), Frankfort (1976), Kittel (2003), Küng (1993), Diez (2006), Scholem (1998), entre outros.

⁹⁶ Ou cultura hebraica, entendida como a tradição cultural do grupo étnico e religioso que assinala sua procedência nas Tribos de Israel ou hebreus do Antigo Oriente.

Assim como as tribos de pastores deslocavam-se, os deuses a quem adoravam também se deslocavam com elas: cada tribo levava consigo seu deus ou seu pequeno grupo de deuses, e poucas vezes entravam em confrontos com outros grupos por esse motivo ou pela posse das terras. Tais confrontos eram frequentes nos grupos sedentários que formaram as cidades, pois eram atacados permanentemente por bandos nômades (os bárbaros) vindos da região da Ásia Menor, segundo aparece nas narrativas da história dessa região, assim como nos cânticos antigos e nos relatos bíblicos que se derivaram deles.

A crença em deuses que habitavam o céu parece ter emergido junto com as primeiras práticas agrícolas, aquelas que dependiam da água da chuva. Nas primeiras comunidades que se assentaram, teriam surgido os primeiros rituais e os sacerdotes encarregados de regular a relação com os deuses que enviavam a chuva e os animais dos quais dependia a alimentação e a permanência num mesmo lugar. Ao que parece, esses rituais e crenças difundiram-se entre e através de grupos nômades e seminômades, razão pela qual vamos encontrá-los presentes também nas tribos de pastores e, alguns séculos depois, nas comunidades agrícolas que se assentaram à beira dos rios Eufrates e Tigre. Afinal, os povos que organizaram pequenas cidades à margem desses rios precisavam conjurar os perigos e prejuízos produzidos pelos alagamentos e as enchentes devido às frequentes mudanças que sofriam os caudais dos rios, de estação em estação e de ano em ano.

Na história que se pode revisar sobre as culturas antigas que conformaram aquilo que chamamos de Oriente próximo — egípcios, sumérios, acádios, amorreos, assírios, caldeus, persas etc. — aparecem frequentes referências aos deuses que simbolizavam, representavam e protegiam cada tribo e cada cidade. Tais deuses posicionaram-se, fortaleceram-se e localizaram-se em níveis de centralidade e importância, conforme resultaram vencedores ou vencidos nas disputas territoriais que aconteceram entre os séculos XX e XVIII a.C.

Nessa sucessiva luta pelo domínio da região mesopotâmica, emergiram e caíram ricas cidades — Assur (Assíria de hoje), Mari (ao sudoeste do Eufrates) e *Bab-ilum* (uma pequena cidade acádia na beira oeste do Eufrates), entre outras — e importantes eixos comerciais passaram de mão em mão, através de um amplo número de dinastias e reis. Nesse movimento de cidades, governantes e deuses, *Bab-ilum* (Babel em hebreu) chegou a ser a maior metrópole da região na Ásia Ocidental, e com seu apogeu aconteceu uma das primeiras e mais importantes organizações e estratificações dos deuses sumérios: “A região que antanho fora Suméria e Acad, no sucessivo chamou-se Babilônia” (ASIMOV, 2008, p. 59).

Desse modo, o pensamento religioso na Mesopotâmia tornou-se pluralista; aceitava-se a existência de inúmeros deuses. De fato, cada comunidade e cidade privilegiava a existência

de um deus ou um pequeno grupo deles, que eram representados por símbolos e imagens concretas (geralmente formas humanas imortais e onipresentes). Em tempos de guerra, essas imagens podiam ser sequestradas ou destruídas para privar as cidades inimigas de seus protetores divinos: “Os mesopotâmicos, mais que amar, temiam seus deuses e suas deusas, os consideravam tão caprichosos e absortos como seus governantes autocráticos” (FOSTER; POLINGER, 2011, p. 25).

Ao que parece, era comum aos antigos povos sumérios adorar vários deuses. Presume-se, ainda, que cada tribo e povoado tivesse seu próprio deus e estabelecesse com ele uma importante relação de adoração em troca de cuidado. Quando as tribos se estabeleciam muito próximas umas das outras ou dominavam-se entre elas, acabavam por adotar práticas comuns, o que significava aceitarem e negociarem a presença e importância relativa de muitos deuses para tentar manter a paz e a coesão. Essa forma pluralista do pensamento religioso ajustou-se e encontrou seu equilíbrio na figura do panteão:

O panteão organizou-se de diferentes maneiras: elaborando genealogias e gerações; atribuindo a determinados deuses o controle de diferentes regiões da Terra ou do universo; e identificando deidades com fenômenos da natureza, como as tormentas, também com [...] as árvores, as montanhas, ou com o gado, ou com as instituições humanas, como a agricultura, a pecuária e o artesanato (FOSTER; POLINGER, 2011, p. 25).

O panteão tornou-se o lugar onde os deuses se relacionavam entre si, mantendo diferenças de classe, domínio e importância, e isso, a partir de uma divisão tripartite que também encontramos nos povos helênicos:

Nos velhos mitos gregos, que tinham o panteão mais conhecido pelos ocidentais modernos, os três filhos de Cronos dividiram o universo. Zeus possuía o céu, Poseidon, o mar e Hades, o mundo subterrâneo. Zeus era o deus principal. [...] entre os sumérios, houve uma similar divisão tripartite entre os três deuses principais. Anu era o deus do céu, Enlil o deus da terra e Ea o deus da água doce, doadora de vida. Anu, ao que parece, era o deus principal dos sumérios, ao menos na etapa posterior da sua história (ASIMOV, 2008, p. 60-61)⁹⁷.

Portanto, quase sempre se definia um deus encarregado da terra; outro, dono e senhor dos ventos, das tempestades e das águas; e outro, o principal, regente do céu. Este último

⁹⁷ Em outros autores que tratam da mitologia suméria, *Enlil* é o deus do Ar. Ele é apresentado como filho de *Anu* (deus do céu) e *Antu* ou *Ki* (deusa da terra) e, portanto, era ele que estabelecia a conexão e a separação entre terra e céu. *Enlil* seria o responsável pelas tempestades e as manifestações naturais acontecidas na atmosfera, como o trovão e o raio. Nesse sentido, ver a bela narrativa sobre as histórias mágicas dos deuses sumérios de Vidal (1999). Também podem ser consultados os livros de Teuffen (1973), Frankfurt (1976) e Kramer (1985).

tinha maior importância devido ao céu ser um lugar distante, sem fim e inalcançável: esse lugar que se estende sobre a terra e água toda, de onde tudo pode ser olhado e sabido, “de onde cai a chuva (e onde aparece o raio)” (p. 60).

No entanto, as culturas antigas e politeístas encontraram a sua exceção nos Israelitas ou hebreus. Eles, ao que parece, não assumiram a existência do panteão, e isso, entre outras razões⁹⁸, porque eles permaneceram como grupos seminômades de pastores por muitos mais séculos do que os grupos que se estabeleceram na região sul do rio Eufrates. Ao se deslocarem de um lugar para outro com seu próprio e único deus, os hebreus não precisaram negociar seu deus com outros povos, especialmente com aqueles povos sedentários que construíram e fixaram grandes cidades na região da Mesopotâmia sul e ocidental.

Nessas tribos, bem como nos povoados que eles formaram na região de Canaã, a relação deus-patriarca-homens — nas suas partes (deus-homens e patriarca-homens) e no seu complexo — foi entendida como uma relação pastoral. Assim, a principal e mais tradicional das práticas econômicas desses grupos foi usada, naturalmente, como esquema para pensar e organizar a própria vida social dos povoados. O pastorado de animais — que implicava a importante tarefa de cuidar de rebanhos assumindo os riscos de deslocar-se com eles através de extensos terrenos — era uma tarefa da qual se encarregavam os donos do rebanho e/ou seus filhos homens⁹⁹, e serviu de modelo para as formas de organização social: o líder, o monarca, o governante devia agir como um bom pastor de ovelhas.

Kittel (2003) assinala que, no Oriente próximo, pastor tornou-se uma designação comum tanto para os governantes quanto para os Deuses. Tal designação significava combinar vários atributos e tarefas dos pastores com as ações de deuses e governantes. Em diferentes registros, alguns deuses e governantes aparecem descritos como pastores de homens (FOUCAULT, 2006b).

No caso da relação deus-homens, cânticos antigos apresentam deus como aquele que procura o benefício do rebanho de homens que repousam; no caso da relação governante-homens, há imagens antigas que mostram rituais de coroação em que a entrega do cajado (a principal insígnia pastoral) parece ser a forma como o rei ou monarca era declarado ‘pastor de homens’. Desse modo, o pastorado constitui-se numa figura que representou a “relação

⁹⁸ Razões que só um amplo conhecimento da história das religiões poderia oferecer e, por isso mesmo, um assunto que foge às minhas condições e possibilidades, mas que não deixa de ser interessante, especialmente quando foi essa exceção a que alcançou maior difusão no Ocidente e da qual, como mostrou Foucault e estou tentando argumentar, parece que provém uma das principais técnicas de governo — a condução de homens, a direção de almas.

⁹⁹ Em Lc, 15:6 e em Jn, 10:22 é destacada a forma que essa prática tinha.

fundamental entre Deus e os homens” (p. 152). Nela, o rei ou o patriarca participava como parte da estrutura pastoral.



Figura 2: Gravura em pedra do rei Xerxes no seu trono e levando o cajado de pastor que o identifica como monarca.

Fonte: <<http://www.canstockphoto.es/imagenes-fotos/xerxes.html>>.

Além disso, em diferentes momentos na narrativa bíblica, especialmente no Antigo Testamento, encontramos a identificação de deus como Pastor do povo:

Deus é chamado, claramente, de Pastor de Israel, esse que vai à frente do seu rebanho (Sal. 68:7), guia-o (Sal. 23:3), conduz-o onde há alimento e água (Sal. 23:2), protege-o (Sal. 23:4), e carrega suas crias (Is. 40:11). A metáfora, incrustada na piedade vivente dos crentes, salienta o fato de que o povo está amparado em Deus (KITTEL, 2003, p. 879).

Também encontramos a imagem do pastor transferida aos governantes políticos e militares, mas não na forma de um título, senão como destaque de alguns de seus atributos ou tarefas.

Os pastores mostraram-se infiéis, por isso Deus mesmo vai assumir a tarefa e designar melhores pastores (Jer. 3:15; 23:4). Estabelecerá um só pastor que vai reunir seu povo (Ez. 34:23-24; 37:22, 24). O termo assume, então, um significado messiânico que em Zacarias prova um desenvolvimento singular. Depois do exílio, os maus pastores provocam o juízo, mas um pastor sofre a morte seguindo a vontade de Deus, e ao fazê-lo, introduz o tempo da salvação (KITTEL, 2003, p. 879).

Em particular, os relatos do Antigo Testamento sobre Abraão, Isaac e Jacó permitem identificar a importância e a relevância que a figura do pastor e a prática do pastorado tiveram na organização social e cultural hebraica. Alguns bons pastores são constituídos como grandes

‘patriarcas’, os representantes do ‘povo hebreu’. Desse modo, as atividades pastorais vincularam-se ao relato religioso na figura do patriarca, que se encarregava de estabelecer pactos não só com outras tribos, mas também com deus: a relação pastor-rebanho foi usada para evidenciar o vínculo religioso de deus com os homens. Como as relações de deus com seu povo foram consideradas pastorais, o termo ‘pastor’ foi utilizado, na literatura bíblica, quase que exclusivamente para designar o lugar de deus como o ‘grande pastor de homens’.

Ainda que os pastores tivessem má reputação, Deus seguiu sendo chamado de Pastor de Israel, aquele que resgatou seu rebanho do Egito, o guia na atualidade, e um dia voltará a congregá-lo de novo. Os chefes e mestres, p. ex. Moisés e David, também são chamados de pastores fiéis. No documento de Damasco o chefe é um pastor, e nos Salmos de Salomão 17:40, compara-se o Messias a um pastor (KITTEL, 2003, p. 880).

Entretanto, ainda que o monarca realizasse algumas tarefas de pastor (sob o desígnio de Deus), que algumas vezes ele se referisse ao povo como ‘seu rebanho’ — tal como costumava fazer o Rei David —, ou que os ‘reis maus’ fossem chamados de ‘maus pastores’ — por deixarem dispersar o rebanho e não o levarem para a terra prometida —, o lugar do ‘pastor de homens’ foi ocupado quase que exclusivamente por Deus: “Na sua forma plena e positiva, portanto, a relação pastoral é essencialmente a relação de Deus com os homens. É um poder do tipo religioso que tem seu princípio, seu fundamento e sua perfeição no poder que Deus exerce sobre seu povo.” (FOUCAULT, 2006b, p. 153).

Nos relatos do Novo Testamento, a figura do pastor é descrita em forma menos negativa do que nos do Antigo Testamento. Nos Evangelhos de João e Lucas, por exemplo, o pastor é assinalado como aquele que sabe de suas ovelhas, aquele que procura as perdidas e que, se for necessário, é capaz de arriscar a própria vida para salvá-las. O pastor desenha-se como a figura de Deus mesmo, mas agora presente em Jesus Cristo. Segundo refere Kittel (2003), no Novo Testamento, somente na parábola da ovelha perdida (Lc. 15:4ss e Mt. 18:12ss) acontece a comparação de Deus com o pastor. Logo depois, o que se percebe é que a familiaridade de Jesus com os pastores e o interesse que demonstrava pelo destino deles serviu para que ele descrevesse sua tarefa como aquela que realiza um ‘bom pastor’.

- a. Para descrever sua missão, Jesus usa a imagem de recolher o rebanho disperso (cf. Mt. 10:6; 15:24; Lc. 19:10 [Ez. 34]).
- b. Em Mc. 14:27-28; Mt. 26:31-32, Jesus usa a comparação do pastor para insinuar a sua morte e seu retorno (com alusão a Zac. 13:7). A morte de Jesus desencadeia a dispersão do rebanho e a provação dos outros, contudo ela vai seguida da reunião do rebanho purificado sob a guia do pastor (Zac. 17:7ss).

[...] Como Senhor terrenal, compadece-se do rebanho sem pastor (Mr. 6:34); como Senhor exaltado, é o Cordeiro que conduz seu povo para fontes de água viva (Ap. 7:17); e como Senhor que retorna, é o governante escatológico que rege as nações com vara de ferro (Ap. 12:5; 19:15) (KITTEL, 2003, p. 880).

A partir dessas referências, construíram-se os enunciados cristológicos da Igreja antiga, nos quais se destaca que Cristo-Jesus é um ‘pastor de almas’: aquele que provê o necessário ao seu povo e vela por ele (1 P. 2:25). Ele é ‘o grande pastor’, ele é melhor do que todos aqueles que o precederam, incluindo até mesmo Moisés. Ele é o ‘pastor principal’: para quem todos os outros devem prestar contas.

Outra parte desse jogo de identificação de Deus com o pastor (ainda que seja na figura de Jesus), talvez a mais importante, refere-se ao uso que se fizera do termo rebanho para designar o povo ou a comunidade de pastores: não só grupos de homens considerados como pastores, mas — e ainda mais radical — homens considerando-se a si mesmos ovelhas de um rebanho de homens. Israel é o rebanho de Deus, ele é constituído por suas ovelhas, é de sua possessão, e por isso desfruta de seus prados¹⁰⁰.

No Novo testamento, os ‘discípulos’ são o rebanho, ‘o povo de Deus’ que conhece o ‘bom pastor’, acredita nele, escuta-o e segue-o (Jn. 10). No rebanho há membros (individualidades) predestinados (escolhidos) que acreditam, mas também há alguns que podem, depois de escutar a palavra guia do seu pastor, obedecer e fazer parte do rebanho (Jn. 10:24-26). Assim,

O rebanho é a comunidade que Jesus congrega no meio de Israel e à qual ele associa aqueles que, entre os gentis, são filhos de Deus (v. 16). Depois de sua morte e sua ressurreição, as ovelhas desgarradas (1 P. 2:25) que não pertencem ao rebanho (Jn. 10:16), mas que são filhas de Deus dispersas (11:52), são congregadas no rebanho escatológico. A morte expiatória de Cristo é a mediação para ser membro na comunidade de salvação (KITTEL, 2003, p. 882).

Seguindo a análise de Foucault (2006b), ao usar a figura de pastor para caracterizar a relação fundamental de Deus com seu povo, emergiram alguns dos traços específicos de uma forma de poder que, em termos gerais, podemos designar como pastoral, mas que tem traços particulares tanto na sua forma hebraica inicial quanto na sua forma cristã posterior, os quais precisam ser reconhecidos. Tais diferenças são as que tentarei destacar em uma seção

¹⁰⁰ Segundo Kittel (2003), as principais referências, nesse sentido, as encontramos nas passagens bíblicas de Sal; 95:7; 100:3; Miq. 7:14; Os. 4:16; Jer. 13:17; 23: 1-2; Sir. 18:13.

posterior, apoiada tanto em Foucault quanto nas análises de Jaeger (1995, 2004) e de Hadot (2006a), com o propósito de argumentar que foi no cruzamento entre a técnica de condução, desenvolvida no pastorado hebraico, e os exercícios e técnicas de si, organizadas no interior da política grega, que emergiu essa forma de pastorado que caracterizamos como cristã, em cujo interior a condução de almas e a confissão se tornaram modos de governo fundamentais.

Retomando a revisão feita até aqui — sobre a emergência do pastorado de homens na figura do patriarca e na constituição do rebanho de homens característico do pastorado hebraico — e usando Foucault (2006b), podemos reconhecer os traços principais dessa forma de poder pastoral. Um *primeiro traço*, é que essa forma de poder é exercida sobre um rebanho em movimento, “sobre uma multiplicidade em movimento” (p. 154) que precisa de um Deus que se poste na frente e assinale o caminho a seguir: o pastor sabe onde está a melhor grama, quais os melhores caminhos para chegar a ela, e onde ficam os lugares para ter o repouso maior.

O *segundo traço* é que esse poder se define na sua totalidade pela benevolência. Ele é um poder de cuidados, pois sua única razão é a salvação do rebanho, sua subsistência: o pastor cuida do rebanho, cuida de cada ovelha, evita seu sofrimento, dá alimento, cuida das feridas e procura as ovelhas extraviadas.

O *terceiro traço*, derivado do anterior, é que esse poder se constitui como dever, como uma missão de manutenção e cuidado do rebanho. Longe de manifestar-se como ostentação de poderio e superioridade, o poder pastoral se manifesta como responsabilidade e esforço. É um poder de zelo e dedicação constantes e indefinidos: o pastor vela pelo rebanho todo e por cada ovelha, ele vigia todas e cada uma das ovelhas para afastar os perigos e as ameaças. Tudo o que faz o pastor é em benefício do outro, do rebanho.

Finalmente, o *quarto traço* é que essa forma de poder é um poder individualizante. Ele se exerce sobre uma multiplicidade; porém, para cuidar dela em seu movimento, para garantir seu cuidado e salvação, para servir como é devido, ele deve prestar atenção, ocupar-se e saber de cada indivíduo. Ele é *Omnes et singulatim*: o pastor faz tudo pelo rebanho, mas também por cada ovelha que faz parte desse rebanho.

Em função dos três primeiros traços específicos do poder pastoral, podemos perceber que o quarto traço — *omnes et singulatim* — é o que define o pastorado hebreu a partir de um paradoxo fundamental e que tem duas formas de expressão: a primeira refere-se ao foco de atenção, e a segunda ao problema da salvação. Sobre a primeira, o fato de ter de atender tanto ao rebanho quanto a cada ovelha exige do pastor olhar, velar e vigiar, simultaneamente, a

multiplicidade do rebanho — as ovelhas como um todo — e a individualidade das ovelhas — cada uma na sua particularidade (elemento chave na forma que o pastorado vai assumir tanto na sua forma cristã quanto na sua forma laica moderna). Mas o que olhar primeiro? O que privilegiar: a totalidade ou a particularidade?

Sobre a segunda expressão desse paradoxo fundamental do poder pastoral — o fato de o pastor ter de se sacrificar pela totalidade do rebanho e de ser necessário sacrificar (abandonar, descuidar) a totalidade do rebanho por cada ovelha —, a pergunta que surge é: de que forma o pastor pode cuidar do rebanho todo e, ao mesmo tempo, descuidá-lo para salvar uma ovelha em perigo ou extraviada? Esse é o centro “do paradoxo moral e religioso do pastor [...]: sacrifício de um por todos, sacrifício de todos por um, tema que vai estar presente de forma inevitável na problemática cristã do pastorado” (FOUCAULT, 2006b, p. 158).

De forma geral, como tentei mostrar, parece que é nessa pastoral hebraica, nessa forma de pastoral pré-cristã, que emerge a figura de ‘governo dos homens’: um governo que teria nos propósitos e nas técnicas pastorais hebraicas alguns de seus fios de proveniência¹⁰¹. Acerca dos propósitos (do *télos*) que acompanharam a organização do poder pastoral, a caracterização feita nos parágrafos anteriores permite-nos destacar, pelo menos, dois elementos que acompanharam a estruturação de suas técnicas e que articularam seus fins: (1) o monoteísmo, isto é, a identificação de um único deus — os hebreus foram um dos primeiros povos a cultuar um único deus (Javé), por essa razão são considerados monoteístas, e seu deus o principal e o máximo pastor do rebanho¹⁰² — como forma centralizada do poder; e (2) o salvacionismo, que significa a crença na salvação vinda das mãos de Deus-pastor — importante elemento do *télos* pastoral. Seguindo essa forma monoteísta e salvacionista, a técnica de condução das almas foi assim definida: um único deus Pastor para um propósito salvacionista.

Na pastoral hebraica, o centro da atenção é a atividade do pastor: aquilo que ele faz determina a subsistência de todas e cada uma das ovelhas. A atividade principal do pastor é conduzir as ovelhas, uma ação de ‘direção’ que aponta para a salvação delas e que precisa de ações de cuidado e proteção ao risco, inclusive, da vida do pastor e das outras ovelhas.

No pastorado de homens, a figura do pastor é ocupada por Deus, mas representada pelo patriarca. O patriarca assume algumas funções de pastor em nome de Deus e sua

¹⁰¹ Lembremos, nesse sentido que Foucault (2006a, 2006b, 2007b) nos ensinou em suas aulas de 1978 e 1979, que o poder pastoral foi um dos pontos de apoio para o desenvolvimento das técnicas de governo modernas, essas que vemos se desenvolverem, por exemplo, no aparato diplomático militar e nas práticas de polícia.

¹⁰² Judaísmo é o nome que designa a religião professada pelos hebreus.

atividade, como ‘pastor de homens’, é a direção e a condução deles para sua salvação. Eis a emergência da noção de ‘governo dos homens’¹⁰³, uma tarefa de condução em que a técnica principal vai ser a direção da alma, e a finalidade essencial, a sua salvação. Vejamos mais detidamente a organização dessa técnica.

Voltemos ao Antigo Testamento. Principalmente nos livros de Êxodo e Hebreus, o pacto realizado entre os homens e seu Deus, no Sinai, exigia dos primeiros alguns deveres ligados ao culto de Deus em troca de sua proteção. Esse culto demandava dos homens que se considerassem parte do rebanho do Deus e que, como as ovelhas, obedecessem e aceitassem a direção do pastor para obter a salvação. Cumprir as leis de Deus, as leis que ele revelava ao Patriarca, significou que os pastores aprenderam a se comportar como parte de um rebanho de homens: eles tiveram de se considerar a si mesmos como ovelhas e, ao mesmo tempo, aceitar a direção e a condução do patriarca, representante de Deus na terra para serem salvos.

Segundo as análises do teólogo e Diretor da *Christian Perspective International*, Wayne House (1998), essa compreensão teve como marco uma série de acordos políticos na região do Oriente Antigo, em que a figura da vassalagem¹⁰⁴ operou como uma estratégia importante de organização social nas cidades. Daí ele afirmar que “a aliança mosaica parece ter seguido o padrão do suserano-vassalo próprio dos dias de Moisés, retratando o Senhor como o grande suserano, ou rei, e Israel como seu vassalo. Yavé era o Senhor e Mestre de seu povo em uma teocracia genuína” (p. 196). Assim, as figuras suserano-vassalo e pastor-rebanho teriam sua correspondência já nas primeiras formas de organização social dos povos israelitas.

O poder e o prestígio dos clãs representados pelos patriarcas, os laços entre tais clãs, não eram muito fortes. E a figura do pastor de homens, o vínculo religioso que ela supôs, serviram para suportar as contínuas lutas pelas conquistas de Canaã (a Terra Prometida). Nesse cenário, o patriarca ocupava o lugar de chefe militar, que logo depois operou também como Juiz, concentrando na mesma figura o poderio militar, o legal e o religioso, pois o patriarca era um enviado de Deus (Jeová) para comandar os Hebreus.

Os chefes militares ou juizes — Sansão, Otoniel, Gideão, Samuel, entre outros — deveriam se encarregar de alcançar e manter a união das doze tribos de Israel, pois só assim seria possível o domínio da região Palestina toda. Contudo, a união das tribos era muito

¹⁰³ Lembremos que trabalhamos aqui com a noção de governo sugerida por Foucault (2006b): governar é conduzir a conduta própria e/ou dos outros.

¹⁰⁴ A vassalagem é entendida como a prática de sujeição, submissão, obediência e tributo que os sujeitos de um grupo prestam ao suserano. O suserano é o senhor, o dono de um território e que tem domínio sobre outros territórios; por extensão, suserano é usado para designar o chefe da cidade, o líder de um povoado.

difícil, pois os juízes tinham um poder temporário, e mesmo com a unidade de língua, de costumes e, principalmente, de religião, era grande a divisão política. A aliança entre a figura do pastor (cujo vínculo religioso já se usava na figura do pastor de homens) e a figura do governante (conseguido através da centralização do poder nas mãos de um monarca, Rei, o qual teria sido escolhido por Deus para governar) possibilitou a consolidação da técnica de direção das almas como a principal forma de exercer a condução do rebanho de homens.

Essa técnica de direção, que vemos desenhar-se na pastoral hebraica, opera desde o exterior do indivíduo ou do coletivo que é conduzido; sua ênfase volta-se para aquele encarregado de dirigir e conduzir o povo para sua salvação. Quem dirige, quem conduz é o agente ativo da relação, aquele que, com sua ação — seu zelar, seu vigiar, seu cuidar etc. —, deve responder pelo cuidado e pela salvação dos outros.

Nessa antiga técnica de direção, vemos aparecer ações de vigilância, de controle, de cuidado e de conhecimento do outro que serão tão caras às técnicas disciplinares dos dispositivos de governo modernos e contemporâneos: na direção das almas do pastorado hebreu, na prática do patriarca, o encarregado da condução é também o encarregado de governar. Aquele que é conduzido, por sua parte, é um agente passivo que só precisa obedecer e seguir o diretor, o monarca, o governante para ser salvo. Entretanto, é justamente naquele que é conduzido que se opera a transformação mais fundamental. É ele que deve mudar seu sentir e seu agir, deve sentir-se e comportar-se como parte de um rebanho: ele é que deve tornar-se uma ovelha e fazer parte do rebanho de homens; é ele, essa alma, que não só deve se dispor para ser conduzido por outro, mas deve desejar e lutar para conseguir essa condução.

Em suma, a figura pastor-rebanho foi usada e desenvolvida amplamente entre os hebreus e, através dela, estabeleceu-se de forma complexa uma relação ‘Deus-homens-governante-território-governados’ que será característica dessa forma de poder pastoral hebraica e que faz dela uma forma de poder bem diferente da política grega. Assim: (1) a existência da figura do rebanho é definitiva para fundar a relação que os homens irão estabelecer com Deus e com o território, mas (2) essa existência do rebanho só é possível porque existe o pastor. Sem pastor, não há rebanho, sem rebanho não há pastor, há uma codependência que medeia a relação com o território e com Deus. (3) Nessa relação com Deus e com o território, determinada pelo par pastor-rebanho, o que está em jogo é a salvação mesma (cuidado e proteção) do rebanho, e é por isso que a meta do pastorado centra-se na benevolência constante e individualizante do pastor. (4) Tal benevolência faz com que o poder pastoral hebraico se manifeste como dever, devotamento, como uma forma de vigília do conjunto de indivíduos e de cada um deles (FOUCAULT, 1990).

Desse modo, uma vez surgidas e postas em prática noções como ‘governo dos homens’, ‘pastorado de homens’, ‘rebanho de homens’ na organização social (política e religiosa) hebraica, a ‘direção de almas’ perfilou-se como uma importante técnica de condução dos outros, fundada em ações de vigilância, controle e cuidado das almas todas e de cada uma delas. Como técnica de governo, essa direção focaliza seu agir na figura do pastor, na ação da direção e na salvação como fim (cuidado e proteção).

No entanto, nos primeiros séculos de nossa era, a ‘direção de almas’ vai se encontrar com um conjunto de outras técnicas e exercícios de condução, agora centradas na ação do indivíduo sobre si mesmo, e com uma finalidade diferente, que é a glória da *polis*. A partir dessas outras técnicas, vemos emergir, nos primeiros séculos de nossa era e no encontro dessas duas formas de poder, o esquema prático da dupla confissão-direção de consciência, central nas formas de condução que operaram na Idade Média e que deram corpo aos dispositivos de governo modernos e contemporâneos.

3.2 PODER POLÍTICO, *POLIS* E PRÁTICAS DE SI

A política grega é a segunda matriz prática na qual podemos localizar a proveniência de um conjunto de técnicas de condução modernas (FOUCAULT, 2006b): governar-se a si mesmo desenha-se como uma forma indireta de governo da cidade. Os cidadãos, para serem considerados como tais, devem se governar e, com seu agir, responsabilizar-se pela glória da cidade. Já no reconhecimento da *polis* como ponto de atenção do poder político, desenha-se uma diferença fundamental do poder pastoral. A *polis* não é o rebanho, não é cada um dos indivíduos nem sua somatória, nem os indivíduos de maneira particular nem na sua forma coletiva. A *polis* é, sobretudo, um princípio organizativo da vida social que se tornou o alvo da condução que certos indivíduos (nem sempre foram todos) deviam fazer de si mesmos.

Em outras palavras, essa *polis* como meta do governo é o foco do poder político desenvolvido pelos gregos. Ele, diferentemente do poder pastoral hebraico que se constituiu no Oriente próximo, não centrou sua atenção na condução de um conjunto de seres vivos em movimento (rebanho), mas na permanência e no sucesso da cidade pela ação mesma dos cidadãos. Cidadãos que, conduzindo-se a partir de princípios de vida configurados na tradição e na linhagem de seus antepassados, podiam tomar a seu cargo o governo da cidade. Assim, a política grega apontava para a condução dessa estrutura organizada, desse território, dessa estrutura fixa que era a *polis*, a partir da atenção que os cidadãos davam aos próprios modos de existência.

Nesse sentido, convém lembrarmos que embora a prática do pastoreio e a criação de animais também fosse uma atividade cotidiana nos povos helênicos primitivos¹⁰⁵ e que ela fosse importante na economia das pequenas aldeias e uma das atividades centrais da vida camponesa, ela não se constituiu entre os helênicos numa prática — num esquema prático — que servisse para cimentar as formas de condução próprias e dos outros, tal como acontecera na sociedade hebraica. Na matriz de pensamento helênica, a cidade foi que operou como esquema prático para pensar e conduzir a vida. Vejamos, mais de perto, alguns elementos históricos que levaram à constituição da *polis* como princípio organizativo, e como tal princípio transformou os próprios fins da condução.

3.2.1 A CIDADE COMO ESQUEMA PRÁTICO: EMERGÊNCIA DA *ARETE* ARISTOCRÁTICA

Werner Jaeger (1995), no seu já clássico estudo intitulado *Paideia e os ideais da cultura grega* — em que estuda a ‘ação’ recíproca entre o “processo histórico pelo qual se chegou à formação do Homem grego e o processo espiritual através do qual os gregos lograram elaborar um ideal de humanidade” (p. VII) —, assinala que, no conjunto da literatura produzida pelos grupos helênicos, encontram-se elementos de conteúdo moral e prático que evidenciam a forma como a cidade se tornou a expressão mesma dos preceitos supremos de moralidade para a vida.

De acordo com o filólogo alemão acima citado, foi na conformação e no desenvolvimento dos povos que se localizaram na ilha de Creta e na Península Balcânica¹⁰⁶ — ao que parece, depois do século XII a.C., como resultado da migração dos *Pelasgos*¹⁰⁷ — que emergiu essa estrutura prática de vida social representada pela *polis*, tornando-se o eixo

¹⁰⁵ Grego e Grécia são duas palavras latinas que foram usadas pelos Romanos para nomear os Helênicos, mas que nunca foram utilizadas por esses grupos humanos para se nomearem a si mesmos. Nesse sentido, haveria uma importante distinção “primacial entre o mundo pré-helênico e o que se inicia com os Gregos, o qual estabelece pela primeira vez de modo consciente um ideal de cultura como princípio formativo” (JAEGER, 1995, p. 8).

¹⁰⁶ Atualmente, corresponde à região sudeste da Europa, que cobre os estados da Albânia, da Bósnia e Herzegovina, assim como da Bulgária, da Grécia, da República da Macedónia, de Montenegro, da Sérvia e do Kosovo, além da porção da Turquia correspondente ao continente europeu. Às vezes afirma-se que a Grécia também cobria as regiões onde hoje ficam a Croácia, a Romênia e a Eslovênia (KINDER; HILGEMANN, 2006).

¹⁰⁷ Um povo cujo ancestral mítico teria sido o primeiro dos homens, Pelasgo “que emergiu do solo da Arcádia, seguido por alguns outros, a quem ensinou a construir cabanas, alimentar-se de frutos do carvalho e coser túnicas de couro de porco, como as usadas ainda hoje pelos mais pobres na Eubéia e na Fócida” (GRAVES, 2008, p. 32). Os imigrantes, ao que parece, vinham de povos primitivos nômades do Báltico e da Ásia interior, que se teriam mobilizado seguindo a guia de chefes experimentados, espécie de príncipes guerreiros que logo serviram para marcar os relatos de heroísmo e fundar a *Arete* da aristocracia (BENGTSON, 1986).

organizacional da vida coletiva, em cujo âmago aconteceu a transformação de um preceito formativo fundamental: da *Arete guerreira* ou *heroica* para a *Arete cidadã* e a *camponesa*.

A emergência da *polis* em sua forma clássica teve as suas condições de possibilidade na conformação de duas das principais maneiras de praticar a vida entre os grupos helênicos e cretenses: a camponesa e a aristocrática. A *primeira* delas foi desenvolvida desde o início da conformação da vida coletiva; a *segunda* foi desenhada na transformação das formas monárquicas para formas burocráticas que emergiram com a Aristocracia. Essas últimas, por momentos, privilegiaram-se e serviram para manter a concentração e as riquezas nos primitivos assentamentos humanos. Assim, tudo parece indicar que:

A sociedade aristocrática e a vida do campo não estão, é certo, totalmente desligadas da *polis*. As formas de vida feudal e camponesa aparecem na história mais primitiva da *polis* e persistem ainda nos seus estágios finais. Mas a direção espiritual pertence à vida das cidades. Ainda quando se baseia total ou parcialmente nos princípios aristocráticos ou camponeses, a *polis* representa um princípio novo, uma forma mais firme e mais acabada de vida social, de significado muito maior que nenhuma outra para os Gregos. [...] só na *polis* se pode encontrar aquilo que abrange todas as esferas da vida espiritual e humana e determina de modo decisivo a sua estrutura (JAEGER, 1995, p. 106-107).

Essas duas formas de vida — aristocrática e camponesa — estiveram vinculadas à existência de duas práticas comuns aos assentamentos helênicos na Península Balcânica e aos cretenses na maior ilha do Mediterrâneo Ocidental. O primeiro desses elementos refere-se ao estabelecimento de estruturas monárquicas lideradas por reis ou príncipes, de linhagens guerreiras; o segundo, à construção de fortalezas (palácios) ao redor das quais se levantavam pequenos povoados que mantinham relações comerciais e feudais com os camponeses da região mais próxima, e que seriam as primeiras formas de cidades.

Assim, por exemplo, na região continental, na antiga *Hélade* — no território da Tessália, da Fócida, da Beócia e da Ática, da Argólida e de Corinto — (aproximadamente 2500-1900 a.C.) desenvolveram-se formas isoladas de vida camponesa. Na região das Cyclades, por sua vez, predominou uma vida coletiva em pequenas aldeias, enquanto na colina de Tirinte, preponderaram assentamentos em torno de importantes linhagens de guerreiros que tentaram, o tempo todo, com práticas de invasão e conquista, o domínio da região.

Essas formas de vida privilegiaram-se, apagaram-se, misturaram-se e fortaleceram-se em curtos períodos de tempo durante os séculos seguintes. Com o paulatino ir e vir dos grupos nômades e as permanentes lutas entre linhagens guerreiras, ao que parece, consolidaram-se as

primeiras tribos com seus correspondentes dialetos e deuses¹⁰⁸. Dessas tribos emergiu o que chamamos de povos helênicos arcaicos e o que conhecemos hoje como ‘linguagem grega’, essa que proviria de três dialetos: “jônico, arcádio-eólio (frequentemente abreviado em ‘aqueu’) e, mais tarde, o dórico-grego do Nordeste” (BENGTSON, 1986, p. 14).

Do assentamento de tais tribos, no decorrer do século XII a.C., teriam surgido fortalezas monumentais como as de Argos, Micenas, Tirinto e Pilos, e as primeiras formas de vida organizadas, que os historiadores e arqueólogos costumam chamar de ‘período Micênico Antigo’ ou ‘Heládico recente’ — isso quando se refere aos eventos acontecidos na região continental (KINDER; HILGEMANN, 2006).

Nos mitos fundacionais dos gregos, essas primeiras formas de organização social aparecem vinculadas às estirpes guerreiras seminômades e aos modos de vida camponesa que dominaram a *Hélade* e que, logo depois e em diferentes momentos, teriam invadido a ‘Ilha dos Bem-aventurados’¹⁰⁹: Creta. Tais tribos aparecem, então, como tendo sido fundadas pelos descendentes diretos do herói *Heleno*¹¹⁰: *Xuto* (fundador dos *Aqueus* e os *Jônios*¹¹¹), *Éolo* (fundador dos *Eólios*), e *Doro* (fundador dos *Dórios*¹¹²). Vindos de diferentes regiões — da Ásia Menor, Egito e Síria —, tais descendentes, entre outros grupos estrangeiros, haveriam participado das migrações que formaram, em Creta, a chamada ‘civilização Minoica’.

Os jônios e os eólios, que representam as primeiras duas ondas patriarcais helenas a invadirem a Grécia, foram persuadidos pelos helênicos, que ali já habitavam, a venerar a deusa tripla e, por conseguinte, a modificar seus costumes sociais, tornando-se gregos (*graikoi*, “adoradores da deusa Gréia, ou Velha”). Mais tarde, os aqueus e os dórios conseguiram implantar a lei patriarcal e a herança patrilinear. Portanto, Aqueu e Doro foram descritos

¹⁰⁸ O fato de “que para as migrações precisam-se chefes experimentados trouxe consigo o fortalecimento do poder dos príncipes; nos tempos das primeiras grandes movimentações, apenas essa figura esteve presente” (BENGTSON, 1986, p. 12).

¹⁰⁹ Forma como os Helênicos nomearam Creta, “em razão de sua afortunada posição e de seu clima suave” (BENGTSON, 1986).

¹¹⁰ Algumas narrativas assinalam que Heleno (forma masculina da Deusa-Lua Hele, ou Helena) era o filho de Deucalião (o mais conhecido filho de Prometeu e Clímene) e Pirra (filha de Epimeteu e Pandora); outras afirmam que era filho de Zeus e Pirra. Deucalião e Pirra fazem parte de um dos mitos fundacionais dos Helênicos que traz presente a figura do ‘dilúvio’. Esse mito descreve que foram Deucalião (o mais justo dos homens) e Pirra (a primeira e mais virtuosa das mulheres) os únicos sobreviventes que quedaram na montanha do Parnaso, após Zeus ter decidido exterminar a Humanidade ao ver sua corrupção. Deucalião e Pirra receberam dos deuses a tarefa de repovoar a terra com uma nova raça de homens nobres e mulheres virtuosas. A Terra, como mãe comum, oferecia as pedras que foram usadas por eles como ossos para os novos habitantes da Terra. Ver: Brandão (2004, 2008), Grimal (2005), entre outros.

¹¹¹ Jônios ou lônios procederiam de um povo indo-europeu sobre os quais se afirma terem desenvolvido a ciência e o pensamento. Após da invasão dos dórios, esses grupos teriam migrado para a Ásia menor e teriam fundado novas cidades (BENGTSON, 1986).

¹¹² Os dórios foram conhecidos por suas artes militares e são considerados os predecessores dos espartanos (KINDER; HILGEMANN, 2006).

como filhos da primeira geração de um antecessor comum, Heleno (GRAVES, 2008, p. 192).

Nos mitos de destronamento de Cronos, essa mesma história é narrada na forma de invasões helênicas (eólica, acaica e jônica) que definiram tanto o nascimento quanto o fim da forma de vida minoica: “Os adoradores pré-helênicos da deusa-mãe assimilaram os jônios, que se tornaram filhos de *Io* e subjugaram os eólios, mas foram oprimidos pelos aqueus” (GRAVES, 2008, p. 51-52). A vitória dos aqueus, no final do século XIX e no começo do XX a.C, seguida pela invasão dos Eólios e os Jônios em 1700 a.C., marcou o auge dos micênicos; mas o final de seu domínio viria, com a chegada dos outros descendentes de Heleno, os Dórios.

Dos grupos minoicos (Aqueus) que ficaram na região continental e dos que migraram para Creta, há vestígios de uma forma de vida camponesa centrada na produção de diferentes espécies de cereais e leguminosas, assim como de uvas e azeitonas usadas na preparação de vinho e óleo. Esses produtos, ao que parece, foram importantes na transição de um modo de vida puramente agrícola para outro focado no comércio, e com ele, para a emergência de dois grupos produtores: camponeses e artesãos.

Os comerciantes encarregaram-se de abrir e desenvolver amplas relações comerciais com pequenos portos e cidades no Egeu e no Mediterrâneo Ocidental. Desse modo, o comércio marítimo tornou-se muito importante, possibilitando uma maior concentração de população nas zonas portuárias e a definição de uma forma de organização social não só monárquica, mas também burocrática, que centrava sua estrutura na diferenciação de tarefas marcada pela produção e pelo comércio: camponeses e artesãos produtores, por uma parte, e por outra, comerciantes e senhores que habitavam cidades.

A existência de palácios minoicos — como Knossos, Malia e Phaistos que emergiram entre os séculos XIX e XVI a.C. — é assinalada pelos estudiosos¹¹³ como a expressão de formas centralizadas e hierárquicas de poder: um sistema social provavelmente teocrático, no qual haveria uma figura de rei, o chefe supremo em cada palácio que, além do poder civil e econômico, teria poder religioso. Essa seria a razão pela qual seus palácios teriam sido erigidos em planícies férteis da ilha, mas conectados por estradas e caminhos aos portos comerciais com os quais mantinham vivo o comércio dos produtos agrícolas e artesanais. Isso

¹¹³ Ver: Bengtson (1986), Graves, (2008), entre outros.

leva a supor que a agricultura e com ela, a vida camponesa, foram fundamentais para o sustento das primitivas cidades¹¹⁴ (CARTLEDGE, 2002).

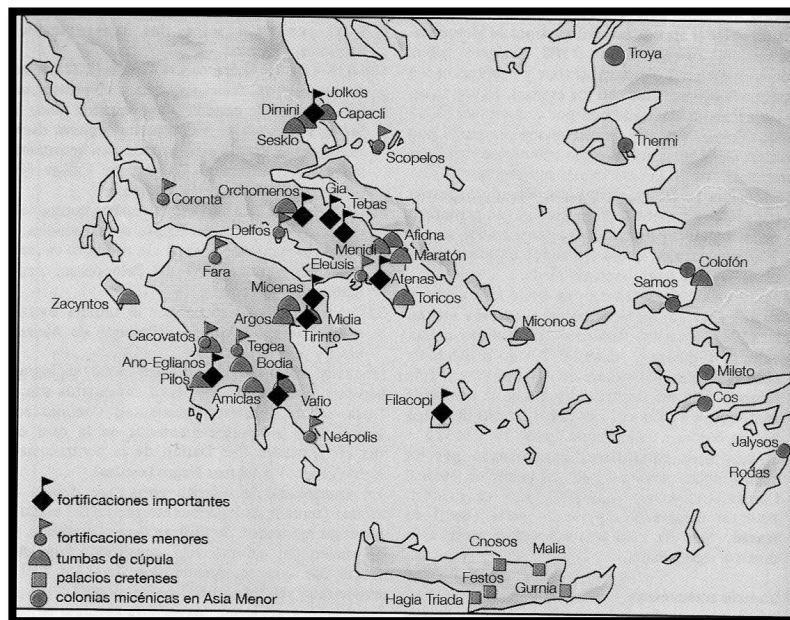


Figura 3: Grécia e Creta micênicas.

Fonte: Kinder; Hilgemann (2006, p. 46).

Entre os séculos XIX e XVIII a.C., as contínuas invasões e as permanentes mudanças na organização social, tanto na Ásia quanto no Oriente próximo — marcadas por fatos históricos, como a invasão da Babilônia pelos Cassitas, a expansão hitita e a invasão hicsa no Egito, entre outros —, enfraqueceram o comércio com essa região, enquanto isso as relações com os povoados da península fortaleceram-se; em particular, com aqueles localizados nas Cyclades. A vida nas aldeias agrícolas foi alterada pelas frequentes lutas internas entre os chefes dos palácios e por alguns eventos naturais, especialmente terremotos que com frequência destruíam palácios e aldeias. O crescimento populacional na península e a considerável diminuição na produção de alimentos nesses tempos levaram à realização de

¹¹⁴ Em minhas análises, sigo a periodização tradicional feita para narrar a história da Grécia, para acompanhar a emergência e as diferentes formas que teve o esquema prático da cidade e sua articulação com os princípios de vida entre os gregos. O período ‘arcaico’, de aproximadamente oito séculos (1900-800 a.C.), corresponde à povoação da região pelos povos indo-europeus, assim como as formas de vida minoica e micênica, que se estenderam até o chamado ‘tempo das trevas’. O período ‘antigo’, de aproximadamente três séculos (800-500 a.C.), cobre o tempo conhecido como da maior colonização grega e vai desde o fim das trevas até conformação da *polis* grega. O período ‘clássico’, de aproximadamente um século e meio (500-360 a.C.), corresponde ao esplendor de Grécia e Pérsia, é o tempo da guerra do Peloponeso que fechou com a Batalha de Mantinea. O período do Helenismo, de aproximadamente três séculos e meio (360-30 a.C.) cobre a constituição do Império Alexandrino e o auge dos Estados helenísticos até o momento de domínio dos Romanos (BENGTSON, 1986).

viagens arrojadas e temerárias pelo mar: “Creta, as ilhas do Egeu, Rodes e Chipre constituíram os alvos imediatos, mas por sua vez foram pontos intermediários para chegar ao Oriente próximo” (BENGTSON, 1986, p. 26).

Nos dois séculos seguintes, as monarquias guerreiras ganharam preponderância. Com elas, houve um aumento nas rotas fluviais e no número de estradas. Isso serviu para manter o controle da região e aumentar as riquezas dos palácios¹¹⁵. O crescimento das rotas favoreceu a comunicação entre aldeias interiores e portos comerciais, assim como as relações comerciais com palácios e cidades como Egito, Síria, Biblos (Fenícia Gebal ou Gubla) e Ugarit (atual *Ras Shamra*).

É importante salientar esse último fato supracitado, pois além do intercâmbio comercial de produtos, aconteceram aproximações e contatos entre as formas de pensar e praticar a vida nas duas regiões. Isso resultou numa série de relações que permearam as formas de agir e pensar nas duas partes, relações essas por vezes esquecidas e apagadas no intento de marcar as diferenças e a supremacia racional e cultural do Ocidente sobre o Oriente¹¹⁶. Nesse sentido, um exemplo interessante de troca de conhecimentos e aprendizados parece ser o fato de que, em meados do século XV a.C. (1450), o palácio de Knossos que dominava Creta tinha uma estrutura monárquica centralizada, muito similar às já existentes na região de Egito, que naquele momento era um dos seus mais importantes sócios comerciais.

Na segunda metade do século XV a.C., aqueus procedentes do continente chegaram, estabeleceram-se e tomaram o controle desse palácio principal (Knossos), ao mesmo tempo em que tentaram a posse dos outros palácios da ilha. Eles adotaram algumas das práticas monárquicas de governo utilizadas até aquele momento pelos minoicos, mas também trouxeram e usaram muitas de suas práticas de vida guerreira, com as quais promoveram ações de invasão e conquista que lhes permitiram apropriar-se do território cretense e peninsular em quase toda a sua extensão. Além disso, os invasores trouxeram consigo sua própria língua (o grego) e suas principais deidades, as mesmas que conformaram, depois, o

¹¹⁵ Na Argólida e na Beócia chegou-se à união dos territórios. O rei Micenas dominou a região de Tirinte, enquanto que os soberanos da fortaleza de Gha (Gla) fizeram o mesmo na Beócia. Os nobres das fortalezas vizinhas, parece, reconheceram esse domínio e ocuparam posições de vassalagem com relação a esses príncipes. É importante notar que a superioridade guerreira esteve fundada na predominância de uma nobreza guerreira que lutava individualmente. Do lado do guerreiro nobre estavam os companheiros (*hetairoi*) e os prosélitos que ofereciam hospedagem e parte dos ganhos ao senhor guerreiro. Contudo, nas contendas maiores, vários príncipes juntavam-se e escolhiam entre eles um *hegemon* (líder), ao qual os demais guerreiros prestavam juramento de obediência somente o tempo que duravam os confrontos, pois “finalizados eles, desfazia-se a comunidade da mesma maneira como tinha-se conformado” (BENGTSON, 1986, p. 27).

¹¹⁶ Nesse sentido, não se pode deixar de revisar o importante texto de Edward Said (1996) sobre a invenção do Oriente nos relatos do Ocidente.

Panteão grego: “Zeus, Hera, Poseidon, Artêmis, Hermes, Demeter e Ateneia” (KINDER; HILGEMANN, 2006, p. 47).

Na narrativa histórica tradicional, os eventos anteriormente mencionados teriam marcado o começo do que conhecemos como ‘Período micênico’. Depois da segunda metade do século XV a.C., esse poderio micênico (Aqueu) — junto com suas formas de organização, comércio e práticas sociais — expandiu-se para a Ásia Menor, onde foram fundadas as colônias de Mileto (lugar de importante desenvolvimento das tribos jônicas), Rodes, Lícia, Panfília, Cilícia e Chipre. Mas em 1150 a.C., diante das permanentes ameaças sobre a região continental por parte de tribos guerreiras vindas do norte do continente europeu, tornou-se necessária a fundação de outras fortalezas na península. Nesse momento, construíram-se as históricas cidades de Gía e Atenas (Acrópoles).

Neste ponto e a partir desse primeiro olhar panorâmico sobre as formas de vida que acompanharam o surgimento dos primeiros assentamentos helênicos e micênicos, há dois elementos para destacar que são importantes na minha análise: o primeiro é sobre a conformação das chamadas cidades micênicas, e a partir dele, o segundo, acerca da emergência, nesse momento, da *Arete aristocrática*, um princípio de vida fundamental na configuração dos modos de existência e nas técnicas de condução que irão emergir entre os grupos dessa região.

Primeiramente, convém salientar que os primitivos centros urbanos micênicos, tanto na ilha de Creta quanto na península Helênica, não foram cidades no sentido que se emprega esse termo hoje, tampouco no sentido que reconhecemos no momento da *polis* grega clássica. Eles constituíram, sobretudo, assentamentos (povoados e aldeias) que se organizavam ao redor das fortalezas e dos palácios ‘regidos’ por um rei.

A riqueza desse rei provinha não só dos tributos camponeses e do comércio de artigos produzidos por artesãos (cerâmicas, armas de bronze, vinho, óleo, animais etc.) que viviam na cidade e mantinham alguma vinculação com o palácio, como também da rapina e do saque que eram realizados nas rotas marítimas sob os comandos dos palácios, aproveitando assim seus conhecimentos em navegação para aumentar os lucros. São essas cidades arcaicas, como forma de organização social, as que ofereceram um esquema prático de vida, que continuou a se aperfeiçoar como princípio de vida nos séculos seguintes.

Camponeses e artesãos faziam parte do palácio numa estrutura feudal e escravista com certo grau de independência, o que permitia que as estruturas aldeãs fossem respeitadas. O *wanax* (rei) reinava com o *hequetai* (uma corte que, por sua vez, era a *gerusia* ou conselho de velhos) que o substituíam nas aldeias. Juntamente com os *basileis* e os *conselhos de gerontes*, o

hequétai se encarregava de organizar e administrar o trabalho no campo e as atividades artesanais realizadas pelos aldeãos. Nessas primeiras estruturas, os chefes militares com atribuições religiosas (*wanax* e *lawagetas*) eram os proprietários de terras sagradas (*temenos*), das quais podiam usufruir em seu próprio benefício, enquanto os anciãos das aldeias (*basileis*) operavam como vigias e administradores tanto da terra da comunidade (*kekemena*) quanto dos pequenos proprietários (*telestai*), donos de um pedaço de terra (*ktimena*), e dos encarregados de trabalhar a terra alheia e fazer o artesanato (*damos*) (KINDER; HILGEMANN, 2006).

Em toda essa estrutura, a relação entre os homens e os deuses esteve mediada, fundamentalmente, a partir da relação que esses homens tinham com o território, pela sua possessão, mas também pelo seu uso e exploração. Essa forma particular que os helênicos possuíam de se organizar e de mediar a sua relação com os deuses expressa um ponto importante de emergência de uma outra característica do poder político que o diferencia do poder pastoral hebraico¹¹⁷, a saber: o território como intercessor da relação dos deuses com os homens e na qual a figura dos *wanax* e dos *lawagetas* foi central. Assim, a cidade como esquema prático de organização da vida social e a relação homens-deuses mediada pela relação com o território (FOUCAULT, 1990a, 2006b) são duas características do poder político que podemos perceber desde o momento de surgimento das cidades arcaicas.

Em segundo lugar, é preciso salientar que no decorrer desses dois ou três séculos de domínio aqueu, aconteceu não só a consolidação de uma classe dominante formada por uma estirpe guerreira, os *aristoi* (aristocracia)¹¹⁸, mas também a emergência de um princípio de vida e formação, uma *Arete heroica*. Essa classe aristocrática (*aristoi*) formou-se no interior dos palácios regidos por reis. Ela foi conformada por famílias (*yévoi, génoi*) que atribuíram para si uma posição privilegiada e que instauraram como seu o direito de nomear os novos governantes dos palácios, e isso, usando narrativas que ligavam suas linhagens guerreiras aos heróis e Deuses.

Delinear essa linhagem significou, nesse momento, mostrar que a família toda — sobretudo o governante — possuía atributos de nobreza e força próprios dos guerreiros e que

¹¹⁷ Lembremos que na pastoral hebraica, tal relação estava fundamentalmente definida pela pertença ao rebanho e pela obediência ao pastor (FOUCAULT, 1990a, 2006b).

¹¹⁸ *Aristoi, Arete* e as palavras desse grupo aparecem em Homero “vinculadas à aristocracia, embora tenham mudado o seu sentido paralelamente ao desenvolvimento geral da cultura. Contudo, essa limitação da *arete* à aristocracia, natural na época homérica, não podia continuar a se manter: tenha-se em conta que a nova cunhagem dos velhos ideais partiu de origem bem diversa. [...] A palavra *aristeia*, empregada mais tarde para os combates singulares dos grandes heróis épicos, corresponde plenamente àquela concepção. O esforço e a vida inteira desses heróis são uma luta incessante pela supremacia entre seus pares, uma corrida para alcançar o primeiro prêmio” (JAEGER, 1995, p. 28- 29).

eles foram adquiridos por sangue, através de ascendentes gloriosos e divinos. Usando essa estratégia e num processo que tardou vários séculos, a força e a bravura dessa classe dominante ficaram gravadas como princípios de vida nos relatos orais, que logo foram recolhidos e difundidos pelas narrativas épicas de Homero. Em palavras de Bengtson (1986), nem as mais fortes comoções produzidas pelas migrações egeias conseguiram apagar os laços históricos que uniram a vida grega à formação micênica; “essa continuidade vive nas epopeias homéricas, que projetam uma imagem daquela antiguidade heroica, que se manteve ainda na tradição poética, quando não havia mais vida em nenhum lugar da terra” (p. 28).

Em outros termos, poderíamos pensar que tais narrativas expressam esse *pathos da distância* que legou aos gregos preceitos de vida para uma elite. Um princípio a partir do qual se organizaram exercícios e técnicas que permitiam conseguir esses preceitos e viver uma vida de honra e glória. Marcar essa diferença significou marcar ‘modos de existência’ particulares, ‘modos de condução’ da própria vida que eram privilégio dos melhores, dos homens bons, desses nobres que mereciam ficar na memória do povo e que eram dignos de ficarem à frente do palácio e da cidade. Nobreza, poderio e superioridade na ação eram o que caracterizava os bons. Nas famosas palavras de Nietzsche (1998),

Foram os ‘bons’ mesmos, isto é, os nobres, poderosos, superiores em posição e pensamento, que sentiram e estabeleceram a si e a seus atos como bons, ou seja, de primeira ordem, em oposição a tudo que era baixo, de pensamento baixo, vulgar e plebeu. Desse *pathos da distância* é que eles tomaram para si o direito de criar valores, cunhar nomes para os valores: que lhes importava a utilidade!

[...] O *pathos* da nobreza e da distância, como já disse, o duradouro, dominante sentimento global de uma elevada estirpe senhorial, em sua relação com uma estirpe baixa, com um ‘sob’ — eis a origem da oposição ‘bom’ e ‘ruim’.

[...] O direito senhorial de dar nomes vai tão longe, que nos permitiríamos conceber a própria origem da linguagem como expressão de poder dos senhores: eles dizem ‘isto é isto’, marcam cada coisa e acontecimento com um som, como que se apropriando assim das coisas (NIETZSCHE, 1998, p. 19).

Conceitos como ‘nobre’ e ‘aristocrático’ apareceram como conceitos-chave no desenvolvimento de noções valorativas como ‘bom’ e ‘ruim’ entre os povos primitivos, sendo que a primeira delas estava vinculada àquilo que é ‘aristocrático’, ou seja, ‘espiritualmente nobre’, ‘bem-nascido’ e ‘privilegiado’, e a segunda, como correlato da primeira, ao ‘plebeu’, o ‘comum’ e o ‘baixo’. Assim, no meio desse *pathos da distância* emergiu um princípio de estirpe e classe, uma *Arete heroica*, um atributo próprio da nobreza que, ancorada na prática guerreira dos gregos antigos, vinculava-se às destrezas e às forças incomuns “como base

indiscutível de qualquer posição dominante. Senhorio e *Arete* estavam inseparavelmente unidos” (JAEGER, 1995, p. 26).

Desde esse momento, portanto, as destrezas dos nobres tornaram-se princípios de vida, bens universais e normas de conduta para os comportamentos dos homens; eles configuraram o *télos* para as atuações dos nobres governantes, mas também para as daqueles que, sem serem governantes, tinham a possibilidade de viver de tal modo que a sua existência fosse expressão da forma mais elevada de existência. Nesse novo *télos*, temos a emergência de um princípio de vida que se funda na ação e na capacidade do corpo guerreiro, um corpo que concentra os ideais de excelência e superioridade humanos e que, mais do que uma qualidade espiritual, é uma capacidade a ser cultivada e expressada na maneira como a própria vida é conduzida.

Um princípio como esse faz da vida uma permanente afirmação do ‘si mesmo’ como ‘bom’, ‘ativo’, ‘capaz’ e ‘superior’. Um ‘si mesmo’ que é, sobretudo, ação que age e cresce nesse fazer-se expressão de superioridade. Assim,

[...] as quase benévolas nuances que a aristocracia grega, por exemplo, põe em todas as palavras com que distingue de si mesma o povo baixo; como nelas continuamente se mescla, açucarando-as, uma espécie de lamento, consideração, indulgência, a ponto de quase todas as palavras que aludem ao homem comum terem enfim permanecido como expressões para “infeliz”, “lamentável” (cf. *δειλός*, *δείλαιος*, *πονηρός*, *μοχθηρός* [temeroso, infeliz, sofredor, mísero], as duas últimas caracterizando-o verdadeiramente como escravo do trabalho e besta de carga) (NIETZSCHE, 1998, p. 29-30).

Essa relação que Nietzsche assinala entre nobreza e felicidade, entre ação e felicidade, é definitiva para entender que as valorações emergidas nesse momento são a expressão de um diferencial criado por uma estirpe de homens que tomavam e praticavam atributos ligados às estirpes guerreiras. Dessa forma, ser ‘nobre’, ‘bem-nascido’ e ‘feliz’ era ser ‘ativo’. Na ação estava a felicidade, ela era a própria felicidade, e pertencer à *aristoi* significava não “separar a felicidade da ação”, pois “ser ativo é parte necessária da felicidade” (NIETZSCHE, 1998, p. 30). Em tal compreensão, a imagem do herói é a própria imagem da atividade, pois é na ação que se expressa certa superioridade humana. Seja na guerra, seja na cidade, “o valente é sempre o homem de posição. A luta e a vitória são para ele a distinção mais alta e o conteúdo próprio da vida” (JAEGER, 1995, p. 40).

Quando a *Arete* emergiu no seio da linguagem tradicional e arcaica como sinônimo de força e valor heroico — um valor ‘na’ e ‘para a’ ação — e um conjunto de palavras ligadas a esse termo teve nas narrativas épicas um significado guerreiro, é claro que ela configurou, no

âmago das sociedades helênicas, um princípio que orientava para uma forma de comportamento ético geral. Assim, a *Arete* refere-se, no seu sentido mais amplo, ao “homem nobre que, na vida privada como na guerra, rege-se por normas certas de *conduta, alheias ao comum dos homens*” (p. 28). Foi esse “código da nobreza”, então, a expressão de uma maneira particular de compreender a própria existência, um horizonte de sentido e um fim que orientou as formas como se praticou a vida nas sociedades gregas arcaicas, como também nas antigas.

Torna-se necessário destacar que em Homero é possível caracterizar a forma que tomou essa *Arete* na vida familiar e no interior da Antiga cidade — descrita mais claramente na Odisseia, mas que procede da admiração pela sua forma ‘sobre-humana’ narrada na Ilíada. A nobreza descrita na Odisseia revela que esses ‘guerreiros’, fora dos combates, também agiam como representantes da *Aristoi*. Na forma de conduzirem suas vidas, assim como em suas viagens, eles se comportavam como senhores de valor e audácia para enfrentar os perigos da vida. Assim, do herói da guerra ao senhor nobre, aquele que morava em palácios e fortalezas, não há tanta distância assim. Nas imagens da Odisseia, revela-se uma vida de cidade-cidadão que, na ausência do rei, regia-se através de uma assembleia de nobres, os quais, por essa condição de nobreza, eram dignos de ocupar-se dos assuntos da cidade.

Essa nobreza da cidade expressa, em seu agir, a primazia de sua condição e de seus privilégios. Ela, que pratica bons costumes e apresenta os mais elevados modos de existência, possui também traços muito humanos. Segundo assinala Jaeger (1995),

Todos têm algo de humano e amável; nos seus discursos e experiências domina o que a retórica posterior apelidou de *ethos*. O intercâmbio entre os homens tem qualquer coisa de altamente civilizado. [...] A autêntica formação interior nestas cenas destaca-se numa correção de forma que se revela em outras ocasiões e apresenta numa sociedade em que as maneiras e a conduta distintas eram tidas no mais alto apreço. [...] nobres ou plebeus todos os membros desta sociedade conservam o distintivo comum do decoro em todas as situações. [...] homens que representam a elevação da sua cultura e costumes (JAEGER, 1995, p. 43).

Assim, o filólogo alemão afirma que ao salientar essas qualidades da nobreza, Homero parece ter tido uma intenção formativa. Essas qualidades aparecem, então, como tendo um ‘valor em si’, como uma forma de *milieu* que assinala uma “parte essencial da superioridade dos heróis”, pois

A sua forma de viver é inseparável da sua conduta e das suas maneiras e outorga-lhes uma dignidade especial. Que se manifesta através das suas grandes façanhas e de sua atitude irrepreensível ante a felicidade e miséria alheias. O seu destino privilegiado está em harmonia com a ordem divina do

mundo e os deuses lhes dispensam a sua proteção. Irradia continuamente da nobreza da sua vida um valor puramente humano (JAEGER, 1995, p. 44).

Foi a partir dessa primeira *Arete heroica* que nos séculos posteriores, ao que parece, organizou-se uma forma de vida ética para a cidade. Por um lado, na conformação das cidades, os preceitos que guiaram a conduta de seus habitantes guardaram, na sua forma, muito das noções usadas nas narrativas guerreiras. Por exemplo, a ‘virilidade’ do Homem da cidade apareceu como um reflexo da ‘coragem’ guerreira. Por outro lado, o fato de os preceitos de comportamento na cidade provirem dessa *Arete heroica* significou que eles tomaram a forma da ‘ação’, ‘da felicidade’ e do ‘modo de vida’ como os eixos condutores da relação consigo mesmos, com os outros e com a cidade. Mais que obrigação e obediência (figuras essas do pastorado hebraico), neste *télos* grego, os termos ‘ação’ e ‘coragem’ são expressões da própria nobreza e da vida que merece ser vivida.

Finalmente, e segundo também a análise da Odisseia que Jaeger (1995) nos oferece, em particular das cenas que vinculam ações de formação dessa classe nobre — como aquelas realizadas por Mentos sobre Telêmaco¹¹⁹ —, é possível perceber que conselho constante, direção espiritual e exemplo aparecem aqui como técnicas que possibilitam a condução de si nas práticas gregas. Assim, as três características nas quais se baseara a posse da nobreza — vida sedentária, posse de bens e tradição — seriam os objetos sobre os quais se fundariam as práticas formativas de uma geração para outra. Por sua vez, os jovens nobres assumiam a sua linhagem e os ‘imperativos dos costumes de nobreza’ ao aderirem a esse ‘adestramento’. Isso significava, para eles, aceitar os conselhos, assumir a direção espiritual e seguir o exemplo oferecido pela conduta dos grandes heróis para alcançar as qualidades fundamentais próprias de sua classe.

Nessa compreensão, o ideal da condução da aristocracia herdou as destrezas guerreiras e as vinculou a ‘virtudes espirituais e sociais’ possíveis de serem formadas através da direção espiritual, do conselho e do exemplo. Apareceram, então, traços cortesãos ancorados no meio social, mas centrados nas qualidades humanas e espirituais que determinam a condução que uma classe superior de homens faz de si. O

¹¹⁹ “Mentor segue com olhar vigilante todos os passos do seu protegido, e auxilia-o a cada passo com seus conselhos e advertências. Instrui-o quanto às formas de uma conduta social apropriada, sempre que ele se sente intimamente inseguro em situações novas e difíceis. Ensina-o como deve dirigir-se aos eminentes e velhos senhores Nestor e Menelau, e como deve formular-lhes o seu pedido para estar seguro do êxito” (JAEGER, 1995, p. 53-54).

[...] herói é agora o homem a quem nunca falta o conselho inteligente e que para cada ocasião acha a palavra adequada. A sua honra é a destreza e o engenho da sua inteligência que, na luta pela vida e na volta ao lar, sai sempre triunfante em face dos inimigos mais poderosos e dos perigos que o espreitam (JAEGER, 1995, p. 45).

Encontramo-nos diante da emergência de uma das formas de condução relativas ao estilo de vida, ao *ethos*, uma forma de ação corajosa própria do nascente cidadão, mas que lembra (e segue o exemplo) a vida corajosa do guerreiro. Nesse sentido, surge um ponto importante na compreensão da estrutura espiritual e ética que se configurou nas primitivas cidades gregas; refiro-me ao desenho de um ideal formativo da nobreza fundado no exemplo. Trata-se da repetição intencionada (na ação mesma) de uma atitude que se evoca a partir do exemplo de heróis e sagas, essas atitudes valorosas e heroicas que são contadas pelas epopeias e citadas nos conselhos e na direção espiritual pelos mentores, aios e conselheiros. Assim, a estrutura das epopeias homéricas, sua forma poética, cumpriria uma função evocativa e, portanto, formativa no momento de sua produção e nos séculos seguintes¹²⁰.

Em geral, o aparecimento de tais preceitos esteve acompanhado do desenho de ações e técnicas formativas que vincularam conselhos e direção espiritual ao seguimento do exemplo nos indivíduos em uma classe privilegiada, pois nem todos podiam aceder a essas técnicas de formação e condução. Temos aqui uma importante diferença entre a direção espiritual grega (somente para certa classe privilegiada) e a direção das almas na pastoral hebraica (para o rebanho todo) — esta última estudada na seção anterior. Contudo, o que observamos é que ambas as técnicas se cruzaram e se articularam sem problema na emergência do pastorado cristão com o apagamento dos *télos* dos quais procediam, e na emergência desse outro *télos* que acompanhou o surgimento do que chamamos de cristianismo primitivo, e com ele, uma outra forma de ‘poder pastoral’, o ‘pastorado cristão’ (FOUCAULT, 1990a, 2006b). Esse é um assunto do qual me ocuparei mais adiante.

3.2.2 A CIDADE ANTIGA: INDIVIDUAÇÃO E CONSOLIDAÇÃO DA PRIMEIRA *ARETE* CIDADÃ

Voltando um pouco mais na narrativa, é possível observarmos outros elementos presentes na maneira como a *polis* chegou a se constituir nesse esquema prático que fundou

¹²⁰ “[...] os valores mais elevados ganham, em geral, por meio da expressão artística, significado permanente e força emocional capazes de mover homens. A arte tem o poder ilimitado de conversão espiritual. É o que os Gregos chamaram de *psicagogia*. Só ela possui, ao mesmo tempo, a validade universal e a plenitude imediata e viva, que são as condições mais importantes da ação educativa. Pela união dessas duas modalidades de ação espiritual, ela supera ao mesmo tempo a vida real e a reflexão filosófica” (JAEGER, 1995, p. 49).

uma *Arete aristocrática e cidadã* como *télos* para o desenvolvimento de um conjunto de técnicas destinadas à própria condução. É preciso salientar, ainda que rapidamente, outros dois elementos que aparecem como prévios à constituição do que chamamos de Grécia Clássica, na história feita sobre ela.

O *primeiro elemento* corresponde ao apagamento das formas de vida micênicas como resultado da chamada ‘Grande migração’ e o início — com a chegada dos dóricos, por volta do século XII a.C. — do que se conhece como ‘Idade das Trevas’ ou ‘época da transição’ dos helênicos.

O *segundo elemento* refere-se à emergência de uma forma de vida grega Antiga, ao final do século IX a.C., que comumente os historiadores identificam como o período de surgimento de novas formas de registro escrito — mas agora usando um alfabeto propriamente grego — e, com elas, o nascimento das epopeias homéricas. Estas últimas teriam desenhado a ponte entre os preceitos de vida arcaicos e os antigos, possibilitando a organização de princípios formativos (uma forma de *Arete*) que seriam fundamentais na formação aristocrática da cidade, na própria conformação da *polis* e, portanto, na constituição da *Paidéia grega* (JAEGER, 1995).

No que tange ao primeiro dos elementos, é preciso lembrar que dois séculos depois da dominação áquea, as práticas comerciais marítimas (que caracterizaram a vida helênica desde suas formações minoicas) entraram em declínio, no mesmo momento em que seu velho sócio comercial, o reino Hitita¹²¹, também desmoronava diante das invasões de povos chegados do norte da Ásia menor e que se movimentaram em direção à Sicília e à fronteira do Egito. Assim, começava o fim da forma de vida micênica, o qual foi carimbado, no século XII a.C., com a chegada das tribos dóricas à península e às ilhas do sul do mar Egeu¹²².

Nesse período ‘das trevas’ que durou, aproximadamente, quatro séculos (1100-800 a.C.), perderam-se as principais formas de organização social, além das formas de escrita, arte e conhecimento construídos pelos helênicos e cretenses nos séculos anteriores. Tratou-se de

¹²¹ Sobre o reino hitita, é preciso dizer que foi um dos grupos que povoaram a região da Ásia menor, chamada de Capadócia pelos gregos. Foi uma sociedade de estrutura feudal e monárquica, com Reis que eram também juízes supremos, sumos sacerdotes e chefes do exército. Possuíam uma nobreza constituída por guerreiros livres e uma estrutura de servos e escravos. Depois da grande migração, Egeia, esse reino, desapareceu e ficou dividido em pequenos grupos entre os Estados do norte da Síria e o interior da Anatólia (KINDER; HILGEMANN, 2006).

¹²² As tribos “dóricas — do nome *dorieis*, forma abreviada de *dorímachoi*, ‘os que combatem com lança’ — empurraram os arcádios [aqueus localizados na região do Peloponeso] para a região montanhosa da península. [...] A devastação dessa invasão dórica estendeu-se sobre uma ampla zona da Grécia. Além dos grandes centros da Argólida, afundaram Koraku, Zygouries-Kleonai no território de Corinto. Também foram afetadas Creta e as ilhas do sul do Egeu; entre elas, Melos e Filakopi” (BENGTSON, 1986, p. 30).

um tempo no qual desapareceram os grandes palácios e os centros urbanos ao seu redor, o que significou a dispersão da população por todo o território à procura de melhores condições para sua sobrevivência e sua segurança. Tal dispersão levou a lutas internas muito fortes que, junto à falta de alimento, ocasionaram a dizimação da população. Nesse período, a dominação do Mediterrâneo Ocidental parece ter sido dos fenícios (sidônios). Pelo menos, é isso que se deduz pelos poemas de Homero, que os apresenta como “sagazes comerciantes, audazes navegantes e astutos piratas” (BENGTSON, 1986, p. 37) e pelos vestígios que da sua escrita e da sua arte ficaram no vocabulário, na arte e nas deidades que constituíram o panteão grego nos séculos seguintes.

O período ‘das trevas’ parece ter terminado ao final do século IX a.C., com a formação de novas cidades gregas que retomaram para si algumas de suas práticas de vida antigas erigindo, a partir delas, novas formas de organização interna. Os registros históricos mostram que esse momento se caracterizou pelo agrupamento de várias aldeias e pela formação de cidades, no território do Peloponeso. Nesse processo de urbanização construíram-se as cidades de Esparta e Atenas, as quais mantiveram três formas de laços sociais: as tribos (*ethnos*), os lares clãs (*genos*) e as fraternidades (*fratrias*) (BENGTSON, 1986). Contudo, na sua primeira fase de constituição, privilegiaram-se as monarquias como forma de governo. Nelas, o Rei mantinha a autoridade religiosa, a militar e a política.

Com relação a esse ponto, a organização de Esparta marcou uma diferença importante, pois muito cedo, a autoridade do rei foi substituída pela autoridade aristocrática, semelhante àquela que se formara nos grupos helênicos arcaicos. Segundo Jaeger (1995), é justamente entre a experiência militar do Estado de Esparta e a experiência jurídica dos Estados jônicos — em particular de Mileto — que se consolidou a *polis* como uma estrutura central da vida. Ela se elevaria sobre os velhos preceitos de condução da própria vida herdados da antiga *Arete heroica*.

As novas Cidades gregas — aproximadamente 700 *polis*, localizadas à beira do mar Egeu e nas suas ilhas — mantiveram uma estrutura feudal. Nas regiões perto das cidades fundaram-se colônias que supriram a cidade com metais e alimentos, pois a concentração de uma população maior aumentava a demanda permanentemente. Assim, entre cidades e colônias teceu-se um forte intercâmbio; as primeiras enviavam produtos finalizados em troca de insumos e alimentos abastecidos pelas segundas. Tais cidades adquiriram força econômica e começaram movimentos de independência política com relação às metrópoles (principalmente Atenas e Esparta), o que significou a criação de exércitos e novas técnicas militares centradas na infantaria. Data também desse momento o aparecimento dos Jogos

olímpicos (ou jogos *pan-helênicos*), instituição que, junto às práticas militares, centraram o olhar na exercitação do corpo, na ação e na força desse corpo como expressão de uma vida que atende os mais altos valores de cuidado e valentia e que expressa os preceitos de um modo de vida superior.

Monarquia foi, então, a primeira forma de governo que as novas cidades assumiram, mas logo depois, ela foi substituída por sistemas aristocráticos, graças aos quais a *polis* continuou sendo a forma institucional predominante e — como já podemos perceber — a estrutura organizativa fundamental que se manteria para além das formas de governo (monárquica ou aristocrática). A *polis* como forma de organização social regulou a relação que os moradores de uma mesma região tinham entre si, a que eles teceram com o território e seus deuses, assim como a que os cidadãos mantinham com seus chefes políticos.

A estrutura acima descrita tornou-se uma forma cuja existência não dependia do chefe político; ela preexistia a ele e lhe sobrevivia. Essa característica da cidade, que é um de seus atributos mais importantes, também define uma diferença importante entre a forma de poder que vemos operar a partir dela — o poder político — e as formas de condução produzidas pela pastoral hebraica, na qual a figura do pastor determina a existência do rebanho. Sem pastor não há rebanho, mas sem chefe político há cidade.

As novas cidades operaram uma transformação importante nos princípios de vida herdados da *Arete aristocrática*, princípios esses que vimos se configurarem na Grécia arcaica e que foram descritos nas epopeias homéricas, além de serem usados nas nascentes cidades como instrumentos formativos de uma linhagem superior. Refiro-me aqui de um ajuste dos preceitos que guiavam os homens da cidade, mas que ao ligarem sua proveniência a uma linhagem guerreira, traçaram a aparição de uma outra estirpe de ‘Homens perfeitos’ — os Homens da cidade. Homens nobres na ação e no espírito, cuja grandeza expressava-se tanto ao “*proferir palavras*” quanto ao “*realizar ações*” (JAEGER, 1995, p. 30). Nobres cujas vidas deviam ficar gravadas na memória da cidade, pelo reconhecimento e o prestígio social que seus contemporâneos lhes concediam: eles eram uma raça de homens cujas vidas tinham valor pela honra e consideração prestadas pelos seus semelhantes.

A negação da honra era a maior tragédia para essas estirpes da *polis*. Na glória é que se cimentava a ordem social inteira, e por isso, a estima e a honra da classe governante eram a expressão da honra e glória da cidade. Pela virtuosidade dos que habitam a cidade é que ela é gloriosa; então, não se tratava aqui de uma forma ‘egoísta’ de individualidades nem um simples assunto moral de ‘eus’ que vão atrás do reconhecimento individual ou da tranquilidade econômica própria. Nos gregos “não existia, efetivamente, nenhum conceito

como a nossa consciência pessoal” (JAEGER, 1995, p. 31). Quando eles cimentavam a forma de vida na cidade sobre os alicerces da honra, traçavam uma “aspiração ao ideal”, um ideal “suprapessoal” que orientava os seus modos de existência para os princípios de valor e dignidade. Essa outra forma de *Arete* é de homens mortais, ou melhor, “ela é o próprio Homem mortal; mas perpetua-se, mesmo depois da morte, na sua fama, isto é, na imagem de sua *Arete*, tal como o acompanhou e dirigiu na vida” (p. 32).

O tradicional sentido da *Arete*, sua identificação com a destreza guerreira, passaria desde então a se vincular à ordem social da cidade, e assim, fundaram uma série de preceitos de ‘honra’ e ação ‘na’ e para a ‘cidade’. Nas formas gregas de vida que ficaram registradas como sendo desse tempo, aparece uma forma de ‘si mesmo’ que não é o ‘eu’ físico nem o ‘eu’ psicológico moderno, que já descrevi na primeira parte. Vejamos melhor. Esse ‘si mesmo’, referido sob as formas de amor próprio, desejo de honra e virtude no Homem grego arcaico e antigo — e que são difíceis de traduzir para nosso linguajar moderno —, responde ao entendimento de certa possibilidade de alcançar no agir o mais alto ideal de Homem, essa capacidade de forjar o espírito humano com as próprias ações e conseguir, assim, a *Arete*.

Essa seria, portanto, a máxima expressão da virtude à qual todo ser nobre deve aspirar e da qual o ‘si mesmo’ é sua melhor manifestação. Esse nível elevado de espírito é a manifestação da própria beleza, e “Aspirar à ‘beleza’ (que para os Gregos significa ao mesmo tempo nobreza e escolha) é fazê-la sua, é não perder nenhuma ocasião de conquistar o prêmio da mais alta *Arete*” (JAEGER, 1995, p. 35). Assim, a preferência por viver brevemente, mas impregnado pelo maior apreço e no maior dos gozos por viver uma existência nobre, seria o suporte de uma *Arete* da glória e do heroísmo guerreiro que foi código de vida para os primitivos, mas também para os cidadãos.

Aprofundando um pouco mais essa discussão, é importante salientar que nessa forma grega, o que vemos são modos de ‘individuação’, ‘singularidades’, maneiras de ‘estar sendo na ação’, na tensão que é viver uma vida cheia de preceitos superiores, numa ‘tensão vertical’¹²³ — para usar a categoria de Sloterdijk (2012) — que significa viver e ser a melhor

¹²³ Sloterdijk realiza uma expedição para “o universo pouco estudado das tensões *verticais* do homem.” Assinala que “todas as ‘culturas’, ‘subculturas’ ou todos os ‘cenários’ estão construídos sobre diferenças-guia com cuja ajuda o campo e possibilidades para o comportamento humano vê-se subdividido em classes polarizadas”. Assim, “as ‘culturas’ *ascéticas* [no sentido primitivo da palavra] conhecem a diferença diretriz ou diferença-guia do perfeito *versus* o imperfeito; as ‘culturas’ *religiosas*, a do sagrado *versus* o profano; as aristocracias, a do nobre *versus* subordinado; as atléticas, a de excelência *versus* mediania; as econômicas, a de abundância *versus* carestia; as cognitivas, a do saber *versus* ignorância; as sapienciais, a de iluminação *versus* cegueira. Aquilo que essas diretrizes têm sempre em comum é a tomada de partido pelo primeiro dos valores indicados, que no campo correspondente funciona como um *atrator*, enquanto o outro polo da alternativa opera como

expressão da *Arete*. Em vez de ‘unidade psicológica’ ou ‘consciência pessoal’ ao estilo da ‘individualização’¹²⁴ em ‘eus’ moderna e contemporânea, com relação aos gregos estaríamos falando de ‘devires’ e ‘*aiedades*’, de modos de compreensão vinculados aos modos de existência nas suas singularidades: “para a individuação não existem indivíduos, só realidades pré-individuais, transindividuais ou interindividuais, e é ali onde reside a singularidade, não no indivíduo, que seria a interrupção do devir” (RODRÍGUEZ, 2009, p. 17). Isso significa que os gregos não se pensaram, nem agiram sobre si como unidades fechadas, mas como devires do ser, como seres de ação.

Nessa forma de ‘individuação’, a prevalência é dos ‘modos de existência’, de um ‘princípio de individuação’, como foi nomeado por Simondon (2009). A partir de tal princípio, em vez de indivíduos fechados em unidades terminadas, há seres individuados, formas do ser individuando-se que se ampliam nas suas singularidades.

O indivíduo, por suas condições energéticas de existência, não está somente no interior de seus próprios limites; também se constitui no limite de si mesmo e existe no limite de si mesmo, sai de uma singularidade. A relação, para o indivíduo, possui valor de ser; não pode se distinguir o intrínseco do extrínseco. Aquilo que é essencial e verdadeiramente o indivíduo é a relação ativa, a troca entre o intrínseco e o extrínseco; [...] há extrínseco e intrínseco, mas o que verdadeiramente é o indivíduo é essa relação, não o intrínseco que só é um dos aspectos concomitantes: o intrínseco, a interioridade do indivíduo não existiria sem a permanente operação relacional que é individuação permanente (SIMONDON, 2009, p. 83).

Assim, o ‘si mesmo’ referido pelos primeiros gregos aparece como relação constituinte. Ele individua-se e é individuado antes de qualquer diferenciação possível entre o intrínseco e o extrínseco, e isso é muito diferente dessa maneira de pensar o ‘indivíduo’, esse ‘eu’ moderno e contemporâneo. Este último nos aparece como resultado de certa individuação consumada, ou supostamente consumada, um eu que possui interioridade e com relação ao qual haveria uma exterioridade, uma ‘individualidade’.

A distinção descrita no parágrafo anterior é uma chave importante para que percebamos que as técnicas de si desenvolvidas pelos gregos antigos na direção espiritual — exemplo, conselho, meditação — são muito parecidas às promovidas nos primeiros séculos da nossa era, nas práticas de confissão e na direção das almas, ou às usadas na Modernidade e na Contemporaneidade, nas práticas de cura mental, terapia espiritual e autoajuda. O fato de tais

um valor de repulsão ou uma magnitude de esquivar” (2012, p. 29).

¹²⁴ Lembremos, nesse sentido, as minhas análises do capítulo 2, sobre o processo de individualização/identificação moderno. Cf. Beck (2004a), Taylor (2011), entre outros.

técnicas se encontrarem ancoradas em *télos* diferentes acaba por vinculá-las a processos e práticas também diferentes.

Se, para os gregos antigos, a finalidade de qualquer exercício sobre si é a vida mesma, os modos de existência, os *devires* e as singularidades, para os modernos (e os contemporâneos), a finalidade é a construção e transformação do ‘eu’ (seu fechamento e terminação como identidade, como eu psicológico e físico) para atingir uma felicidade e um sucesso, geralmente postergados. Seria preciso assinalar que é na emergência dessas primeiras formas de exercitação entre os gregos antigos que se iniciaria um longo processo de individualização fundado no uso de exercício e técnicas para orientar a conduta. Processo que, como vimos na primeira parte, foi peça-chave na construção das formas de governo modernas e contemporâneas.

3.2.3 *ARETE* E CIDADE: CONFORMAÇÃO DA *PAIDEIA*

Antes de passar para a constituição de práticas de si desenvolvidas como parte da condução da vida na *polis* clássica e na helénica, vou traçar algumas linhas que nos permitam perceber como esse *télos* aristocrático e o esquema prático que foi a cidade antiga dos gregos transformaram-se a partir de outro *télos* que se configurou nas formas de vida camponesa e possibilitou o uso de técnicas como o exemplo, o conselho e a direção espiritual entre um setor amplo da população. Isso tudo acompanhado pela emergência de um personagem ocupado da condução da vida de outros, através de discursos míticos e fábulas que expressavam e difundiam os preceitos e ensinamentos necessários à condução da vida do Homem comum.

A emergência de certa preocupação com a formação do outro, pela possibilidade de ensinar a *Arete*, é percebida como produto da releitura dos preceitos que devem orientar a vida do Homem Antigo, realizada e difundida por Hesíodo. Nesse sentido, saliento dois pontos: o primeiro — que já aparece, tacitamente, nas descrições anteriores — refere-se à importância que a vida camponesa teve na conformação da cidade. Melhor dizendo, à emergência de uma *Arete camponesa* que se desenhou no mesmo momento em que emergiu essa outra *Arete* do Homem nobre da cidade antiga, e graças à qual tivemos, nos séculos seguintes, condições para a transformação dos preceitos que orientavam a vida ‘na’ e ‘da’ *polis*. No segundo ponto, caberia destacar alguns dos elementos que vinculam esses preceitos de vida na Cidade Clássica à constituição daquilo que conhecemos como a *Paidéia grega*, e que acompanharam tanto a organização de um conjunto de técnicas formativas quanto a

emergência de algumas das tradições e escolas filosóficas nas quais temos reconhecido, a partir de Foucault, um conjunto de exercícios e técnicas de si.

Hesíodo (um poeta nascido na região de Beócia), inspirado nas epopeias de Homero, cumpriu uma importante função na definição e organização de preceitos que orientaram a vida da/cidade antiga. Na sua *Teogonia*, nos *Erga* e n’*O trabalho e os dias*¹²⁵, o poeta descreve as formas de vida campestre que se desenvolveram de maneira paralela à forma de vida da aristocracia da cidade, no final do século VIII a.C. Nessa forma de praticar a vida, Hesíodo assinala a existência de um conjunto de princípios condutores vinculado ao trabalho da terra e ao pastoreio de animais. A vida do Homem comum impregnava-se do heroísmo, não porque se empenhasse em “lutas em campo aberto”, como o fizeram “os cavaleiros nobres e os seus adversários”, mas porque travava um outro tipo de luta, a “luta silenciosa e tenaz dos trabalhadores com a terra dura e com os elementos”. Essa forma de luta cotidiana teria o seu heroísmo e exigiria uma disciplina tal que se transformaria no elemento central e “de valor eterno para formação do Homem” (JAEGER, 1995, p. 85).

Nessa outra cara da *Arete* que movimentava a cidade, percebe-se a importância do trabalho com a terra e com os animais, bem como dos personagens que o faziam¹²⁶, pois além “de os camponeses terem uma independência espiritual e jurídica considerável”, não há vestígios indicativos de que seu trabalho acontecesse sob a forma da “escravatura e nada indica, mesmo remotamente, que aqueles camponeses e pastores que viviam do trabalho das suas mãos descendessem de uma raça subjugada na época das grandes migrações, como acontecia em Lacônia¹²⁷” (p. 85). E mais: com relação aos que trabalhavam no campo, os registros que datam desse tempo indicam que

[...] todos os dias reuniam-se no mercado e na *λέσχη* para discutirem os seus assuntos públicos e privados. Criticavam livremente a conduta dos seus concidadãos e até dos altos senhores, e ‘o que o povo diz’ (*φήμη*) tinha importância decisiva para o prestígio e a prosperidade do Homem comum (JAEGER, 1995, p. 86-87).

De acordo com Jaeger, as épicas de Homero, popularizadas entre os camponeses por poetas e narradores viajantes, foram usadas para o desenho de um caminho espiritual que

¹²⁵ Esse seria um nome recente para o texto, segundo assinala Jaeger (1995) em seu estudo.

¹²⁶ “A cultura feudal arcaica não é sinônimo de atraso espiritual, nem é avaliada através dos moldes citadinos. ‘Camponês’ não quer dizer ‘inculto’. As próprias cidades dos tempos antigos, principalmente na metrópole grega, são acima de tudo rurais e continuam a sê-lo mais tarde, na sua maioria” (JAEGER, 1995, p. 88).

¹²⁷ Região da Grécia habitada pelos espartanos ou ‘lacões’. Refere-se àquele povo de formação militar voltada para a guerra ao qual atribuímos práticas relativas ao estoicismo — antes que à filosofia ou à retórica — que era próprio dos atenienses.

levou o Homem comum — que praticava uma vida dura do campo — a um outro nível, aquele do pensamento épico, da vida nobre e da liberdade feliz. Assim, Hesíodo teceu, através da reconstrução dos mitos e das epopeias, os fios de uma sabedoria vinda da vida heroica dos guerreiros com os fios da vida prática e do trabalho no campo. Seus poemas apresentam preceitos morais e regras sociais inscritas no horizonte de uma vida heroica, mas sob a forma de conhecimentos e conselhos práticos para orientar a própria existência. As fórmulas breves e declarações curtas eram usadas para ajudar a conservar os preceitos na memória e para que elas estivessem à mão na hora necessária.

[...] A sua forma e conteúdo e a sua estrutura revelam imediatamente a sua herança popular. Opõem-se totalmente à cultura da nobreza. A educação e a prudência na vida do povo não conhecem nada semelhante à formação da personalidade total do homem, à harmonia do corpo e do espírito, à destreza igual no uso das armas e das palavras, nas canções e nos atos, tal como exigia o ideal cavaleiresco. Em contrapartida, impõe-se uma ética vigorosa e constante, que se conserva imutável através dos séculos, na vida material dos camponeses e no trabalho diário da sua profissão. Este código é mais real e mais próximo da Terra, embora lhe falte uma grande meta ideal (JAEGER, 1995, p. 90-91).

Conforme analisados por Jaeger, os poemas de Hesíodo parecem ser uma superfície de emergência desse outro *télos* que se organizou na nova cidade, mas também — como é de nosso interesse — das técnicas de condução que dele derivaram. No uso formativo que tiveram os escritos do poeta, os ideais heroicos aproximam-se da vida do campo e fazem do duro trabalho diário não só uma necessidade (pois ele garante a própria existência), mas também um meio para provar que são merecidas as maiores bênçãos vindas dos Deuses, pois cada um é produtor dos próprios bens e não “cobiça injustamente os bens alheios” (JAEGER, 1995, p. 93). Por seu trabalho, o homem pode esperar a compensação dos deuses e dos outros cidadãos: eis a emergência do direito e a justiça!

Contudo, para a aristocracia, por muito tempo “o ‘direito’ foi um *vetitum* [algo proibido], um abuso, uma inovação, apareceu com violência, *como* violência, à qual somente com vergonha de si mesmo alguém se submetia” (NIETZSCHE, 1998, p. 103). Ainda assim, ‘direito’ e ‘justiça’ logo aparecem como fundamento de toda a vida social; eles constituíram-se no elemento criador da estrutura íntima da nova vida na cidade. Justiça e direito são fins e leis permanentes que regem a ordem do mundo — tanto a social quanto a natural. Eles são tanto ideais e fins da própria conduta quanto resultados do trabalho e do governo dos deuses.

Nesses poemas de Hesíodo, revela-se uma crença religiosa que deixa no centro do mundo o ‘direito’, e na mão dos deuses, a sua providência e repartição justa. E será esse o

momento em que, justamente, emerge o indivíduo para quem é lícito “fazer promessas” e cumprir promessas, um homem endividado para quem já não mais está permitido esquecer (NIETZSCHE, 1998). Nessa *Arete camponesa*, semearam-se as primeiras forças reativas, aquelas que não deixam o homem esquecer as promessas de justiça e equilíbrio como compensação da sua dura ‘vida de trabalho’. A partir de tais forças, constroem-se também as maneiras posteriores da justiça e do direito, que fundaram as cidades gregas e que também vemos emergir no pensamento cristão desde as suas primeiras formas.

Esse ideal de direito, que parece proceder das formas narrativas mais antigas dos ‘jônios’, apresenta-se, no poeta, como atualização da velha tradição, mas centra a sua força na condução divina que, ao garantir o direito de bem-estar, de reconhecimento e de virtude pelo trabalho feito, funda as possibilidades para a reorganização social da cidade, e isso terá uma importância decisiva na configuração da *polis* clássica e sua democracia.

A identificação da vontade divina de Zeus com a ideia do direito e a criação de uma nova personagem divina, Dike, tão intimamente ligada a Zeus, o deus supremo, são a imediata consequência da força religiosa e da seriedade moral com que a classe camponesa nascente e os habitantes da cidade sentiram a exigência da proteção do direito (JAEGER, 1995, p. 98-99).

Na fusão de uma vida de afazeres guiada por um ideal de direito ao cuidado dos Deuses, desenha-se o fim espiritual que rege a vida camponesa e que aponta para transformar a ordem social, atendendo os princípios de justiça e direito. O trabalho — que aparece assinalado como a única e real forma, ainda que difícil, de conseguir a *Arete* — vincula a destreza individual àquilo que essa destreza produz e os benefícios que podem gerar em termos de bem-estar, sucesso e consideração dos outros.

Assim, na maneira de praticar a vida na cidade clássica, percebe-se uma diferença importante entre os preceitos que regem os modos de vida camponeses e aqueles que orientam os modos de existência aristocrática — entre a ‘ética camponesa’ e a ‘ética nobre’. “Ao lado do adestramento dos nobres, tal como se espelha na epopeia homérica”, emerge “uma educação popular, uma doutrina da *Arete* do homem simples. A justiça e o trabalho são os pilares em que ela se assenta” (JAEGER, 1995, p. 100).

O que faz diferentes essas duas formas da *Arete* — os horizontes éticos que elas expressam — é aquilo que faz diferentes memória e esquecimento, atividade e reatividade. Ambas mantêm uma relação diferente com a ação e o tempo de sentir felicidade, jovialidade, esperança e orgulho (NIETZSCHE, 1998). Se na ética aristocrática o esquecimento é uma força, a manifestação de sentimentos de alegria e felicidade ‘na’ e ‘pela’ ação, na ética camponesa a

ausência dessa força de esquecimento (memória) é um “não-mais-poder-livrar-se da impressão uma vez recebida” (p. 48). É aceitar que aquilo que acontece é um passo, um momento necessário que não se pode esquecer (pois nele repousa a promessa) para que, logo depois, possam ser vividos esses sentimentos e sentidas essas sensações de satisfação e felicidade.

A justiça desenha-se, então, como a mediadora dessa espera, porque há justiça nos deuses, e nos homens é que se pode esperar o momento da retribuição, do reconhecimento e da felicidade. Essa justiça desenhou-se como o mais ‘antigo e ingênuo cânon moral’, ela tornou-se esse princípio no qual é possível inscrever todos os modos da boa vontade, da equidade e até de objetividade: “Nesse primeiro estágio, justiça é a boa vontade, entre homens de poder aproximadamente iguais, de acomodar-se entre si, de ‘entender-se’ mediante compromisso — e com relação aos de menor poder, de forçá-los a um compromisso entre si” (NIETZSCHE, 1998, p. 60).

Em geral, foi na releitura desse antigo e ativo modo de vida guerreiro em função da vida prática do camponês e do artesão, que direito e justiça tornaram-se os assuntos centrais para a vida coletiva e para o sustento da cidade. Tratou-se da emergência de

[...] uma verdadeira *memória da vontade*, de modo que entre o primitivo ‘quero’, ‘farei’, e a verdadeira descarga da vontade, seu *ato*, todo um mundo de novas e estranhas coisas, circunstâncias, mesmo atos de vontade, pode ser resolutamente interposto, sem que assim se rompa esta longa cadeia do querer. Mas quanta coisa isto não pressupõe! Para poder dispor de tal modo do futuro, o quanto não precisou o homem aprender a distinguir o acontecimento casual do necessário, a pensar de maneira causal, a ver e antecipar a coisa distante como sendo presente, a estabelecer com segurança o fim e os meios para o fim, a calcular, contar, confiar — para isso, quanto não precisou antes tornar-se ele próprio *confiável, constante, necessário*, também para si, na sua própria representação, para poder enfim, como faz quem promete, responder por si *como porvir!* (NIETZSCHE, 1998, p. 48).

No surgimento dessa nova *Arete camponesa*, temos a emergência de valores — como a responsabilidade — que trazem “consigo, como condição e preparação, a tarefa mais imediata de tornar o homem até certo ponto necessário, uniforme, igual entre iguais, constante e, portanto, confiável.” (NIETZSCHE, 1998, p. 48). Um trabalho que Nietzsche (2004, p. 17-19, p. 21-23, p. 26) chamou de “moralidade do costume” e que implicou, a partir desse momento, um agir sobre si mesmo, um exercício de si sobre si: “com a ajuda da moralidade do costume e da camisa-de-força social”, o homem tornou-se realmente confiável para a vida social, para a vida da cidade, não só porque começou a confiar nas promessas, na justiça e no direito, mas também porque começou a prometer e a exigir o cumprimento dessa promessa.

Cabe, nesse sentido, salientar dois aspectos acerca das técnicas de condução.

Primeiro, temos na figura dos poetas e dos rapsodos homéricos¹²⁸ a emergência da figura do guia ou condutor da vida, que se esforça por orientar os outros através dos preceitos e ensinamentos que deixam seus poemas e cânticos. Isso amparado, principalmente, nos conhecimentos práticos e nas epopeias homéricas, pois, como no caso de Hesíodo, eles não tinham uma linhagem aristocrática e também não agiam desse modo, em cumprimento de alguma função social já estabelecida. Assim, com esses personagens que tomam para si a tarefa de falar publicamente aos outros homens da cidade, aparece na tradição grega essa figura do guia que, nos séculos posteriores, vai ser muito importante na condução das condutas dos outros e, com ela, na vida da própria *polis*.

E nesse sentido, não podemos deixar de perceber uma similaridade entre a ação desses personagens gregos e aquela do profeta hebreu e do patriarca. Contudo, sabemos já que seu agir se direcionou para fins diferentes: técnicas similares agindo a partir de *télos* diferentes, um assunto que vai permitir sua articulação no momento de conformação da *Paideia cristã*, nos primeiros séculos de nossa era. Temos também, nesse ponto, o surgimento da ideia de “domínio e o governo do espírito, que põe o seu selo no mundo grego. É o ‘espírito’ no sentido original, o autêntico *spiritus*, o sopro dos deuses” que é descrito por Hesíodo “como verdadeira experiência religiosa e que por inspiração pessoal recebe das musas” (JAEGER, 1995, p. 105).

Segundo aspecto: os poemas de Hesíodo, em particular os *Erga*, apresentam uma forma de discursos didáticos que retoma e põe em funcionamento as técnicas de condução do exemplo e o conselho. Nesses poemas, aparecem modelos míticos e narrativos que usam figuras de animais, semelhantes às que encontramos nas fábulas, com o propósito de produzir um efeito formativo, e também similar àquele dos discursos épicos utilizados na formação dos nobres. Parece que o objetivo dessas narrativas, ajustadas à vida prática do campo, foi fazer com que as pessoas acreditassem nelas como forma de verdade geral e as assumissem como advertências ou conselhos para a vida prática. Então, elas operavam como estratégias de direção e difusão dos conselhos e exemplos de comportamento, cimentadas em ideais de direito e justiça. A vida do trabalho duro e monótono tornou-se espelho do mais alto ideal, e

¹²⁸ Rapsoda (ou rapsode) na Grécia antiga era o recitador profissional de poesias épicas. Também podia ser aquele escritor de poesias ou poeta que adaptava trechos dos poemas épicos de Homero. Esse nome procede do fato de ter nomeado rapsodias (*rhapsódia-as*) a cada um dos livros de Homero (HOUAISS, 2009, p. 1611). Ver verbetes: rapsoda, rapsode, rapsódia.

por isso, sua recompensa era o reconhecimento dos deuses e a consideração oferecida pelos outros homens.

Esses dois elementos — a emergência de um guia ou condutor da vida que procura orientar os outros através de preceitos e ensinamentos, e a estrutura de discursos que usam narrativas míticas e fabuladas para ensinar com exemplos e dar conselhos — surgem como produto dessa releitura dos preceitos que devem orientar a vida do Homem Antigo, e que foi realizada e difundida por Hesíodo. Eles aparecem no meio da vida prática dos homens comuns e são o lugar onde podemos perceber uma preocupação importante pela formação do outro, pela possibilidade de ensinar e viver a *Arete*.

Para entendermos um pouco mais essa última afirmação, lembremos que nos parágrafos anteriores descrevi como, na emergência da primeira forma de *Arete*, mais que preceitos formativos, havia exemplos de direção para a própria conduta, vindos da forma de ‘ação’ de Homens superiores. Viver esses preceitos de honra, perceptíveis somente olhando para a vida de outro nobre guerreiro, mostrava a pertença a uma linhagem Superior de Homens, quase sempre descendentes diretos dos Deuses. Uma *Arete* reservada só para uma estirpe.

Na transformação das formas de vida e no privilégio de estruturas sociais e organizacionais como a cidade, essa *Arete* do Homem guerreiro mudou e possibilitou a emergência de pelo menos outras duas formas de *Arete* próprias da vida na cidade: uma nobre e outra camponesa. Tal transformação deixa ver a preocupação com as formas organizacionais assumidas nas cidades, assim como o lugar importante no sustento dessa organização que tinham os que trabalharam com as mãos e no campo — artesãos e camponeses — e os que a dirigiam e protegiam — os nobres e os aristocratas.

Poderíamos afirmar, usando as análises de Jaeger, que o aparecimento dessa preocupação formativa teve como pano de fundo o interesse e a necessidade do sustento e manutenção da própria vida e organização social que foi a cidade, e que contribuiu para ela com dois elementos centrais na sua forma de funcionamento: justiça e direito. A emergência dessa inquietude pela formação dos outros, tanto na aristocracia quanto nos camponeses e artesãos, é manifestada na utilização e na importância que alcançaram os poemas épicos de Homero e os didáticos de Hesíodo, como também no aparecimento daqueles personagens ocupados em difundir os preceitos para a vida através dos poemas, no que poderíamos reconhecer como expressão do advento da *Paideia grega*.

No âmago dos preceitos que adiante vão orientar a condução da vida própria e a dos outros, haveria uma forma de ética que é ensinável e possível de ser seguida. Uma ética

centrada em princípios de honra, prestígio e ação que se expressava nos modos particulares de vida. Para que o Homem chegue ao seu objetivo, já não é mais preciso que acuda à luta no campo; agora, a luta é por um modo de vida ético que ajuste as suas aspirações próprias à ordem divina que governa o mundo e a cidade. “Assim que isto entra na convicção íntima do homem, torna-se possível que um outro o ajude a encontrar o caminho, por meio dos seus ensinamentos” (JAEGER, 1995, p. 101).

Embora o conteúdo dos poemas de Homero tenha servido à configuração do mundo espiritual camponês, e os preceitos que orientavam a vida da nobreza tenham inspirado a definição dos preceitos do mundo do trabalho, o que encontramos em Hesíodo é o surgimento de um *ethos* particular ancorado nas raízes da vida camponesa e para essa vida e, por isso mesmo, eles não definiram em sua totalidade a maneira de praticar a vida da cidade, ainda que contribuíssem com dois de seus principais fundamentos: direito e justiça. Esses valores que se estabeleceram para conduzir a vida do homem de campo — importantes na configuração da vida espiritual e das relações sociais do que conhecemos como *polis* clássicas — abraçaram-se a outras necessidades e formas de vida que se organizaram fora do campo, na vida no interior das cidades e devido às relações com outras cidades, ao sustento da própria estrutura organizacional e, portanto, à construção de toda uma forma de existência ‘política’ (da *polis*), militar e jurídica.

3.2.4 PRÁTICAS DE SI NA *POLIS* CLÁSSICA: ESPARTA

Tanto no seu modo camponês de Homem comum, quanto na sua forma aristocrática de Homem nobre, a *Arete* (o conjunto de princípios de vida que ela significou para os antigos) reorganizou-se juntamente com as técnicas desenvolvidas para a própria condução e para a condução dos outros na cidade. Isso aconteceu entre os séculos V e IV a.C., em meio às permanentes guerras entre as cidades-estados gregas e delas contra os Impérios constituídos na Ásia Menor e no Oriente próximo.

Esse período encontra-se vinculado a nomes como Sócrates, (469-399 a.C.), Platão (428/27-348/47 a.C.) e Aristóteles (384-322 a.C.) e às datas de aparecimento do que conhecemos como escolas filosóficas: Epicurismo — fundada por Epicuro de Samos (341-271/70 a.C.) — e Estoicismo — fundada por Zenão de Cício (334-262 a.C.). Além disso, vinculou-se à emergência de duas direções filosóficas — Ceticismo e Ecletismo — sustentadas pelas diversas escolas, bem como à emergência do que nomeamos de Doutrina

Cínica que, parece, configurou-se numa das escolas socráticas, no Ginásio Cinosarges, com Antístenes de Atenas (445-365 a.C.).

Embora esses nomes acarretem para nossa mente uma série de imagens e pequenos quadros por vezes desligados, por vezes opacos e confusos do que foi a vida prática no momento de conformação da *polis*, para as minhas reflexões pode ser importante reconhecer que a constituição dessa *polis* como esquema para vida social teve aquela longa proveniência marcada pelos acontecimentos e modos de pensamento constituídos historicamente, e que tracei nas páginas anteriores. Segundo ensina Jaeger (1995), a forma ‘*polis*’ ancora sua existência na emergência de um conjunto de preceitos para orientar a própria vida, os quais se apresentaram no desenvolvimento de diferentes esquemas sociais que redefiniram o conjunto de técnicas para a condução de si mesmo e dos outros, na emergência da *Paideia grega*.

Lembremos dois fatos que podem estar vinculados à nova transformação que sofreu a *Arete* entre os séculos V e IV a.C., *Arete* essa que acompanhou o aparecimento e a diversificação de técnicas para a condução da vida individual e coletiva nas novas cidades gregas, e que se expressou na conformação do Homem ‘político’, o Homem da ‘cidade’. O primeiro fato, analisado nesta seção, corresponde à constituição de Esparta como uma das principais cidades-estados do Peloponeso¹²⁹. O outro fato, posterior ao primeiro, estudado na seção seguinte, refere-se à constituição de Atenas como uma cidade-estado forte.

Primeiro fato: a cidade de Esparta, no século V a.C., exercia hegemonias política e militar sobre cidades como Corinto, Elis, Tegea e algumas outras da península do Peloponeso, exceto Argos e Achaea. Com essas cidades, ela formou a Liga do Peloponeso, uma forma de confederação governada por meio de um Conselho constituído por representantes de todas as cidades, organizado em dois níveis: uma Assembleia dos Espartanos e um Congresso dos Aliados. Tal Conselho tinha como eixo central as necessidades e demandas de Esparta. No momento em que o Império Persa tentou conquistar a região, no que conhecemos como Guerras Médicas¹³⁰, essa *Liga do Peloponeso* ampliou seu número de aliados no continente e nas ilhas próximas, e com outras importantes cidades — entre elas Atenas — formou a *Liga de Delos*.

¹²⁹ A chamada península do Peloponeso (ou ilha de Pêlope) é uma península situada ao sul da Grécia, unida ao continente pelo istmo de Corinto e rodeada pelo canal de mesmo nome.

¹³⁰ As guerras médicas foram duas. A primeira corresponde à Batalha de Maratona no ano 490 a.C., e a segunda corresponde às famosas batalhas das Termópilas, de Salamina e de Micala (KINDER; HILGEMANN, 2006).

Essa nova frente ‘grega’, que lutou e derrotou o Império Persa¹³¹, atuou juntando exércitos — das cidades maiores que os possuíam — e contribuições econômicas (*phoros*) — das cidades menores que não tinham exércitos. Ao final das guerras, Esparta e Atenas eram as cidades maiores com os exércitos mais fortes, e nenhuma delas estava disposta a se submeter permanentemente à outra. Foi nesse momento que Esparta retirou-se da Liga, junto com suas cidades aliadas (Argos, Corinto e Elis, entre outras da região), e constituiu novamente a Confederação do Peloponeso. Enquanto isso, os outros membros da Liga Delos mantiveram sua aliança com Atenas, que se estabeleceu como eixo da nova ‘Confederação Ateniense’ (BENGTSON, 1986).

A configuração particular de Esparta como cidade e como eixo do Peloponeso é um dos exemplos mais citados para assinalar uma forma de organização social centrada no modelo de acampamento militar. Um modelo que, para além dos tempos da guerra, estabeleceu-se como modo de vida na cidade. Tal forma de praticar a vida coletiva é apontada como uma das primeiras expressões de um Estado militar, que tomava para si a tarefa de formar os seus cidadãos, e isso de um modo rigoroso e autoritário.

O que sabemos sobre a organização de Esparta como Estado de adestramento militar nos chega através dos escritos de Aristóteles, em particular de sua *Política*¹³², e de Platão, no seu tratado *As Leis*¹³³. Nessas referências, o militarismo espartano é mostrado como uma espécie de continuação da tradição guerreira dórica, prosseguida e afirmada pelos Lacônios (espartanos). Graças a ela, mantiveram-se inscritos em certa forma de *Arete aristocrática* (descrita anteriormente), cujos preceitos de vida eram marcados pela honra e glória da cidade, isto é, pelo privilégio da vida coletiva sobre a vida individual (JAEGER, 1995).

A divisão tripartite de classes expressava uma estrutura militar hierárquica com três níveis claramente diferenciados: em primeiro lugar, a tradicional classe dominante aristocrática (espartanos ou esparciatas de linhagem guerreira), seguida pela classe média ou popular de trabalhadores livres, camponeses, artesãos e comerciantes — os *periecos* ou

¹³¹ É interessante observar que essas guerras tiveram como protagonistas, por parte de Pérsia, justamente os dois reis que usei como exemplos do modo de poder pastoral hebraico organizado no Oriente próximo, Dario I e Xerjes (filho dele), que tinham o controle de forças egípcias, fenícias, jônias e cipriotas (KINDER; HILGEMANN, 2006). Tratou-se, portanto, de um confronto entre duas formas de poder bem diferentes, e que logo depois iriam se fundir para dar passagem às maneiras de governo instaladas nas sociedades romanas dos primeiros séculos de nossa era e aquelas desenvolvidas na modernidade. Como tentarei mostrar mais adiante.

¹³² Cf. Aristóteles ([384-322 a.C.] 2005).

¹³³ Cf. Platão ([427?-347? a.C.] 1999).

*periocos*¹³⁴ — e, finalmente, a classe formada pelos servos *ilotas* ou *hilotas*¹³⁵, que seria uma massa submetida que vivia quase sem direitos, a serviço das outras duas. É possível perceber melhor a proveniência dessa estrutura hierárquica, chamada por vezes de Oligárquica¹³⁶, na seguinte descrição:

[...] reis heráclidas, sem poder político na época histórica e que só no campo de batalha retomavam a importância original, eram um remanescente dos antigos reis dos exércitos do tempo das invasões dóricas e proviriam talvez do fato de se proclamarem reis, conjuntamente, os dois chefes de duas hordas. A assembléia do povo espartano não é outra coisa senão a antiga comunidade guerreira. Limita-se a votar SIM ou NÃO em face de uma proposta definida do conselho de anciãos. Este tem direito a dissolver a assembléia e poder retirar da votação as propostas com resultado desfavorável. O eforato é a autoridade mais poderosa do Estado e reduz ao mínimo o poder político da realeza. A sua organização representa um poder moderado no conflito de forças entre os senhores e o povo. Concede ao povo um mínimo de direitos e conserva o caráter autoritário da vida pública tradicional (JAEGER, 1995, p. 111-112).

A organização guerreira, o predomínio da vida pública sobre a vida privada, a vinculação dos jovens (homens e mulheres) na estrutura estatal, assim como a estrita separação entre os grupos sociais dedicados à produção de insumos e elementos finalizados (camponeses, artesãos e comerciantes), os que se ocupavam da cidade e das práticas guerreiras (senhores livres) e os escravos foram os níveis organizacionais nos quais a prática espartana mostrou modos bem específicos para orientar a vida dos cidadãos, vinculando-a ao sucesso do Estado.

Modos rígidos de autoridade e um claro conhecimento dos limites que cada um tinha, segundo seu nível e posição na organização social — foram essas as soluções práticas para garantir a harmonia ‘em’ e ‘com’ a *polis*: tratou-se de formar “um soldado em que o indivíduo estivesse absorvido pelo cidadão” (MONROE, 1970, p. 34). É nessa maneira de pensar e praticar a vida que a formação permanente e rigorosa dos indivíduos fez-se necessária, pois só desse modo era possível garantir que eles se reconhecessem como parte de um todo, a cidade,

¹³⁴ Nome que assinala que eles eram os da periferia. Ainda que livres e encarregados da administração de suas comunidades fora da cidade, sua autonomia era vigiada por funcionários espartanos (*Harmostes*), e eram obrigados a pagar tributos. Eles não tinham direitos políticos, pois eram considerados descendentes de famílias de aqueus e dóricos submetidos.

¹³⁵ “Os *ilotas* eram servos (metade livre, metade escravos). Moravam em choupanas separadas e pertenciam à terra, da qual não podiam ser separados. A palavra *ilota* (em gr.: *heilos*, *heilótos*) provém do verbo *haliscomai*: ser apanhado, ser dominado, vencido, ser condenado. 9.000 espartanos tinham de dominar 20.000 *ilotas*. Por isso Esparta era um acampamento de soldados” (BECKER *apud* MONROE, 1970, p. 36).

¹³⁶ Do grego *oligarkhía* — (*as*) ‘governo de poucos’, expressão usada para assinalar o governo de um grupo pequeno sobre a maioria, geralmente um grupo marcado pela linhagem familiar. Cf. verbetes: Oligarquia, oligárquico (HOUAISS, 2009, p. 1384).

e a privilegiassem sobre os próprios interesses, os da sua família e da sua linhagem. Isso se encontrava no horizonte do pensamento e da direção da cidade, pois, como assinala Plutarco,

[...] sua disciplina e regra de viver durava ainda depois de haverem chegado à idade de homens, pois não havia ninguém a quem fosse tolerado nem permitido viver como entendesse; antes ficavam dentro da cidade nem mais nem menos do que dentro de um acampamento, onde cada qual sabe o que deve ter para viver e o que deve fazer para o público. Em suma, estimavam todos que não tinham nascido para servirem a si mesmos, antes para servir o país; e, portanto, se outra coisa não lhes era recomendada, continuavam sempre a ir ver o que faziam os meninos e a ensinar-lhes alguma coisa que resultasse em utilidade pública, ou ainda a aprender eles próprios com os que eram mais idosos do que eles (PLUTARCO [s/d], LIC, LI).

Manter o equilíbrio interno e as relações de domínio com as outras cidades pertencentes à Confederação do Peloponeso foram objetivos que fizeram com que a formação oferecida pelos espartanos aos mais novos (homens e mulheres até os 30 anos) se firmasse como compromisso de todos os cidadãos. Cada adulto tinha por obrigação para com o Estado participar da formação dos novos, seguindo um estrito acompanhamento da vida cotidiana e usando altos níveis de exigência para gerar indivíduos dóceis ao Estado, porém fortes e corajosos na hora de defendê-lo.

O fato de conformar forças de cidadãos-militares centrou a atenção em técnicas de cuidado e aperfeiçoamento dos corpos que eram dirigidas pelos adultos: exercícios ginásticos — “corrida, salto, lançamento de disco, arremêso do dardo, boxe” (MONROE, 1970, p. 36) —, exercícios de demonstração de força — luta, manipulação de armas, manobras militares etc. —, assim como exercícios para fortalecer a coragem e criar o hábito da obediência às tradições — demonstração de saber básico do *nomos*¹³⁷ e de domínio de si mesmo, além de conversações com os velhos, nas quais os jovens eram submetidos a provas de réplica e improvisos e instruídos em ideais de honra. Neste último aspecto, a criação do caráter e o hábito de obediência respondiam à provação e aprovação pública do comportamento. Desse modo, era no uso do próprio espaço social que se dava conta do domínio de si mesmo e de possuir as qualidades para adquirir o título de cidadão. Essa também era a razão pela qual qualquer rapaz podia apanhar de um cidadão que o encontrasse incorrendo em uma falta de conduta que demonstrasse o seu desconhecimento da tradição e os costumes.

¹³⁷ Refere-se à tradição oral sobre comportamentos e modos de conduta que era seguida na vida social e da qual apenas “algumas leis fundamentais e solenes — as *rhetra* — foram fixadas por escrito” (JAEGER, 1995, p. 112).

É importante salientar que nessa forma de condução, de formação, o lugar do ‘guia’ ou do ‘tutor’ continua presente, ainda que de modo diferente ao que percebemos em Hesíodo. Na forma analisada neste momento, esse tutor ou guia toma para si a tarefa de dirigir a conduta do jovem em questões concretas de exercitação e comportamento social, não com exemplos ou conselhos ocasionais, mas com uma companhia permanente: na realização constante de exercícios e na aplicação de corretivos e sanções para reorientar a conduta. Um relato de Plutarco pode exemplificar melhor como um tutor dos primeiros anos (um jovem entre 20 e 25 anos) realizava sua tarefa e aplicava algumas das técnicas para a formação dos mais novos. Segundo ele, o “semi-mestre” ou tutor jovem,

[...] que tinha a superintendência de cada grupo de crianças, após o jantar, sentado ainda à mesa, mandava que um dos meninos cantasse uma canção e fazia uma pergunta depois da outra, as quais exigiam bastante reflexão para que as respostas fossem adequadas, como, por exemplo: ‘Quem é o melhor homem da cidade?’ Ou, ‘Que te parece o que fez fulano?’ Com esse exercício, acostumavam-se desde tenra idade, a julgar as coisas bem ou mal feitas e a indagar da vida e do governo dos cidadãos. Pois, se algum não respondia pronta e pertinentemente a tais perguntas — quem é homem de bem, quem é bom cidadão e quem não o é — estimavam eles que isso era sinal de natureza frouxa, indolente, não incitada à virtude pelo desejo de honra; e, assim, era preciso que a resposta fosse sempre acompanhada de sua razão e prova, curta e estrita, em poucas palavras; do contrário, a punição daquele que respondesse mal consistia em que o mestre lhe mordida o polegar, fazendo-o mais frequentemente em presença dos velhos e magistrados da cidade, para verificar se o castigava com razão e como convinha (PLUTARCO [s/d], LIC. XXXVII).

Nos anos de juventude, a escolha do tutor acontecia pela mútua seleção e amizade entre tutor e tutorado, e tinha uma mútua implicação na consideração que os outros podiam oferecer para um e para outro, pelo comportamento do jovem. Desse modo, a direção dos outros se tornou individualizada e com implicações para as duas partes, pelo que ela significava na orientação e vida da própria cidade.

Além desse guia ou condutor, nas formas de vida espartanas podemos destacar o desenvolvimento de técnicas de condução centradas em exercícios de purificação que acompanhavam os indivíduos desde o mesmo momento do nascimento. Tais exercícios faziam parte de um ‘ritual de limpeza’ que levava ao exame minucioso da criança para saber se poderia se desenvolver forte e saudável e chegar a ser um bom cidadão. Plutarco (s/d) assinala que já na Constituição de Licurgo, ter-se-ia estabelecido que o melhor para a cidade era que as crianças não “pertencessem a particulares, mas fossem comuns à coisa pública,

desejando assim, também, que aqueles que tivessem de ser cidadãos fossem gerados não por todos os homens, mas somente por gente de bem” (LIC. XXX).

Outras técnicas, de resistência e provação, eram praticadas pelos espartanos desde crianças sob o cuidado dos adultos: ficar sem calçado algum para fortalecer os pés, ficar com pouca roupa para suportar os mais variados climas, ou suportar a dor de ser chicoteado em público uma vez por ano, diante do altar de *Artemis*, eram técnicas que preparavam para assumir situações difíceis em períodos de guerra. Assim, aos jovens

[...] todos os anos lhes davam somente uma túnica simples, o que era causa de andarem sempre sujos e ensebados, como aqueles que não se lavavam nem se untavam senão em certos dias do ano, quando os faziam gozar um pouco, dessa doçura. Deitavam e dormiam juntos sobre enxergas, que eles próprios fabricavam com pontas dos juncos e caniços que cresciam no rio Eurotas, os quais eles próprios deviam ir colher e quebrar, somente com as mãos, sem nenhuma ferramenta; mas, no inverno, ajuntavam a isso e misturavam no meio o que se chama *Lycophanos*, porque parece que essa matéria tem em si um pouco de calor (PLUTARCO [s/d], LIC. XXXIV).

Depois dos 12 anos e até os 30 anos, sob a orientação do Magistrado (*Paidônomo*), os jovens praticavam provas de isolamento que consistiam em ficarem sozinhos, nus e sem comida no meio de penhascos e espaços agrestes. Assim fortaleciam o espírito, aprendiam o convívio consigo mesmos, melhoravam sua resistência ao frio e ensinavam o corpo a se alimentar com o possível e o mínimo necessário. Todas essas provas eram acompanhadas por exercícios de meditação e treinamento. Também havia provas de silêncio e submissão à punição pública por parte de qualquer maior de 30 anos, que serviam para mostrar sua disciplina e respeito aos mais velhos e à organização social.

Anos de treinamento nesses exercícios e técnicas de purificação, de concentração da alma e de retiro (*anakhóresis*) para levar vida simples e esforçada, em pequenos grupos e sós, juntavam-se ao estrito treinamento no uso de armas e técnicas de combate. Todos esses exercícios desenvolviam-se no horizonte ético (inscritos numa *Arete cidadã*) que traçou, entre os Espartanos, preceitos de honra, patriotismo, domínio de si mesmo, honestidade e dever para com a Cidade.

Plutarco (s/d) assinala que essa preparação fazia com que em tempos de guerra, as condições parecessem menos penosas e difíceis, pois os exercícios individuais de formação e preparação prévios quase sempre eram mais complicados que as situações enfrentadas na hora dos confrontos. Na guerra, geralmente, o viver era menos controlado e menos difícil que no mundo cotidiano, no tempo da formação e da preparação. Assim, “para eles, a guerra era

repouso de trabalhos” rudes de preparação, os quais eram aceitos e suportados pelos homens “a fim de se tornarem militarmente idôneos” (LIC. XLVI).

Temos nessa Esparta — fundada sob a constituição de Licurgo e narrada para nós por Plutarco — a emergência de um conjunto importante de técnicas de si ancorado num horizonte de pensamento cujo eixo era o privilégio da vida na cidade. Esse foi um importante momento de desenvolvimento dessa forma de exercitação ou, se preferíssemos, de ascetismo que é referido por Nietzsche (1998) como uma “dura e serena renúncia feita com a mais boa vontade”, renúncia essa que “está entre as condições propícias à mais elevada espiritualidade, e também entre as suas consequências mais naturais” (p. 101).

Tratou-se do surgimento em cena desse modo de exercitação e desse tipo de indivíduo exercitante, em que a exigência de si sobre si mesmo configurou um modo de viver, uma maneira que não cessou de acompanhar o homem de sociedade. Essa cidade Espartana é, pois, uma cidade de homens e mulheres exercitantes, uma organização social que com a prática cotidiana de exercícios, ora de purificação, ora de resistência e provação, devia garantir que seus cidadãos conseguissem manter tanto o equilíbrio social interno (entre grupos provenientes de diversas estirpes) quanto as relações com as outras cidades-estados em formação.

Com essa rápida descrição da conformação de um *télos* próprio para a vida na cidade de Esparta e a emergência de um conjunto de técnicas de condução vinculadas a ela, em que homens e mulheres exercitantes apareceram em cena, agora podemos passar a revisar a configuração dessa outra grande cidade que foi Atenas. Em condições históricas muito similares, essa cidade fixou seus princípios de condução numa vida individual e na configuração de ‘modos de existência’ ajustados aos elevados preceitos democráticos que apontaram, de outra forma (uma forma de vida civil), para a preservação da *polis*.

3.2.5 ATENAS: JUSTIÇA, DIREITO, DEMOCRACIA E MODOS DE EXISTÊNCIA

Na configuração da vida prática na cidade de Atenas, é possível perceber a emergência de uma *Arete cidadã* com matizes e ênfases diferentes das que percebemos na organização de Esparta. Porém, da mesma forma que a cidade anterior, observou-se a emergência de indivíduos exercitantes e técnicas de exercitação muito similares, vinculadas a processos de formação e à existência de um guia ou conselheiro. De um modo geral, podemos dizer que se trata mais de uma diferença de ênfase entre um modo de vida militar (serviço, submissão e dever) e um modo de vida civil; entre uma forma de organização oligárquica e um modo de

organização democrática das cidades; ou, se quiséssemos, entre um entendimento do direito (*Themis*) como lei autoritária e um entendimento dele como cumprimento da justiça (ou *dike*).

Lembremos que no modo antigo de cidade, tivemos a conformação daqueles princípios de justiça e direito promovidos pelos poemas de Hesíodo e que marcaram o reconhecimento que os cidadãos tinham da importância do trabalho camponês e artesão, além das outras atividades (marinhas, comerciantes etc.) como modos de alcançar a honra e a consideração dos deuses e dos outros cidadãos. Na primeira forma da democracia ateniense, parece que esses princípios tomaram grande força organizacional e por isso, os ideais democráticos de reconhecimento da participação de vários setores no sustento e na prosperidade da *polis* desenharam-se como princípios fundantes. Os atenienses prestaram muita atenção à cidade como eixo da vida social, mas de um jeito diferente do modo espartano: eles privilegiaram a vida particular, a vida do homem político, certa maneira de individuação que foi posta acima da vida coletiva, ainda que o seu alvo fosse a cidade.

Nesse sentido, é preciso salientar que a conformação desse homem político (da *polis*) se deu de uma maneira bem particular na organização social das colônias, e em especial, da Jônia. Essa forma diferente dos jônicos fez de alvo da condução do indivíduo não tanto a cidade, mas seu particular modo de existir. Ao que parece, ela inspirou algumas das técnicas de condução desenvolvidas em Atenas¹³⁸. Pelo menos, é isso que se pode concluir das poucas referências aos poemas e pensadores jônicos — de Calino, de Arquíloco, de Alceu e de Mimnermo, principalmente — que aparecem nas reflexões dos pensadores e filósofos atenienses.

Segundo assinala Jaeger (1995), a Jônia seria, senão o melhor, um dos melhores exemplos para se olhar um dos mais intensos movimentos espirituais e políticos da história grega. Isso, porque dela vieram muitas formas de vida prática que estiveram no âmago da conformação de Atenas e que fizeram dos modos de existência, da permanente individuação, um elemento central na condução da própria conduta e da conduta dos outros. Na cidade de Jônia, os modos de condução, parece, mantiveram seu foco no modo de agir guerreiro e, a partir dele, traçaram e sustentaram uma forma de *Arete heroica* que vinculou, através de poemas cantados e ensinados de uns para outros, uma vida espiritual guerreira e uma vida política na cidade.

¹³⁸ Isso se percebe nas reflexões de Sólon, um importante governante e reformador político da Atenas democrática desse tempo.

Assim, o exemplo do herói guerreiro era uma fonte de inspiração inesgotável para promover a libertação das forças próprias, inclusive no campo político: lutava-se na guerra como se lutava na cidade, a partir de preceitos centrados nas potencialidades heroicas individuais (JAEGER, 1995). A persistência dessa *Arete* na vida da cidade, ao que parece, está relacionada aos constantes ataques a que as cidades gregas da Ásia Menor, e em particular a Jônia, tiveram de resistir vindos dos povos do Oriente Próximo — entre eles, os já famosos do Império Persa.

Retomemos um pouco a narrativa histórica que temos usado até agora para pintar o cenário em que emergiu essa polis ateniense democrática e as formas de exaltação da força individual que entraram em cena na vida da cidade clássica do século VI a.C., e que em personagens como Sólon e Péricles teriam um importante exemplo.

Conforme os relatos históricos, em Atenas, a Monarquia dos Códridas mergulhou pouco a pouco na sombra, dando espaço para uma forma de vida democrática que nos chega à memória quando pensamos no tempo de Sólon. Não há muitos registros desse momento de deslocamento para a democracia na Jônia e nas outras colônias. O que parece certo, porém, é que com a mudança de um modo de vida agrária para um modo de vida comercial marítima, entrou em cena o exemplo de condução do herói aventureiro, tal como apresentado na Odisseia. Esse exemplo de vida caracterizado pela vivacidade, liberdade, largueza de visão e iniciativa pessoal apresentou-se como um novo tipo humano a ser seguido e, segundo indicam as análises de Jaeger,

Com a mudança das formas de vida deve ter nascido também um novo espírito. A ampliação dos horizontes e o sentimento da própria energia abriram caminho para uma multidão de idéias ousadas. O espírito de crítica independente com que deparamos na poesia individual de Arquíloco e na filosofia milesiana penetrou também, por certo, na vida pública (JAEGER, 1995, p. 133).

Pelos poemas de Arquíloco e Anaximandro, compreendemos que nas colônias também emergiu com muita força essa ideia de justiça e direito como fundamento da vida social, articulado a essa exaltação da individualidade. A elevada estima pelo direito, que já veremos quanto de domesticação do homem pelo homem significou, e que vimos emergir em Hesíodo, continua presente nas narrativas poéticas do século VI a.C.

Vamos ainda encontrar essa elevada estima pelo direito, segundo assinala Plutarco, na Atenas de Sólon (638-558 a.C.), na Mileto de Tales (624/25 – 556/58 a.C.), na Corinto de Periandro (660?-583 a.C.), na Mitilene de Pítaco (640 – 568 a.C.), na Priene de Bias (650?-?

a.C.), na Lindos de Cleóbulo (600? –? a.C.), na Festo de Epimênides (600? –500? a.C.) etc. Todos eles “adquiriram renome de sapiência por serem bem entendidos em matéria de Estado e de governo” (PLUTARCO [s/d], SOL. VI).

Nas narrativas de Plutarco (s/d) sobre Sólon, assinala-se que ele chegou ao cargo de *arconte*¹³⁹ de Atenas, em 594 a.C., com o apoio da classe aristocrática e do povo, pois ele “era tido em grande reputação e possuía muita autoridade” (SOL. XXII). Uma vez no cargo, dedicou-se a compor as novas leis escritas, acreditando que só através da firma de contratos, os homens encontram o compromisso de não transgredi-los, e isso porque ele sempre “temperava suas leis de sorte que dava a conhecer aos cidadãos que era mais útil obedecer às leis e à justiça do que violá-las” (PLUTARCO [s/d], SOL. VIII). Portanto, Sólon modificou nas leis “somente o que esperava persuadir pela razão ou fazer aceitar pela força aos seus concidadãos, misturando, como ele próprio disse, a força com a justiça” (SOL. XXIII). A partir dessas leis escritas, ele promoveu uma mudança na maneira como se encontrava organizada a vida social, de modo a resolver as inconformidades do povo com a forma de vida anterior.

Não devemos esquecer que Sólon recebeu uma Atenas que vinha de um período no qual toda manifestação de direito estava, de modo indiscutível, em mãos dos nobres que administraram a justiça sem leis escritas e seguindo essa tradição que privilegiava a linhagem aristocrática sobre os ‘direitos’ de um povo. Tal modo, parece, terminou por favorecer o acúmulo de terras nas mãos de poucos e o endividamento dos mais pobres, o que levou à servidão dos camponeses para com os grandes senhores.

A situação chegou a tal tensão social, que em 623 a.C., alcançou sua maior expressão na revolta de Cílon¹⁴⁰, durante o governo de Mégacles. Daí ter-se-iam formado “perturbações

¹³⁹ *Arconte-Rei* ou *Preboste* é a figura usada para o condutor da cidade, que tinha funções religiosas, mas que representava a monarquia. Essa figura foi usada para conciliar um modelo monárquico, sendo os reis considerados descendentes de *Erecteu*, com os interesses das famílias aristocráticas. A cidade tinha três arcontes eleitos e um conselho (*boulé*). Os três arcontes seriam: o *Arconte-Rei*, o *Arconte Epônimo* (principal governante e juiz supremo), e o *Polemarco* (comandante supremo do exército, responsável pela segurança do estado). A *boulé* era formada por arcontes que tinham terminado seu período de governo, e partilhava o poder legislativo com a *eclesia*. Na estrutura social distinguiam-se quatro classes: *Eupatridas* (nobres e grandes proprietários de terras), *Gergoi* (agricultores, pequenos e médios proprietários), *Demiourgoi* (artesãos, comerciantes) e *Thetas* (trabalhadores assalariados). Logo depois, a divisão passou a ser feita pela propriedade, e os grupos ficaram assim: *pentakosiomedimnoi* (aqueles que produziam quinhentas medidas de cereal ou azeite em suas propriedades); *hippeis* (aqueles que podiam criar um cavalo ou seu equivalente, trezentas medidas de cereal ou azeite); *zeugitai* (produziam duzentas medidas de cereal ou azeite e, por isso, podiam criar uma junta de bois); e *thetes* (camponeses pobres ou trabalhadores). Logo, as clases foram definidas por faixas de renda anual (500, 300 e 200 *dracmas*, respectivamente) (HOUAISS, 2009, p. 279). Cf. verbete: arconte.

¹⁴⁰ “Seiscentos anos antes de Jesus Cristo, Cílon apoderou-se da cidadela de Atenas, mas foi obrigado a fugir. Seus cúmplices foram degolados perto do altar das Eumênides. Eis o que se chama o crime de Cílon. Vide

e dissensões, no tocante ao governo da coisa pública”, e a cidade “se dividiu em tantas ligas e parcialidades quantas eram as diversas espécies de territórios dentro do país da Ática: pois havia a gente da montanha, a gente da planície e a gente da marinha” (PLUTARCO [s/d], SOL. XX). Com as leis de Drácon¹⁴¹, formuladas para tentar acalmar a situação, surgiu a primeira forma institucional de assembleia popular, essa que conhecemos como *eclesia*, e na qual só podiam participar os homens livres, maiores de 30 anos e filhos de atenienses.

É importante assinalar neste momento que tal noção de legislação se fazia presente tanto na cidade Esparta quanto na cidade de Atenas, entretanto seu uso e sua compreensão marcaram uma diferença importante na vida dessas cidades e nas técnicas desenvolvidas para sua condução. Para os Atenienses, a legislação consistia em uma compilação de leis civis e públicas que regulam as relações sociais, e através das quais se reconheciam os direitos e se praticava a justiça de todos e cada um dos cidadãos. Já para os espartanos, a legislação constituiu o próprio *nomos*, certa tradição oral válida para o comportamento social e que se aprendia no estrito processo formativo. Desse *nomos* eram extraídas somente algumas leis fundamentais e solenes (*rhetras* ou *retres*) que se fixavam por escrito; as outras eram parte do aprendizado social e permaneciam como parte da própria tradição viva.

Em palavras de Plutarco, já desde a constituição proposta por Licurgo para a cidade de Esparta, ele deixara claro que não era preciso escrever nenhuma das leis;

[...] ao contrário, por uma de suas ordenanças, a que dão eles o nome de Retres, ficou estabelecido que não haveria nenhuma escrita porquanto, no que é de principal força e eficácia para tornar uma cidade feliz e virtuosa, estimava que isso devia ser impresso, pela nutrição, nos corações e nos costumes dos homens, a fim de aí ficar para sempre imutável, sendo a boa vontade um laço mais forte do que qualquer outro constrangimento que se pudesse impor aos homens, de modo que o hábito tomado por boa instituição, desde a primeira infância, faz cada qual servir-se dele como de uma lei para si mesmo. E, em suma, no que concerne aos contratos dos homens entre si, que são coisas ligeiras e que ora mudam, de uma forma, ora de outra, conforme a necessidade, pensou que era melhor não extingui-los sob constrangimentos redigidos por escrito, nem estabelecer costumes que não pudessem modificar-se, mas deixá-los antes à discrição e ao arbítrio dos homens bem educados e instituídos, para aí tirar ou ajuntar o que requeressem a ocorrência e a disposição do tempo; pois estimou, em suma, que o fim principal de um bom estabelecido e reformador da coisa pública

Tucidides, liv. I, n. 126^o. Ver nota de rodapé nº 10 em Plutarco (s/d., SOL, XVII).

¹⁴¹ As quais, um tempo antes, teriam promovido transformações na organização social, econômica e política da *polis*. Além de terem deixado nas mãos da aristocracia quase todas as tarefas de condução da cidade, elas estabeleciam punições muito severas para faltas simples, que como era de se esperar, quase sempre eram cometidas por pessoas do setor popular, e não da aristocracia. Por exemplo, essa legislação punia com a morte o roubo seja de uma galinha, seja de uma grande quantia de dinheiro. Sobre esse ponto, cf. Plutarco (s/d, SOL., XXVIII).

devia consistir em bem educar e instituir os homens. Uma de suas ordenanças prescrevia, pois, expressamente, que não haveria nenhuma lei escrita (PLUTARCO [s/d], LIC. XXII).

Nessa versão da legislação dos espartanos, percebe-se a importância que eles davam à formação do cidadão no sentido da tradição oral mais do que para a utilização da legislação e para a coação mecânica das leis sobre a vida social que, ao que parece, foi uma marca ateniense e sobre a qual se cifrava a vida democrática e justa. Para tanto, eram necessárias instituições que praticassem a justiça para todos e cada um dos cidadãos. O direito escrito era interpretado como “direito igual para todos, grandes e pequenos. Hoje, como outrora, podem continuar a ser os nobres, e não os homens do povo, os juizes. Mas estão submetidos no futuro, nas suas decisões, às normas estabelecidas da *dike*” (JAEGER, 1995, p. 134).

A *dike*, como expressão de “dar a cada qual o devido”, tomou esse sentido normativo que parece estar incorporado à vida da *polis* ateniense e que remete ao direito de receber e à possibilidade de exigir o que é devido. O direito à *dike* não é outra coisa senão o cumprimento da justiça para todos e cada um. Assim, passou-se de um direito que era *Themis* — lei autoritária, normativa a ser cumprida — para um direito que era *dike* — cumprimento da justiça —, ao qual todos podiam ter acesso. Em outras palavras, se na Esparta (oligárquica) a forma prática de vida na cidade produziu um modo de direito autoritário (*Themis*), o que vamos encontrar na Atenas democrática de Sólon é um modo de direito que é, sobretudo, cumprimento da justiça (*dike*).

Dessa forma, *dike*, que nas suas primeiras acepções referia-se também à igualdade, tornou-se legislação, uma “exigência de um direito igualitário” como uma das mais altas metas para os tempos antigos. “Procurava-se uma ‘medida’ justa para a atribuição do direito e foi na exigência de igualdade, implícita no conceito de *dike*, que se encontrou essa medida” (JAEGER, 1995, p. 136). Nessa nascente democracia, a multiplicidade de sentidos que teve *dike* fez com que ela se constituísse no objeto de amplas discussões e lutas políticas.

Podia-se significar com ela a simples igualdade dos que não tinham direitos iguais, isto é, os não nobres, perante o juiz ou perante a lei, quando esta existia. Podia exprimir também a participação ativa de todos na administração da justiça, a igualdade constitucional dos votos de todos os indivíduos nos assuntos do Estado ou, ainda, a igual participação de todos os cidadãos nos postos diretivos, nessa altura, em poder da aristocracia (JAEGER, 1995, p. 136).

Tivemos, portanto, a emergência de um período que significou não só a ampla extensão, mas também a criação de técnicas de condução nas quais noções de igualdade,

direito e justiça não deixaram de estar presentes sempre que se falasse e se tentasse praticar a democracia. Contudo, é preciso lembrar que essas noções também estiveram presentes nas discussões no interior das cidades oligárquicas e monárquicas. Só que nas cidades que promoviam a vida democrática, como foi o caso de Atenas e de algumas outras colônias, o uso dessas noções atendia ao fato de “encontrar-se o Estado sob o domínio não da lei, mas da massa” do reconhecimento de certas particularidades a serem atendidas (JAEGER, 1995, p. 136-137).

Na nova legislação proposta por Sólon¹⁴², imbuída desse movimento democrático da polis ateniense, a *dike* parece retomar os ideais de justiça que vimos aparecer em Hesíodo, mas no espírito atribuído a ela pelo pensamento jônico, e isso, no estrito sentido prático de ‘distribuição de bens particulares’. Assim, parece que, a noção de *isonimia*, usual na prática política ateniense, teria tomado esse sentido, e dele derivariam uma série de palavras que designam a propriedade, os limites justos e as diversas formas de transgressões que podiam alterar o equilíbrio que se procurava na vida da cidade.

Dikaiosyne é um importante termo que emerge nesse momento e que se refere à justiça num sentido abstrato. Ele expressou o aparecimento desse novo ideal, desse novo *télos* que teria a vida prática da cidade como esquema de pensamento e que significaria o deslocamento não mais da *Arete heroica* para a *Arete aristocrática* e dela para cidadã, mas desta última para uma *Arete democrática*. Passou-se, pois, de um princípio orientador de vida que encontrava na coragem, na honra e na dignidade os elementos para a condução ética da própria vida, para um princípio de vida que encontrava na lei escrita um “critério infalível do justo e injusto” pela “fixação escrita do *nomos*, isto é, do direito consuetudinário válido para todas as situações, o conceito de justiça ganhou conteúdo palpável. Consistia na obediência às leis do Estado, como mais tarde a ‘virtude cristã’ consistiria na obediência às ordens do divino” (JAEGER, 1995, p. 137-138).

No entanto, por mais que fosse esse o sentido das reformas propostas por Sólon, elas não contaram com muita aprovação nem entre o povo, que as consideraram muito fracas, nem entre a Aristocracia, que sentia alguns de seus privilégios ameaçados. Com essa mudança na legislação, com a prática dessa forma de direito, então, ganhou vida outra instituição importante da democracia na cidade ateniense: o tribunal de justiça ou tribunal de *Heliaia*.

¹⁴² Foram leis sobre o aproveitamento e uso de terras, sobre a escravidão e sobre a punição menos severas de certas faltas, entre outros assuntos. Ele Instituiu a solidariedade entre as classes sociais e defendeu o tratamento justo para cada cidadão. Também foi muito famosa a sua disposição para abolir a escravidão por dívidas. Até o momento de sua morte tentou se opor à tirania de Pisístrato. Sobre Sólon, cf. Plutarco (s/d, SOL.), Barros (1999), Falco; Coimbra (1941), entre outros.

Essa instituição, alheia à experiência espartana, era formada por cidadãos escolhidos por votação que recebiam o nome de *dikastas* e quem decidiam a aplicação da justiça segundo as leis vigentes. Eis a expressão institucional desse laço inextinguível até nossos dias entre direito e justiça.

Nesse período de Atenas, a cidade passou a se agrupar em facções rivais, segundo as ocupações e a posse de riquezas e, portanto, os interesses particulares. Por uma parte, havia o grupo dos *pediakoi* ou *pedianos*, moradores da região plana da cidade cuja riqueza vinha da posse de terra e sua exploração, formado pelos nobres e agricultores ricos. Por outra parte, o grupo dos *parálio* ou *paralianos*, moradores da costa cuja riqueza vinha da prática do comércio, formado pelos marinheiros, os artesãos e os comerciantes. Dessas facções, ficaram de fora e desamparados os *diakriói* ou *diacleanos*, pastores e camponeses pobres, moradores das colinas que não tinham posse de terras nem participavam diretamente das práticas comerciais. Estes últimos se organizaram em torno da figura Pisístrato (600-528/27 a.C.) e, em 561 a.C., depois de muitas revoltas, conseguiram deixá-lo à frente do governo, exercendo uma direção tirânica na cidade.

Esse primeiro momento de tirania terminou em 559 a.C., mas foi retomado por um pequeno período de tempo, entre 556 e 555 a.C. Entre o primeiro período e o segundo, Megacles (por Atenas) e Licurgo (por Esparta) aliaram-se e expulsaram Pisístrato da cidade. Entretanto, ele retomou o poder em 546 a.C., governando até sua morte, em 527 a.C. Durante esse tempo, a *polis* passou por uma reforma agrária, houve uma melhora no comércio e na infraestrutura, o que a levou a marcar sua presença econômica e política na região. Sob o governo tirânico de Pisístrato e de seus filhos logo depois, houve um grande desenvolvimento nas artes, na poesia, na escultura e na música, que conhecemos hoje como a arte ática. Em 510 a.C., deposto o segundo dos filhos de Pisístrato, a cidade bela e forte sumiu em uma espécie de guerra civil entre os partidários da oligarquia (representada por Isagoras) e os partidários da democracia (representada por Clístenes). Como sabemos, o triunfo foi da democracia (MONTANELLI, 2003).

Seguindo esse percurso histórico, chegamos novamente ao momento em que as cidades do Peloponeso, das ilhas do Mar Egeu e do litoral da Ásia Menor tiveram de enfrentar o poderoso Império Persa, nas chamadas guerras Médicas, que só finalizaram com a firmação da paz de Cálias (448 a.C.). Terminadas as guerras e desfeita a aliança com Esparta e suas cidades coligadas do Peloponeso, Atenas tornou-se essa *metrópole* que manteve outras cidades menores na *Confederação de Delos*, transformando as contribuições para a guerra em impostos (*syntaxes*) permanentes para sua reconstrução e seu sustento econômico. Enquanto

Atenas tornou-se essa *polis* ao redor da qual gravitavam econômica e politicamente as outras cidades-estados, Péricles (462-429 a.C.) iniciara outro período democrático para a Grécia marcado pela constituição democrática de *Clístenes*, em 509 a.C.

A personagem de Péricles pode ser uma figura-chave para se entender o que acontecia nesse momento em Atenas e para se pensar sobre os elementos que acompanharam esse deslocamento de uma cidade de tradição aristocrática, ainda em tempos de Sólon, para uma cidade fundada em princípios democráticos. De acordo com os relatos de Plutarco, o *télos* que acompanhou a conformação da democracia ateniense teve na figura de Péricles a expressão de pelos menos três de seus principais elementos.

Primeiramente, Péricles expressava a mais tradicional das imagens dos nobres e guerreiros que manifestaram sua força e valor nas lutas das quais participara, em defesa da cidade. Nesse sentido, havendo lutado nas guerras Médicas, ele retornou como esse cidadão digno de pertencer à cidade pelo seu valor e honra. Segundo, ele expressava também o novo homem da cidade, o político que ao ocupar-se dos assuntos da cidade, entendia as suas necessidades. Igualmente, ao perceber as disputas internas pelo governo (lideradas por camponeses, artesãos e comerciantes contra dos privilégios que os aristocráticos tinham), se distanciou de familiares e amigos (evitando que o ligassem à aristocracia e o condenassem ao ostracismo) e assumiu a tarefa de procurar uma distribuição mais justa dos direitos, através de uma outra forma de legislação.

Essa última atitude assinalada para descrever Péricles aparece em Plutarco, nos seguintes termos:

[...] então se ligou com a arraia miúda, preferindo a multidão da plebe pobre ao pequeno número dos nobres e ricos, o que era contra sua natureza porque de si mesmo ele não era popular. Agiu assim, entretanto, como é verossímil, para evitar a suspeita de que pretendesse usurpar a tirania, e também porque vendo que Cimon se inclinava inteiramente para o lado da nobreza e era singularmente amado e apoiado pela gente de bem, cabia a ele, ao contrário, lançar-se entre os braços da comuna, provendo-se por esse meio, de segurança para si mesmo e de autoridade contra Cimon. (PLUTARCO, [s/d], PER. XI).

Finalmente, Péricles também representava — além da honra da aristocracia mais tradicional, da casta política que entendia os assuntos da cidade — a figura de um modo de existência elevado e cultivado da melhor forma possível. Ele representava, como bom tutorado de Anaxágoras, “um estilo de falar e uma maneira de linguagem que fosse instrumento adequado e em conformidade com o modo de viver e a gravidade por ele adotados” (PLUTARCO, [s/d], PER. XIII).

A vida pública de Péricles foi considerada a expressão de uma existência digna e do mais elevado entendimento e cultivo da razão e das boas maneiras. Ele teria colorido sua tradição aristocrática com um entendimento político e um desenvolvimento da razão e do juízo sem igual. Seriam esses os pontos que lhe teriam servido para seu posicionamento como governante digno da cidade, pois “tanto em guerra quanto em paz” (PER. XIII), ele possuía os atributos com os quais o cidadão deveria viver.

Essa figura de Péricles na condução da cidade tecia os fios necessários para que ela pudesse passar, definitivamente, de uma forma aristocrática para outra democrática. Assim, foi sob sua direção que na cidade ateniense, a tradição aristocrática pôde conviver com a novidade democrática, e isso se expressou no desenho de uma nova legislação. Uma legislação em que eram atendidas as demandas de uma nova classe intermediária formada por camponeses, marinheiros, comerciantes e artesãos — que participaram, no período de guerras, do sustento da cidade e que continuavam a fazer o mesmo nos tempos de sua reconstrução e conformação como Metrópole.

A aristocracia, que até então tivera uma importante presença política, sustentada pela sua propriedade territorial e pela linhagem nobre que traçava sua tradição, perdeu centralidade na emergente forma administrativa e política da qual Péricles era um bom exemplo. Na nova organização administrativa, a classe média tinha representantes de sua mesma proveniência na gestão de cargos públicos e na ‘assembleia popular’, que exercia funções de controle político, ao ponto de participar quando era preciso ditar sentenças de “ostracismo ou banimento, por voto secreto, de qualquer concidadão considerado perigoso ao bem-estar público” (MONROE, 1970, p. 52).

Entretanto, manter o equilíbrio interno da cidade ateniense com as tensões para regular os interesses da aristocracia, dos camponeses e da classe média em geral, sem falar das tensões com os Persas — que insistiam em atacar as colônias gregas da Ásia Menor — e com Esparta e sua Liga do Peloponeso (cada vez mais forte na sua organização social e militar), significou um grande esforço para a Atenas de Péricles. Mais ainda, quando seus modos de vida apareciam vinculados a essa tradição jônica da razão e da individuação que produzira modos de existência ainda orientados pela tradição de uma *Arete heroica*, que já se formara nos tempos de Sólon e que a própria imagem de Péricles expressava, além da preocupação em levar uma forma de vida inscrita nos mais elevados preceitos de harmonia, justiça e direito. Nesse horizonte de tensões que traçava o sustento da *polis*, as técnicas dirigidas ao fortalecimento do corpo, da razão e da existência constituíram-se no centro das atividades

formativas e preparatórias para a vida ‘na’ e ‘pela’ cidade: conduzir-se bem a si mesmo para conduzir bem a cidade.

Do mesmo modo que Esparta, existia em Atenas um princípio formativo que expressava a preocupação com a preparação dos futuros cidadãos. Cabe salientar neste ponto, que para os dois casos, tal preocupação postergaria o tempo da ação e da manifestação de um modo de vida adequado para um outro momento depois da formação. De elementos próprios da ‘ação’ de Homens reais que possuíam certa linhagem, os princípios de vida passaram a ser elementos a serem cultivados por todos os homens. Com isso, a atenção da condução centrou-se nos processos de formação e na pessoa que iria realizar essa condução.

Os processos desenhados para alcançar uma conduta adequada própria de um ‘Homem ideal’ cada vez mais se distanciavam da vida concreta na cidade, e eles centraram-se na produção de técnicas preparatórias cada vez mais exigentes para dispor-se à ação posterior. É nesse momento que vemos desenhar-se com mais clareza o que chamamos de Paidéia grega, amplamente descrita por Jaeger (1995).

Sobre os processos e, em particular, sobre as técnicas desenvolvidas para essa formação em Atenas, podemos reconhecer dois momentos. O primeiro momento, derivado do modo de vida antigo, centra-se na atenção a processos formativos para os primeiros anos de vida na cidade e, o segundo momento, ajustado a esse modo de vida político, mas centrado no indivíduo e na construção do ‘si mesmo’. É desses dois momentos que nos ocuparemos na seção seguinte.

3.2.6 CONSTRUIR-SE E CONDUZIR-SE: CONFORMAÇÃO DO ‘SI MESMO’

Primeiro momento: a centralidade da formação do cidadão ateniense desde os primeiros anos de vida levou à construção e ao funcionamento de duas classes de instituições: o Areópago — que fiscalizava os resultados da conformação moral dos jovens oferecida pelo lar nos primeiros anos — e os ginásios públicos — a *Academia* (para filhos de atenienses puros) e o *Cinosargo* (para os de sangue misto) — onde acontecia a segunda parte da formação, posterior à oferecida no lar. Nesses últimos, promovia-se a realização de jogos físicos que tendiam ao fortalecimento e à preparação do corpo para que, em caso de guerra, os jovens estivessem prontos para defender a cidade. Também se realizavam discussões sobre temas sociais e políticos (sobre a *polis*) com pessoas maiores que ajudavam esses jovens em sua preparação para participarem da vida pública, na condução da própria conduta e no uso de costumes sociais.

Uma tarefa similar à dos velhos nos institutos era realizada pelo escravo, nomeado de *Pedagogo*¹⁴³ e encarregado de levar e guiar as crianças da casa até as diferentes aulas — com o *pedotriba* (para a exercitação do corpo), com o *citarista* (para a formação musical) e com o *didáscalo* (para a formação em *gramática*). Esse pedagogo, além de acompanhar os jovens no caminho, encarregava-se de conformar-lhes o ‘comportamento’ e o ‘caráter’ com exemplos, conselhos e chamadas de atenção sobre as faltas cometidas. Com eles, os jovens saíam para “exercitar-se e saber aquilo que um cidadão, um homem livre, deve necessariamente saber” (PLATÓN, [427?-347? a.C.] 2007, p. 148).

Assegurar uma constituição forte, um físico e um pensamento bem desenvolvidos eram os objetivos dos exercícios no interior das instituições de formação. Por um lado, os jogos físicos eram divididos em exercícios e práticas de competição. Os primeiros procuravam a perfeição da forma, sua grandiosidade e sua dignidade, enquanto os jogos de competição buscavam o perfeito domínio do corpo, da destreza e da perícia dos golpes. Jogos com bola, salto, corrida, lançamento de disco, dardo e luta eram competições que expressavam a rapidez de percepção e testemunhavam a coragem e o valor. Por outro lado, esses jogos apontavam para a conformação da *sofrosine* ou ‘temperança’, o domínio das paixões e das emoções, o que foi fundamental no governo de si mesmo promovido entre os gregos, nos séculos posteriores, e que era expressão da perfeita harmonia entre pensamento e ação (MONROE, 1970).

Aos jovens atenienses oferecia-se também treino em assuntos militares e civis antes de conceder-lhes o título de cidadãos e passarem a prestar serviço ao Estado. A formação militar era realizada fora da cidade para garantir o conhecimento de caminhos e da geografia do Estado. Esse treino consistia no cumprimento de uma estrita disciplina e no aprendizado do uso das armas¹⁴⁴. A formação em assuntos civis, ou da *polis*, centrava-se no conhecimento da administração dos negócios próprios do Estado e das leis usadas para seu governo seguindo os princípios de justiça (*dike*) que, como vimos, ter-se-iam constituído em eixos importantes para a vida democrática grega.

Embora a formação institucional terminasse ao tornar-se cidadão, o jovem ateniense mantinha-se em permanente treino e cuidado de ‘si mesmo’ para garantir sua participação digna na cidade. Isso porque, ainda que o controle dedicado à vida particular fosse menor do

¹⁴³ “Essa palavra provém do grego *paidagogia*, composta por *país*, *paidós* (menino) e *ágein* (conduzir, levar) foi usada na Antiguidade para assinalar a atividade que realizava o pedagogo, o escravo encarregado da formação moral da criança” (MARÍN-DÍAZ; NOGUERA-RAMÍREZ, 2011, p. 130).

¹⁴⁴ Enquanto em Esparta a formação militar durava até 10 anos, em Atenas esse treino era só de dois anos.

que aquele realizado pela sociedade espartana, nesse primeiro momento da sociedade ateniense se exigia uma condução da vida que seguisse os preceitos de nobreza e virtude, elementos que davam valor à vida.

Desse modo, a *Arete cidadã* do ateniense mantinha presentes os fins de suprema nobreza e virtude que expressavam os antigos ideais da aristocracia grega, só que agora demarcados por princípios democráticos. Convém salientar também que uma técnica importante desenvolvida com os jovens para manter presentes esses preceitos de conduta continuaram a ser os exercícios de memorização dos poemas homéricos e de alguns dos poemas didáticos de Hesíodo, que acompanhados por música, eram repetidos e narrados em voz alta para os maiores nos espaços sociais.

Segundo momento: marcado pelo sucesso estatal (econômico e político) de Atenas, esse foi o período no qual a preocupação pela construção e condução do ‘si mesmo’ tornou-se fundamental. Um momento que considero pertinente destacar, pois é nele que se desenha com mais clareza um conjunto de exercícios destinados à própria condução, aliado à organização das escolas, direções e/ou doutrinas filosóficas. Talvez seja esse o momento que mais conhecemos da história da Grécia, pois corresponde ao aparecimento de personagens como Temístocles (524-459 a.C.) e Péricles (495/492-429 a.C.) na política; Fídias (490-430 a.C.), Miron e Policleto (460-420/410 a.C.) na escultura; Heródoto (485?-420 a.C.) e Tucídides (460-400 a.C.) nas primeiras formas de narrativa histórica; Ésquilo (525- 456 a.C.), Sófocles (496-406 a.C.) e Eurípedes (480-406 a.C.) nas tragédias; e Aristófanés (444-385 a.C.) no nascimento da comédia.

É importante dizer que o aparecimento da comédia é uma expressão clara do momento de esplendor da vida política e social que tinha a Atenas democrática desse tempo. Se na tragédia percebiam-se as principais preocupações em temas éticos entre o dever e o interesse, na comédia revelam-se as perguntas e inquietações pela vibrante vida social e política da cidade. E foi nesses dois modos literários e artísticos que ficou registrada boa parte dos preceitos operaram nesse momento na vida na *polis* grega¹⁴⁵.

Lembremos que essas formas de transmissão dos preceitos para levar a vida tiveram seu precedente na epopeia homérica, nos mitos e nas lendas heroicas, em que se desenhavam os pensamentos, os ideais e as normas para a vida. Por conta disso, tiveram um importante uso

¹⁴⁵ Lembremos que Foucault, nos seus cursos de 1983 e 1984, usou como parte de seu arquivo e como fontes de análises as tragédias de Sófocles e Eurípedes para assinalar a procedência e configuração da prática *parrhesiastica* como forma de condução própria da vida na Grécia desse momento. Cf. Foucault (2009 e 2010a).

formativo. O mesmo uso que encontramos na tragédia e na comédia, veremos aparecer, posteriormente, no tratado filosófico, no diálogo, no tratado científico sistemático, na história crítica, na biografia, na oratória jurídica e panegírica, na descrição das viagens e nas memórias, nas coleções de cartas, nas confissões etc. (JAEGER, 1995).

Tal mudança percebida nas artes teve também a sua manifestação nas questões religiosas e nas formas de pensamento que se desenvolveram na época. Em termos religiosos, a velha mitologia foi ficando mais para o povo inculto, enquanto o povo culto centrou-se na explicação naturalista ou racionalista dos fenômenos naturais: “No lugar da velha moralidade fundamentada nas instituições da cidade-estado, da família, e do culto aos deuses familiares, foi colocada uma nova moralidade baseada no interesse próprio ou no esclarecimento racional. O ceticismo extremo e o conservantismo irracional entraram em conflito” (MONROE, 1970, p. 53). Assim, emergiram as perguntas sobre o saber e o entendimento do ser humano, que tentavam ler as maneiras de pensar e agir antigas e voltá-las para desenhar e entender as maneiras de ser e estar no mundo e, em particular, nessa forma de praticar a vida coletiva em que se tornou a *polis* ateniense naquele momento.

Nos processos formativos e nas instituições construídas para garanti-los, as mudanças não se fizeram esperar, e a reivindicação por uma maior liberdade individual, tanto no pensamento quanto na ação, esteve acompanhada pela exigência de uma formação que habilitasse o indivíduo a aproveitar todas as oportunidades da vida na cidade. Isso, em meio a uma sociedade democrática, uma sociedade na qual o discurso público e as discussões políticas tornaram-se práticas sociais muito importantes para conseguir o reconhecimento e assegurar uma boa posição (MONROE, 1970).

É nesse meio que emerge outra figura de guia e preceptor: o *Sofista*. Esse personagem se oferecia como aquele que podia levar os outros ao desenvolvimento das habilidades oratórias ou, como afirmara Hipócrates no diálogo com Sócrates, “um homem hábil que sabe muito e muitas coisas boas [...] e sua profissão é fazer homens eloquentes” (PLATÓN, [427?-347? a.C.] 2007, p. 148). O sofista vendia discursos — sobre os fenômenos naturais, a vida política, as instituições sociais e as questões cotidianas — que outros podiam memorizar e usar nos espaços públicos, ou encarregava-se da formação de jovens nas artes oratórias. Protágoras (481-420 a.C.), Górgias (483- 376 a.C.) e Isócrates (436-338 a.C.) são assinalados como os primeiros sofistas.

Os sofistas geralmente eram estrangeiros que questionavam elementos fundantes da *Arete cidadã* ateniense: por uma parte, criticavam essa ideia de supremacia da cultura grega, e por outra parte, criticavam a crença de que a sabedoria era dada pelos deuses e que existiam

preceitos universais (esses, relativos ao ser e à *physis*¹⁴⁶ como unidade originária). Podemos pensar que por não serem formados no seio da vida ateniense, eles semearam outros modos de praticar a vida que não correspondia a essa forma exercitante — ascética — que vimos desenhar-se nas *polis* de Esparta e Atenas e que teve na preparação dos jovens sua melhor expressão.

Os sofistas aparecem como aqueles que promoviam, em vez do controle das paixões, dos sentimentos e dos impulsos, sua satisfação plena. Esse tema ia na contramão dos preceitos de vida desenhados e ensinados nas instituições como a academia e o Cinosarges e pelos pedagogos, que proclamavam um modo existência e controle digno para vida e glória da cidade. No entanto, as duas formas se alinhariam com o privilégio de formas de vida individuais e com a promoção de modos de vida centrados na atenção do si mesmo.

O pensamento e o modo de vida dos sofistas seriam uma espécie de contraconduta¹⁴⁷ que teria organizado princípios que logo seriam reelaborados em outras direções pelos grupos gnósticos e pela vida cínica, como já nos assinalara Foucault (2002, 2009, 2010a). Certo empirismo gnosiológico¹⁴⁸, fonte do hedonismo, e o utilitarismo ético teriam sua proveniência

¹⁴⁶ O termo φύσις (*physis*) traduz-se geralmente por natureza. A ideia de que ele seja considerado como princípio universal vincula-se às diferentes formas como ele foi entendido. Nesse sentido, fala-se que a *physis* foi para os pré-socráticos “a realidade mesma, enquanto algo primário, fundamental e permanente. Por isso é que se propõe que a *physis* equivalha para eles à realidade básica, a substância fundamental de que é feito tudo quanto há (faláramos toda a ‘*physis*’, ou ‘toda a Natureza’). Por isso, também se diz que a *physis* equivale ao αρχή, ao princípio” (FERRATER MORA, 1965, p. 415). Em Aristóteles há vários sentidos para φύσις (*physis*): “a geração do que cresce (φύεσθαι), o elemento primeiro de onde emerge o que cresce, o princípio do primeiro movimento imanente em cada um dos seres naturais em virtude da sua própria índole; o elemento primário de que é feito um objeto do qual provém; a realidade primária das coisas (MET., Δ 4, 1014 b 16 - 1015 a 12). Segundo essas definições, pode-se entender por ‘natureza’ muitas coisas e muitos processos: um princípio de ser, um princípio de movimento, um elemento componente, um elemento do qual são feitos todos os corpos etc. Mas o próprio Aristóteles indica que todas essas definições têm alguma coisa em comum: a natureza é ‘a essência dos seres que possuem em si mesmos e enquanto tais, o princípio de movimento’ (ibid., 4, 1015 a 13). Por isso, pode-se chamar de ‘natureza’ à matéria, mas só enquanto capaz de receber tal princípio de seu próprio movimento; ou também à mudança e ao crescimento, mas só enquanto são movimentos procedentes de tal princípio. ‘Natureza’ é, assim, ‘um princípio e uma causa de movimento e de repouso para a coisa na qual reside imediatamente por si e por acidente (PHYS., II, 1, 192 b 20)” (FERRATER MORA, 1965, p. 253). Cf. verbetes: Physis, Natureza.

¹⁴⁷ Na caixa deferramenta analíticas usadas por Foucault, nas suas análises genealógicas, o conceito de contraconduta é usado para “para marcar práticas que se dão dentro de movimentos maiores que não visam romper com tais movimentos e nem mesmo desdobrá-lo, mas visam conduzir a população de outras formas, sem que seja preciso romper com o condutor. Não se trata, portanto, de ser *contra a conduta*, mas sim de *lutar* para ser conduzido de outras formas. Para Foucault, muitas são as vantagens de se usar a noção de contraconduta; por exemplo: ela possibilita assinalar o caráter ativo da conduta; ela não personaliza — e, conseqüentemente, não responsabiliza alguém — por tal ou qual conduta; ela dá uma visibilidade diferenciada para o louco, o enfermo, o deficiente, o militante, o diferente etc. As contracondutas permitem emergir novas formas de condução ou outros rumos para a história das populações e para a história das dominações” (VEIGA-NETO; LOPES, 2011, p. 111).

¹⁴⁸ Entende-se por termo gnosiologia ou gnoseologia a “teoria geral do conhecimento humano, voltada para uma reflexão em torno da origem, natureza e limites do ato cognitivo, freq. apontando suas distorções e condicionamentos subjetivos, em um ponto de vista tendente ao idealismo, ou sua precisão e veracidade

nesses preceitos de vida sofista: o prazer aparece como um bem, e o interesse particular como o principal preceito para a conduta. Percebemos nesse último preceito, um distanciamento importante dos preceitos de conduta que teriam orientado a vida na cidade até o momento, o que nos faz entender porque a vida sofisticada e suas práticas sofreram forte resistência por parte dos cidadãos maiores e dos pensadores mais tradicionais. Exemplo de seu rechaço são as maneiras como os sofistas foram referidos por pensadores como Platão e Aristóteles.

Platão, por exemplo, no seu conhecido diálogo *Protágoras ou dos sofistas*, deixa em palavras de Sócrates a definição do Sofista como “mercador de todas as coisas de que se alimenta a alma”. Sofistas seriam aqueles “que vão pelas cidades vendendo a sua ciência àqueles que desejem adquiri-la e louvando indiferentemente tudo o que vendem” (PLATÓN, [427?-347? a.C.] 2007, p. 149). Platão também deixa a definição do que é um sofista ao próprio Protágoras, quando agradece que Sócrates tome cuidado em que seja ele próprio (Protágoras) quem defina se devem falar em público sobre a formação de Hipócrates. Falaria Protágoras:

Está muito bem, Sócrates, que tomes esta precaução para comigo; porque tratando-se de um estrangeiro que vai nas cidades mais populosas e persuade os jovens de mais mérito a que abandonem os seus concidadãos, parentes e demais jovens ou velhos, e que só se liguem a ele pra se fazer mais hábeis no seu trato, são poucas quantas precauções se tomem, porque é um ofício muito delicado, muito exposto aos lances da inveja, e que ocasionam muitos ódios e muitas espreitas (PLATÓN, [427?-347? a.C.] 2007, p. 151).

Entre os argumentos usados para tal rechaço, então, assinalava-se que os sofistas autonomearam-se de sábios e entendedores de todos os temas, coisa que podia ser desvirtuada ao ver alguns charlatães que aproveitavam os argumentos sofistas para ganhar dinheiro cobrando altas taxas por seus serviços e colocando em risco a formação da alma de seus compradores. Platão e Aristóteles foram os críticos mais fortes desses personagens e, como vimos um pouco antes, é através de seus escritos que sabemos algumas coisas de como praticaram a sua vida, esses mestres da retórica. E mais: podemos afirmar que é na tentativa de se diferenciarem dos sofistas que esses pensadores desenvolveram suas principais reflexões. Nesse sentido, diálogos como *Protágoras ou dos sofistas*¹⁴⁹ e *Górgias ou da retórica*,¹⁵⁰ são um bom exemplo.

objetivas, em uma perspectiva realista; gnoseologia, teoria do conhecimento” (HOUAISS, 2009, p. 975). Cf. verbetes: gnosiologia, gnoseologia.

¹⁴⁹ Esse diálogo que se desenvolve na sua primeira parte entre Sócrates e um amigo e na segunda parte entre Hipócrates, Protágoras, Alcibíades, Crítias, Pródico e Hippias versa sobre o ensino da virtude (PLATÓN,

No primeiro texto, a crítica baseia-se no risco de se procurar nos sofistas um saber que deve levar à virtude, deixando a formação da alma em mãos de um estrangeiro que troca a virtude por riquezas, sabendo da impossibilidade dessa tarefa formativa. Em *Górgias*, define-se que a arte da oratória é a de vencer o contraditor, ainda que a causa não seja justa ou verdadeira. Justiça e lei, nesse caso, não são mais que ferramentas para vencer, e não preceitos de comportamento que guiem a conduta; eles não são naturais e operam mais como impedimento do que como preceito de comportamento.

Nessas análises de Platão, percebe-se que para os sofistas, haveria uma oposição fundamental entre natureza e lei, entre política e moral. Por isso, eles ocuparam-se em mostrar que é a natureza sensível, animal e instintiva o elemento central da vida prática. É através dela que o homem pode ser feliz, e não através da exercitação do corpo e a sua negação como formas de vida ascética. Assim, o modo de vida sofista desenha-se como um outro modo de ser e estar no mundo, uma maneira que desatende os preceitos formativos exercitantes da *Arete cidadã* promovida pela tradição da *polis*, seja ela a de Atenas ou da Esparta.

Em geral, poderíamos dizer que a presença de personagens como os sofistas nas cidades gregas foi o reflexo de um momento vibrante na vida das *polis*. Foi um momento caracterizado pelos amplos debates sobre as maneiras de conduzir-se a si mesmo e de conduzir aos outros com o fim de garantir a vida democrática. Aparecem, então, ao menos duas formas de pensamento que entram em conflito sobre um mesmo aspecto. Ainda que se privilegiem as práticas vinculadas à tradição democrática e racional — à ação ética e ascética, no domínio de si mesmo e na justiça com os outros —, é pela existência dessa outra forma ‘estrangeira’ instintiva e passional — centrada no engrandecimento da própria vida, no prazer e no domínio violento que garanta a posse dos bens terrenos e na atenção aos instintos — que emergiram muitos discursos e reflexões sobre como fazer da existência uma obra de arte que expresse a realização perfeita da Humanidade.

A retórica como expressão dessa outra maneira de praticar a política teve sua expansão também nas instituições dedicadas à formação. Ela ganhou espaço, e em muitos casos, passou a ser privilegiada sobre os conteúdos éticos e as mensagens e conselhos que deles derivavam e que outrora eram usados para promover uma conduta elevada. Um processo muito parecido aconteceu com as classes de música, que além da introdução de instrumentos diferentes da

[427?-347? a.C.] 2007, p. 145-196).

¹⁵⁰ (PLATÓN, [427?-347? a.C.] 2007, p. 197-285).

cítara, viram-se obrigadas a integrar outros tipos de música para acatar os mais variados gostos e qualidades musicais dos seus aprendizes.

Do mesmo modo, na exercitação do corpo diminuíram-se o rigor e a exigência dos primeiros tempos. Nesse momento, ao que parece, foi introduzido o banho quente e uma série de confortos para o corpo que falam de um período no qual o privilégio dos prazeres começou ganhar espaço. Segundo assinala Monroe,

Com a crescente acentuação no estudo da forma, com a crescente importância dada à palavra, com as recompensas aumentadas meramente para efeitos de exibição, a antiga exaltação do treino transformado em hábito moral, como parte básica da educação, foi substituída pela exaltação da instrução teórica. O estudo de gramática e retórica a que se seguiu, logo mais, o de outras matérias, inverteu a velha ordem do método e fez da educação um processo de instrução teórica (MONROE, 1970, p. 57).

Assim, esse segundo momento da Atenas parece ter se caracterizado pela exacerbação das liberdades individuais, pelo relaxamento dos costumes, pela licença da ação e pelo ceticismo, a irreverência e a anarquia na crença. Ao mesmo tempo, e paradoxalmente, ele foi um tempo de ampla produção em termos de reflexões, de modelação e moderação das práticas políticas. Foi esse o tempo de emergência das reflexões sobre o universo físico, mas também daquelas sobre o universo interior, sobre o ‘si mesmo’, e as suas relações com o mundo e a divindade. Nesse ponto, teremos múltiplas análises e reflexões, bem como múltiplas maneiras de pensar e proceder com relação à vida, ao mundo, à política etc.

Será preciso reconhecer que antes de ser um problema de ‘pensamento’ ou de ‘razão’ no abstrato, como frequentemente é narrado esse momento de florescimento da filosofia grega, as perguntas pela forma de vida, pelos modos de existência, pelas ações de vida e atitudes concretas que comprometiam a vida toda em um ‘modo de existência’ estiveram no âmago das preocupações dos filósofos dessa época. Nas palavras de Hadot (2006a, p. 25), nesse momento, em vez de “simples ensino de teorias abstratas” ou “exegeses textuais”, a filosofia tornou-se uma “arte de viver, uma atitude concreta, em determinado estilo de vida capaz de comprometer por inteiro a existência”.

Para compreendermos um pouco mais o que significou esse momento, retomemos a narrativa feita até agora sobre o que significou o modo de vida na cidade, sobre os problemas formativos e de preparação de si mesmo e dos outros para habitá-la e defendê-la, sobre esse horizonte de princípios e preceitos de condução que lentamente foram se definindo e organizando a vida coletiva, mas façamos isso a partir de outro ponto de vista. Façamos olhando para o surgimento desse indivíduo ocupado em conduzir a sua própria vida, ocupado

de ‘si mesmo’ ou, se quisermos usar as palavras de Nietzsche (1998), desse ‘animal exercitante’ que teve de operar uma série de exercícios sobre si mesmo para se tornar humano. Assim, podemos ler toda essa narrativa anterior — um pouco extensa, um pouco plana e linear — da criação de uma *Arete guerreira* (ou *heroica*) que foi peça-chave na definição dos princípios de vida de uma aristocracia e de uma vida camponesa na cidade clássica oligárquica e aristocrática, mas tentando perceber o início desse longo, ‘doloroso’ e ‘trágico’ processo de individualização que foi a criação do ‘si mesmo’.

Refiro-me a esse processo de domesticação do homem guerreiro que conseguiu fazer a “besta loura”¹⁵¹ — essa que vagueava “ávida de espólios e vitórias” (NIETZSCHE, 1998, p. 32) — submissa e dócil para a vida social. Um processo de domesticação que consistiu em “amestrar o animal de rapina ‘homem’” e “reduzi-lo a um animal manso e civilizado, *doméstico*” (p. 33). Uma transformação que limitou a exterioridade do mundo, fechando o homem nos limites da cidade e da vida social e que o levou a se dobrar sobre si, a construir uma interioridade, sua interioridade, como esse outro espaço onde agora teria que vaguear e espreitar.

Essa emergência da ‘consciência de si’, do ‘si mesmo’, da ‘alma’ é descrita por Nietzsche como a emergência dessa doença na qual a besta loura sucumbiu ante a pressão de uma das mais terríveis transformações que viveu até hoje, uma mudança que o levou da vida nômade para a vida sedentária e que, definitivamente, o deixou “encerrado no âmbito da sociedade e da paz” (p. 73). Uma mudança que levou homens “adaptados de modo feliz à natureza selvagem, à vida errante, à guerra, à aventura” a deixarem em suspenso os instintos de ação, os seus “velhos guias” — esses impulsos “reguladores e inconscientemente certos” — que até esse momento foram úteis para viver. Seres que tiveram de carregar a ‘si mesmos’ e que se viram compelidos e reduzidos

[...] a pensar, inferir, calcular, combinar causas e efeitos, reduzidos à sua ‘consciência’, ao seu órgão mais: frágil e mais falível! Creio que jamais houve na terra um tal sentimento de desgraça, um mal-estar tão plúmbeo — e além disso os velhos instintos não cessaram repentinamente de fazer suas exigências! Mas era difícil, raramente possível, lhes dar satisfação: no essencial tiveram de buscar gratificações novas e, digamos, subterrâneas. Todos os instintos que não se descarregam para fora *voltavam-se para dentro* — isto é o que chamo de *interiorização do homem*: é assim que no homem cresce o que depois se denomina sua ‘alma’. Todo o mundo interior originalmente delgado, como que entre duas membranas, foi se expandindo e

¹⁵¹ Esses homens belos, bons, nobres e felizes que foram descritos por Nietzsche, na sua genealogia da moral.

se estendendo, adquirindo profundidade, largura e altura, na medida em que o homem foi *inibido* em sua descarga para fora (NIETZSCHE, 1998, p. 73).

O Homem domesticando-se a si mesmo. Comunidade, grupos sociais, cidades, Estados, formas de vida que os próprios homens inventaram e que foram esses bastiões através dos quais se limitaram os “velhos instintos de liberdade [...], aqueles instintos do homem selvagem, livre e errante”. Instintos que terminaram voltando-se “*contra o homem mesmo*”: “A hostilidade, a caridade, o prazer na perseguição, no assalto, na mudança, na destruição — tudo isso se voltando contra os possuidores de tais instintos” (p. 73).

Essa teria sido a maneira como foi produzido o que chamamos de ‘interioridade’, ‘si mesmo’, ‘consciência’. Esses homens que, “por falta de inimigos e resistências exteriores” e encerrados na estreita e opressiva “regularidade de costumes”, teriam encontrado no ‘si mesmo’ essa pressa atrás da qual correriam e à qual espreitariam e caçariam. Desse modo, ao voltar-se sobre si, o si mesmo virou mais denso, e o homem teve de tornar o trabalho consigo um trabalho de tempo completo. Um trabalho que resultava dessa “declaração de guerra aos velhos instintos nos quais até então se baseava sua força, seu prazer e o temor que inspirava” (NIETZSCHE, 1998, p. 73), e isso à procura de ‘construir’ ou ‘encontrar’ nele mesmo, no seu ‘interior’ as novas guias para uma vida agora coletiva.

Se, como vimos antes, as técnicas de condução emergiram vinculadas ao princípio formativo para a existência da própria cidade, o que percebemos com a bela descrição que faz Nietzsche — e que parafraseio nos últimos parágrafos — é que foi com o processo de domesticação, que significou a vida coletiva e o esquema prático da cidade, que se desenhou uma interioridade a ser descrita, delineada, conhecida e conduzida. É no âmago do modo de vida oferecido pela *polis* que as formas de condução dos outros (através, principalmente, de práticas formativas) e os modos de condução de si mesmo (como práticas ascéticas) surgiram como uma preocupação e como o centro do governo da vida individual e coletiva.

É esse o momento de emergência do processo de individualização que nos levou da constituição das primeiras formas de um ‘si mesmo’ na Antiguidade grega para as formas mais elaboradas de um ‘eu’ no decorrer da modernidade e de um ‘capital humano’ na Contemporaneidade. Um processo que exigiu, desde o seu início, a configuração de diferentes técnicas e exercícios que deviam ser realizados pelos humanos, sobre si e sobre os outros, na tentativa de apropriar-se de suas experiências de ser e estar no mundo. O recorte desses modos de vida (individuações) em eus teve possibilidades de emergência em todo esse aparato técnico de práticas de si que, nos primeiros séculos de nossa era, articulou-se com preceitos de

vida e técnicas vindas da pastoral hebraica, produzindo essa forma de poder que conhecemos como pastoral cristã.

3.2.7 AS PRÁTICAS DE SI: EXERCÍCIOS, ASCÉTICA E CONDUÇÃO DE SI MESMO (FILOSOFIA)

Nos registros do que hoje chamamos de literatura grega — épica, poesia, jambo¹⁵² etc. —, Jaeger assinala a presença desses ‘preceitos de moralidade externa’ que, sob a forma de regras de prudência para a vida, serviram para serem praticados entre os gregos, na conformação da cidade clássica e no modo de vida helênica¹⁵³. Ao estudá-los, como fizemos nas páginas anteriores, percebe-se que uma parte dessas regras (preceitos) apontava para a transmissão de conhecimentos e habilidades no exercício de alguma atividade ou ofício — aquilo que os gregos chamaram de *teckné* — e outra parte delas para orientar a boa conduta com relação aos deuses, aos pais e aos estrangeiros, à cidade (HADOT, 2006a).

As diferentes maneiras como esses preceitos de moralidade e condução são narrados assinalam os (também diferentes) fins e técnicas que eram usados no seguimento das regras de conduta. Tais diferenças são percebidas não só nas maneiras como se organizaram esses povos através da sua história, mas também nas camadas sociais e nas escolas que surgiram no século IV a.C. — Epicurismo e Estoicismo —, assim como nas direções filosóficas Ceticismo, Ecletismo e Cinismo.

Neste ponto, nossa tarefa pode ser olhar mais detidamente algumas maneiras diferentes que tiveram os preceitos vinculados à *Arete* — como ideal da formação humana — em suas formas clássica e helênica, e alguns dos exercícios e das técnicas que junto a elas emergiram e acompanharam as maneiras de pensar a formação do homem pelo homem. Foi no período que temos nomeado de Grécia clássica, e que assumimos como o momento de esplendor da *polis* — entre os séculos 360 a.C. e 60 d.C. — que encontramos as referências mais próximas desses *télos* e as práticas de si gregas utilizadas por Foucault em suas análises

¹⁵² Estrutura literária composta por “uma unidade de tempo breve seguida de outra longa (diz-se de pé métrico no sistema de versificação greco-latino)” (HOUAISS, 2009, p. 1670). Cf. Verbetes jambo.

¹⁵³ Na nota de rodapé 112, assinalamos a periodização que se usa neste estudo. Ainda poderíamos ampliar os dados dessa periodização indicando que, em geral, chamamos de época helenística o período de tempo durante o qual a cultura grega passou a ser o bem comum de todos os países mediterrâneos, impondo-se desde a morte de Alexandre até os dias das grandes conquistas romanas, do Egito à Síria até Roma e Península Ibérica, nos meios judeus médios instruídos como na nobreza romana. Esse tempo de mudanças organizacionais foi importante para o mundo grego, limitando em muito a participação dos indivíduos no governo da polis, que foi o que o cidadão grego conheceu, sobretudo na fase democrática (JOYAU, 1980). Cf. Verbetes: helenístico e helenismo (HOUAISS, 2009, p. 1511).

e que, segundo ele, configuraram-se ao redor do esquema prático de vida na *polis*: O poder político.

Em outras palavras, se até agora havíamos mostrado a emergência do ‘si mesmo’, da ‘consciência de si’, na sua articulação com certa *Arete* orientadora da vida na cidade e no desenvolvimento de um conjunto de técnicas para a formação do indivíduo da *polis* ou cidadão, neste momento podemos estudar alguns dos exercícios e das técnicas desenvolvidas para conformar, manter e conduzir esse si mesmo, nas novas condições históricas que viveram os povos gregos. Tratou-se de um momento no qual a formação deixou de se centrar tanto na preparação para a atividade política, como encontramos em Sócrates de Platão¹⁵⁴, e passou a se ocupar do aprimoramento do mundo interior do homem. Nesse movimento, emergiram múltiplas reflexões na procura por princípios de comportamento para a conduta humana. Assim, o problema ético tornou-se o foco da prática filosófica.

Nesse caminho, algumas das éticas helenísticas desenvolveram certa “terapêutica das paixões” que procuravam incidir na “conduta vital” (HADOT, 2006a, p. 24). A partir do estudo dessa terapêutica, nos próximos parágrafos tentarei procurar a emergência de uma série de exercícios realizados pelos indivíduos sobre si mesmo — ainda que sob a orientação de outros que possuiriam experiência em tais exercícios e reconhecimento social para oferecer tal orientação — para alcançar uma transformação da sua conduta e um autodomínio das paixões e dos instintos que garantissem sua vida social.

Segundo o fio traçado até agora, nessa domesticação dos instintos e das paixões jogava-se com a possibilidade de existência da própria vida social. Isso significou que para além dos controles sociais oferecidos pela aplicação das leis e regulados pelas instituições que cuidavam de seu cumprimento, tal como vimos antes, emergiu um conjunto de exercícios de autocontrole e domínio de si que complementavam e continuavam a formação desse sujeito social. Junto com a invenção do si mesmo, inventaram-se técnicas, exercícios práticos que os homens começaram a realizar para conseguir a domesticação das próprias paixões e desses impulsos primários que outrora foram sinônimos de poder e honra. É na emergência dessa tarefa domesticadora e no aparecimento e realização desses exercícios que se configura um modo de vida ascético.

Essa maneira de vida exercitante — que teria sua máxima expressão na construção dos diferentes modos de existência, segundo foram se modificando e definindo diversas práticas

¹⁵⁴ Sobre esse tema nas primeiras aulas do curso de 1982, *Hermenêutica do sujeito*, Foucault (2002) oferece uma ampla análise.

sociais, como forma de ser e estar no mundo — transformou-se ao longo da história e atrelou-se a diferentes *télos* nesse percurso. Assim, na constituição desse outro *télos* que chamamos de cristianismo primitivo (ou, *Paideia cristã*), nos primeiros séculos da nossa era, encontraram-se, articularam-se e modificaram-se entre si práticas dessa política grega (com uma importante tradição de vida ascética) com práticas do pastorado hebraico (e seu esquema pastor-rebanho), configurando essa forma de poder que nomeamos de Pastoral cristão.

Nessa exercitação da vida ou de um comportamento é que se configuram o si mesmo e seus modos de existência. Em tal maneira de praticar a vida, conformam-se as condições necessárias para esse ‘outro homem’ surgido da repetição, como descrito por Nietzsche¹⁵⁵, aparecer em cena. Tratou-se da emergência de um ser exercitante que não foi exclusivo do modo de praticar a vida dos gregos, pois podemos encontrar homens exercitantes nas mais variadas organizações e tradições humanas — indiana, chinesa, egípcia etc.¹⁵⁶. Que nos centremos nos gregos, só obedece ao fato de estarmos rastreando, na sua maneira de praticar a vida, a emergência de diversas técnicas de si e de modos de existência vinculados à exibição desse ‘poder político’ que, parece, é característico dos gregos e que, segundo podemos perceber até agora, encontra-se no âmago das formas de condução de si e dos outros nas nossas sociedades modernas e contemporâneas.

Os exercícios para a condução de si mesmo foram adjetivados por Hadot (2006a) como ‘espirituais’ para assinalar que eles são exercícios destinados a mudar a conduta do indivíduo para além da simples mudança do pensamento e/ou da condição física do corpo. Esses exercícios são entendidos como técnicas — ou operam como técnicas — na transformação da existência, na conversão do olhar de si e dos outros. Assim, podemos entender os ‘exercícios espirituais’ de Hadot como Sloterdijk (2012) entende as ‘antropotécnicas’, isto é, como operações através das quais “melhora-se a qualificação” de quem age para execução dessa mesma operação, num momento posterior e independente de se declarar ou não que ela é “um exercício” (p. 17). Portanto, os exercícios espirituais ou as antropotécnicas dirigidas pelo sujeito sobre si são “procedimentos de exercitação, físicos e mentais” (p. 24) com os quais os homens intentaram aperfeiçoar seus modos de existência, a

¹⁵⁵ Cf. Nietzsche (1995, 1998, 2004).

¹⁵⁶ Nesse sentido, as práticas ascéticas, como estudadas por Karl Jaspers, conformaram uma espécie de “tempo eixo” (*Achsenzeit*) entre 800 a.C. e 200 d.C.” ao serem produzidas simultaneamente “em cinco lugares diferentes do planeta: China, Índia, Pérsia, Grécia e Palestina (Sloterdijk 2009). Tratou-se, basicamente, de um conjunto de técnicas a partir das quais um indivíduo podia sobressair acima dos outros e converter-se em virtuoso moral. Isso significa elevar-se acima do *habitus* generalizado e adquirir um novo *habitus* através do exercício (*Übung*) sistemático, repetido e metódico. Aprender a transformar-se a si mesmo, ajustando a vida a um sistema específico de regras” (CASTRO-GÓMEZ, 2012, p. 70).

fim de fazer frente aos riscos da vida e da morte, mas também à necessidade de morar com outros.

Os modos de viver, essa arte da existência, aparecem como resultado desses exercícios e como uma atitude concreta que compromete toda a existência nesse modo de ser exercitante. Então, parece que emerge o que chamamos de filosofia ou, pelo menos, é essa a perspectiva para pensar sobre ela que nos ensinaram os estoicos. Ao falarem em ‘atividade filosófica’, eles a destacaram como um processo que faz melhor o ‘ser’, como um procedimento de conversão (de se fazer melhor) “que afeta a totalidade da existência, que modifica o ser daqueles que a realizam” (HADOT, 2006a, p. 25). Para eles, a atividade filosófica supôs alcançar tal consciência de si que fosse possível chegar a uma visão clara do mundo, assim como a certa paz e liberdade interiores.

Dessa maneira, a filosofia aparece-nos como esse modo de vida exercitante que acompanhou o processo de domesticação do homem por ele mesmo. É através das suas diferentes técnicas e modos de agir que o homem tentara dominar suas paixões e instintos. A filosofia configurou-se como prática e como expressão dessa primeira forma de civilização, desse primeiro momento de domesticação das paixões. No cenário do exercício filosófico, aparecem diante de nós as práticas de si acionadas a partir de um conjunto de técnicas. O exame de consciência, tal como descrito por Sêneca e Marco Aurélio, por exemplo, é uma prática de si que precisa da efetivação de diferentes técnicas para sua concretização: meditação, análise de profundidade, escuta, leitura, escrita etc. A direção de consciência seria outra prática de si que aparece nesses filósofos e que exigia o uso de algumas dessas técnicas, tanto por parte do diretor quanto por parte do dirigido.¹⁵⁷

¹⁵⁷ Em meio a elas, amizade e parresia tornaram-se princípios fundamentais da relação entre o diretor e o dirigido, e ainda que elas sejam muito importantes para estudarmos a relação do sujeito com o verdadeiro na emergência desse processo de individualização, seu estudo requereria um aprofundamento que escapa às minhas possibilidades neste estudo. Em particular, Foucault (2002, p. 121) assinala que para seu desenvolvimento, as práticas de si “apoiavam-se também, senão em organizações culturais bem precisas, pelo menos em redes socialmente preexistentes, que eram as ‘redes de amizade’. Essa amizade, que na cultura grega tinha uma determinada forma, tinha outras — na cultura e na sociedade romanas — muito mais fortes, muito mais hierarquizadas etc. A amizade na sociedade romana consistia em uma hierarquia de indivíduos ligados uns aos outros por um conjunto de serviços e obrigações em um grupo, no qual cada indivíduo não tinha exatamente a mesma posição em relação aos demais. A amizade era, em geral, centralizada em torno de um personagem com relação ao qual alguns estavam mais próximos e [outros] menos próximos. Para passar de um grau a outro de proximidade, havia toda uma série de condições, ao mesmo tempo implícitas e explícitas, havia rituais, gestos e frases indicando a alguém que ele progredira na amizade de outro etc. Enfim, se quisermos, temos aí toda uma rede social parcialmente institucionalizada, que [...] foi um dos grandes suportes da prática de si. E a prática de si, o cuidado da alma, na sua forma individual e interindividual, está apoiada naqueles fenômenos”. Cf. Ortega (1999, 2002) sobre o tema da amizade nestas práticas. Cf. Foucault (2002, 2004, 2009, 2010a) sobre a parresia e a amizade.

Tais práticas de si, segundo sabemos pelos estudos de Foucault (2002, 2004, 2009, 2010a), de Hadot (2006a) e de Jaeger (1995), entre outros, ocuparam um importante lugar no domínio das paixões. A filosofia, como espaço para cuidar da alma, é o terreno propício para a conformação de boa parte do conjunto de ferramentas que vai usar o ser exercitante, e com ele, de toda uma teoria ascética. Se o que faz o homem sofrer é a impossibilidade de viver o prazer de suas paixões e seus desejos desordenados, se eles transformaram-se em temores exagerados de morte e dor, no mesmo momento em que já não era mais possível que ele usasse toda a sua força e sua vontade na dominação dos outros, então seria a atividade filosófica, como prática reflexiva, esse cenário para curar a dor, para apaziguar os temores e controlar as paixões.

A filosofia aparece em primeiro lugar, pois, como terapia das paixões ('esforça-se por despojar-se de suas paixões', escreve Friedmann). Cada escola dispõe de seu próprio método terapêutico, mas todas elas entendem tal terapia ligada a uma transformação profunda da maneira de ver e de ser do indivíduo. Os exercícios espirituais teriam como objetivo, justamente, levar adiante tal transformação (HADOT, 2006a, p. 26).

Se aquilo que está presente nos exercícios propostos pelas escolas filosóficas é essa terapêutica (domesticação) das paixões e, como já mostramos, isso tem tudo a ver com a vida social na *polis* e sua correspondente *Arete cidadã*, está na hora de caracterizarmos alguns desses exercícios e identificarmos alguns de seus exemplos, para terminarmos o desenho proposto para este capítulo. Tal desenho não seria outra coisa senão descrever a proveniência dessa forma de poder político que encontrou no esquema prático da cidade seu lugar de emergência, e na articulação de um conjunto de exercícios e técnicas, o caminho para se transformar no modo de praticar a vida a partir do qual os humanos nos organizamos pessoal e coletivamente.

Em termos gerais, podemos dizer que os exercícios referem-se a todas aquelas ações de concentração e exercitação que procuram uma lenta, mas indispensável construção e transformação interior. Tais exercícios e suas correspondentes técnicas não foram registrados diretamente ou de forma sistemática pelas escolas e seus mestres. As alusões a determinadas práticas de exercitação, que procuravam uma transformação interior, aparecem quase sempre nas referências de mestres e filósofos posteriores (helenistas e romanos) à época de aparecimento dos exercícios. Contudo, pode-se concluir que eles eram muito conhecidos e que bastava simplesmente referi-los, pois faziam parte da vida cotidiana das escolas filosóficas e dos ensinamentos orais tradicionais (HADOT, 2006a).

As referências a esses exercícios e às técnicas usadas para desenvolvê-los e conseguir a transformação interior, apontam que um grupo deles foi utilizado pelas diferentes escolas. Assinalam ainda que com alguma especificidade ou ênfase em determinadas formas de praticá-los, conforme fosse o seu objetivo, eles significaram a retomada de algumas das técnicas de orientação antigas (exemplo, conselho, direção espiritual, purificação, resistência, provação, isolamento, retiro, concentração da alma, treinamento etc.) e sua vinculação às novas técnicas e exercícios para configurar o que Foucault identificou como as duas principais práticas de si entre os gregos: exame de consciência e direção espiritual.

Assim, podemos distinguir três classes de exercícios comuns às escolas e que retomaram essa tradição antiga: (a) exercícios de concentração, relacionados a técnicas de atenção (*prosoche*), memorização (*mneme*) e meditação (*meletai/melete*); (b) exercícios intelectuais, relacionados a técnicas de leitura, escuta (*akroasis*), estudo (*zetesis*) e exame em profundidade (*skepsis*); e (c) exercícios de treinamento, relacionados a técnicas orientadas para o domínio de si mesmo (*enkrateia*), para o cumprimento dos deveres e para o desenvolvimento da indiferença. Além desses três grupos de exercícios e suas respectivas técnicas, Hadot (2006a) aponta que com a figura de Sócrates e o uso posterior que dele fizera Platão, teríamos a emergência do diálogo como uma importante técnica para despertar a “consciência moral” (p. 34). Nesse diálogo, a figura do mestre, guia, orientador ou diretor de consciência voltou a ter um papel fundamental, ali onde o conselheiro espiritual e o filósofo helênico e romano vão ser figuras chave.

Entre os estoicos¹⁵⁸, esses três grupos de exercícios (concentração, intelectuais e de treinamento) tinham como fim a preparação de um si mesmo que desejasse obter exclusivamente o bem que podia obter e evitar o mal que pudesse ser evitado. Com esse princípio, era possível levar adiante uma vida sossegada e evitar a infelicidade. Assim, os exercícios desenvolvidos na técnica de concentração tinham como fim uma vigilância contínua sobre a condição de ânimo; eles procuravam certa ‘consciência’ de si mesmos que os

¹⁵⁸ Estoicismo (Στωικισμός) refere-se à escola filosófica promovida por Zenão de Cítio, no século III a.C. Essa escola parece ter tido uma importante vinculação aos ensinamentos da doutrina cínica e aos ensinamentos de Sócrates; pelo menos, é isso o que assinalam os textos de Diógenes Laércio. Ensinava o controle das emoções a partir do julgamento certo das questões que são possíveis de controlar e da aceitação daquelas que não podem ser mudadas. Nesse sentido, haveria uma relação ativa entre certo determinismo cósmico e a liberdade humana de manter uma vontade (*prohairesis*) em acordo com a natureza. Cleantes de Assos (330-230 a.C.), Crisipo de Solis (280-208 a.C.), Panécio de Rodes (185-110/09 a.C.), Posidônio de Apameia (135-50? a.C.), Sêneca (4 a.C.-65), Musonio Rufo (20/30-100? d.C.), Epiteto (55-135 d.C.) e Marco Aurélio (121-180 d.C.) são os estoicos mais conhecidos. A escola estoica sobreviveu até a época do imperador Marco Aurélio [121-180 d.C.]. Em 529, por ordem de Justiniano I, ela foi encerrada junto com as outras escolas, ao serem consideradas contrárias à fé cristã (FERRATER MORA, 1965, p. 584-587). Cf. Verbetes: Estoicismo, Estoicos.

mantinha alerta e em permanente tensão espiritual. Tal vigilância constante do espírito fazia com que o “discernimento entre o que depende e o que não depende do indivíduo” (*procheiron*) estivesse à mão para evitar o sofrimento e a infelicidade de ansiar aquilo que não se pode obter, ou de não poder evitar aquilo que não se pode evitar. Nessa capacidade de discernimento consistia a virtude, ou seja, a felicidade (HADOT, 2006a).

Tanto as técnicas de atenção (*prosoche*) quanto as de memorização (*mneme*) operavam a partir de enunciações curtas e como imperativos em tempo presente, de modo que podiam ser trazidas ao momento em que se precisava delas e usadas na hora de agir em situações concretas da existência (*epilogismoi*). Exercícios de concentração e suas técnicas de atenção e memorização procuravam — além da vigilância e da concentração no presente — enfatizar a liberação das paixões passadas e futuras e promover certa abertura da consciência cósmica, que não é outra coisa senão a aceitação da supremacia da natureza e do destino sobre as liberdades humanas. Assim, por exemplo, o Manual de Epiteto¹⁵⁹ ou *Enchiridion*, assinala que

Cap. 1 (I,1): Há coisas que dependem de nós e outras que não. De nós dependem as opiniões, os desejos, as inclinações, as aversões. Em outras palavras, tudo aquilo que é de nós. Não dependem de nós o corpo, a riqueza, o prestígio, os altos cargos, quer dizer, todas as coisas que nos são alheias.

Cap. 2 (I,2): As coisas que dependem de nós são naturalmente livres, não têm impedimentos nem travas; as coisas que não dependem de nós são frágeis, dependentes, estão sujeitas a impedimentos, são alheias.

Cap. 3 (I,3): Lembra: se tomas por livres as coisas que naturalmente não são livres, por próprias as coisas que são de outro, ficarás entretido, aflito e acusarás aos deuses e aos homens; mas se tomas para ti só o que é teu e como alheio o que é de outro, ninguém vai-te colocar obstáculos e tu não acusarás nem reprocharás a ninguém, não farás nada contra tua vontade nem ganharás inimigos, e também não sofrerás prejuízos.

Cap. 4 (I,4): Sentindo tantas coisas que desejas, debes ter presente que para consegui-las, debes agir sem cálculo e que podes renunciar completamente a algumas delas e postergar outras. Se desejas essas coisas e também autoridade e riqueza, talvez de tudo não consigas nada por havê-las procurado e, sem dúvida, perderás aquelas com as quais se encontra a liberdade e a felicidade.

Cap. 5 (I,5): Também acerca das ideias dolorosas, não te esqueças de dizer: ‘És uma ideia, e não exatamente o que representas’. Em seguida, submete essa ideia à prova segundo as regras que conheces, e em especial, da primeira. Refere-se essa ideia a coisas que dependem ou não dependem de nós? Se é das que não dependem de nós, a resposta é clara: ‘trata-se de algo que não tem a ver comigo’ (EPICTETO, [55-140 d.C.] 2011, p. 13-15).

¹⁵⁹ Neste caso, como no de outros autores gregos, estou usando as traduções para o espanhol e para o português às quais tive acesso. Assim, os termos usados nas traduções podem não corresponder aos conceitos que abrigam as noções usadas pelos autores antigos. Contudo, acredito que seu uso não prejudica as análises, uma vez que se trata de exemplificar o aparecimento e a orientação de algumas das técnicas e exercícios entre as escolas filosóficas, que são descritos nas traduções.

A atenção, como técnica de concentração que assegura fazer frente imediatamente às questões da vida e aos acontecimentos repentinos, exigia que cada indivíduo tivesse sempre presente a regra vital do discernimento (*kanon*), e é por isso que técnicas de memorização e meditação fizeram-se necessárias. A meditação (*meletai/melete*) consistia em colocar diante dos olhos acontecimentos vitais — pobreza, sofrimento, morte — e contemplá-los à luz da regra vital, de modo a preparar-se para assumir uma circunstância imprevista e dolorosa. Por sua vez, a memorização das declarações (*epilogismoi*) ajudava para que fossem trazidas na hora de se precisar ter o controle dos sentimentos (temor, cólera, tristeza etc.) diante das coisas irremediáveis, como a doença e a morte. As três técnicas, nos estoicos, orientavam-se à concentração da alma de tal modo que ela estivesse preparada para aceitar o curso natural da vida, e nessa aceitação, viver feliz (HADOT, 2006a).

A meditação — que, como sabemos, ocupa um lugar central nas práticas de condução dos sujeitos por si mesmos, tanto nos estoicos e nas outras escolas, quanto no cristianismo e nas práticas de si modernas e atuais — é uma técnica que não tinha, em absoluto, a mesma significação daquilo que é nomeado como meditação entre os séculos XIX e XXI: na Cura mental, terapia das paixões, ou na autoajuda. Nas diferenças que há entre a meditação proposta pelos estoicos e a desenvolvida pelos cristãos dos primeiros séculos e/ou pelos modernos e contemporâneos, é que podemos perceber como uma técnica (ou o conjunto de ações reguladas que ela sugere) pode mudar segundo a finalidade (*télos*) para a qual ela aponte e, contudo, manter-se referida como a mesma técnica.

Como nos ensinou Foucault (2002), a meditação ou *meditatio*, que é usada para traduzir o substantivo grego de *melete* e o verbo grego *meletân*, ao que parece, consistia num exercício semelhante ao *gymnazein*, mas com um foco diferente. *Gymnazein* designava mais uma prova que se realizava ao confrontar a coisa mesma no ato, na realidade, para saber das capacidades e qualidades ao enfrentar e resistir a uma situação. Por sua vez, *meletan* designava um exercício de pensamento, de apropriação do pensamento. Tratava-se da exercitação na coisa na qual se pensava. Assim, por exemplo:

Meditar sobre a morte (*meditari, meletân*), no sentido que os latinos e os gregos entendiam, não significa pensar que se vai morrer. Nem mesmo significa convencer-se de que se vai efetivamente morrer. Não é associar à ideia da morte algumas outras ideias que dela decorrerão, etc. Meditar sobre a morte é pôr-se a si mesmo, pelo pensamento, na situação de alguém que está morrendo, que vai morrer, ou que está vivendo seus últimos dias. A meditação não é, pois, um jogo do sujeito com seu próprio pensamento, não é um jogo do sujeito com o objeto ou os objetos possíveis de seu pensamento. Não é algo da ordem da variação eidética, como se diria na fenomenologia. Trata-se de um tipo bem diferente de jogo: não mais jogo do

sujeito com seu próprio pensamento ou seus próprios pensamentos, mas jogo efetuado pelo pensamento sobre o próprio sujeito. É fazer com que, pelo pensamento, nos tornemos alguém que está morrendo, ou na iminência de morrer. Compreendamos, ademais, que esta ideia da meditação, não como jogo do sujeito com seu pensamento, mas como jogo do pensamento sobre o sujeito, é, no fundo, exatamente o que Descartes realizou nas *Meditações*, sendo este precisamente o sentido que ele deu à ‘meditação’ (FOUCAULT, 2002, p. 341).

Então, meditava-se à procura pelo domínio e pela ordem interior a partir do discernimento entre aquelas coisas que dependem do indivíduo e aquelas que não dependem dele, entre o que seria uma natureza determinante e uma liberdade possível¹⁶⁰: “cada dia contempla ante teus olhos a morte, o desterro e tudo o que pareça aterrador. Sobre tudo a morte. Assim, nunca terás um pensamento baixo nem um desejo excessivo” (EPICTETO, [55-140 d.C.] 2011, p. 26).

Nas práticas de si modernas, em particular desde meados do século XIX, como vimos na primeira parte deste estudo, encontramos uma forma de meditação entendida mais como uma tentativa de pensar com intensidade acerca de alguma coisa, mas sem aprofundar no seu sentido; ou tentativa de que o pensamento se estenda em uma ordem mais ou menos regulada seguindo os preceitos sobre o que se medita; ou, ainda, que se procure certa verdade revelada pelas forças naturais ou divinas nela contidas. Por vezes, parece que essa meditação atual orienta-se mais para a interpretação do preceito, para pensar no preceito mesmo e se convencer dele, em vez de exercitar-se a partir dele para poder alcançar a conversão do ser.

Em geral, podemos dizer que essas técnicas de atenção, memorização e meditação desenham-se entre os Estoicos como parte de uma compreensão da vida que assinala que as escolhas e condutas não são nunca puras; elas são simplesmente humanas, ou seja, próprias da condição do homem, da qual ele não deve se esquecer, mas diante da qual pode agir sobre si para alcançar o controle possível das próprias atitudes. Essa condição se debate no interior de permanentes tensões entre prazer e dever, deleite e natureza, hedonismo e ética, e é nesse jogo de tensões que é preciso dominar as paixões.

Cap. 13 (VIII e IX): Não tentes fazer com que as coisas aconteçam do modo como tu queres; que simplesmente sucedam, e assim terás dias felizes. A doença é um impedimento para o corpo, e não para a vontade, a menos que ela o aceite. A manqueira é um impedimento para a perna, mas não para a vontade. Lembra-te ante cada acidente: perceberás que ele é um impedimento para os outros, mas não para ti.

¹⁶⁰ Ela foi amplamente analisada por Foucault nas suas aulas do curso *Hermenêutica do sujeito*. Cf. Aulas de 3 e de 24 de março de 1982 (FOUCAULT, 2002).

Cap. 14 (X): Concentra-te em ti mesmo para procurar, em qualquer circunstância, como poder tirar o melhor partido. Se olhas um rapaz formoso ou uma mulher bela, terás como recurso próprio a possibilidade da continência; se aparece a fadiga pelo trabalho, encontrarás a resistência para continuá-lo; se se trata de uma ofensa, afrontá-la-ás com resignação. Adota esse costume, e não serás vítima das aparências (EPICTETO, [55-140] 2011, p. 19).

Na realização dos exercícios de concentração, é preciso salientar que havia o domínio do uso da palavra como ferramenta terapêutica. Em todos os casos, promovia-se o ‘diálogo de si mesmo’, o ‘diálogo com os outros’, a leitura e a ‘escrita’ como ações concretas para estar atentos à condição de ânimo, para realizar a memorização das declarações e para avaliar o estado interior no momento de tentar sua ordenação durante as meditações. A palavra em forma de fala ou em forma escrita ajudava na exercitação (repetição), que devia acontecer no decorrer da jornada, na manhã, na tarde e na noite definindo, assim, um modo de vida articulado aos preceitos que orientavam a vida da cidade.

Nesse sentido, Foucault assinala que a escrita, assim como a leitura, eram técnicas importantes nos exercícios, pois elas ofereciam ferramentas úteis para a prática da atenção e da meditação. “Escutar, saber escutar como se deve; ler e escrever como se deve; e também falar” constituem-se em técnicas fundamentais para a prática ascética nos gregos (2002, p. 317-318). A palavra escrita e a escuta (a palavra ou a relação ao Texto na espiritualidade) continuaram ainda a ser importantes na ascética cristã e moderna, nas quais atuaram de forma profundamente diferente.

O interessante é que justamente, enquanto naqueles textos nas — correspondências como a de Lucílio ou nos tratados como os de Plutarco — a autobiografia, a descrição de si no desdobramento da própria vida, intervém praticamente muito pouco, em contrapartida, no momento do significativo reaparecimento deste gênero no século XVI, a autobiografia será então absolutamente central. Nesse intervalo, porém, aconteceu o cristianismo. E nele, Santo Agostinho. Ter-se-á passado então para um regime no qual, justamente, a relação do sujeito com a verdade não será apenas comandada pelo objetivo: ‘como tornar-se um sujeito de verificação’, mas terá se transformado em ‘como poder dizer a verdade sobre si mesmo’ (FOUCAULT, 2002, p. 341).

Esse seria um deslocamento de ênfase na relação do sujeito com o verdadeiro; um deslocamento que marcaria os usos diferenciados de técnicas semelhantes, de técnicas que ao primeiro olhar e pelo uso do mesmo nome nos parecem as mesmas, mas que ao serem praticadas, em momentos históricos e cenários diferentes, orientam-se para finalidades também diferentes, produzindo outras práticas de si. Desse modo, a meditação, a escrita, e

mesmo a leitura como técnicas próprias da ascese greco-romana — portanto, orientadas para tornar o indivíduo ‘um sujeito de verificação’—, passaram a ser técnicas da ascese cristã que levaram esse indivíduo a ser um ‘sujeito obrigado a dizer a verdade sobre si’. Eis uma mudança que, entre outras coisas, exemplifica bem esse processo de individualização — que se iniciou como exercitação para construir um ser interior (si mesmo) e nos levou à definição das formas modernas e contemporâneas de indivíduo.

Ao continuarmos a nossa revisão das técnicas usadas pelos Estoicos, percebemos que é no desenvolvimento e exercitação dessas técnicas de atenção, meditação e memorização que aparece o segundo grupo de exercícios, os intelectuais, como assinalados por Filão: “a leitura, a escuta, o estudo, o exame em profundidade” (HADOT, 2006a, p. 29). Claro está que a leitura e a memorização de poemas antigos já consistiam numa técnica usada para orientar a conduta dos mais novos na antiga cidade. Neste caso, a novidade da técnica encontra-se no próprio tipo de leitura, já não só dos poemas épicos, como também das asseverações, afirmações e apotegmas, que orientavam a vida interior dos pertencentes a cada escola — e que, de modo geral, eram escritas por seus mestres —, assim como dos textos de lógica e física, que permitiam compreender melhor o mundo natural e o mundo interior. Em Epíteto vamos encontrar, por exemplo, a relevância da leitura das reflexões de Crispo, em lugar das de Homero, expressas da seguinte forma:

Cap. 73 (XLIX): Quando alguém se vangloria na compreensão e na interpretação dos livros de Crispo, fala para ti: ‘Se Crispo não houvesse escrito em forma escura, de que se poderia vangloriar esse homem? E, entretanto, o que é que eu procuro? Entender a natureza das coisas e ajustar-me a elas. E pergunto, então: quem é capaz de interpretá-las? Se for Crispo, dirijo-me a ele, mas não entendo seus escritos. Procuo então um intérprete, e até esse momento, tudo vai bem. Quando o encontro, devo aproveitar seus ensinamentos, porque é isso o que importa. Se somente admiro o que ele diz, me converterei em gramático, e não em filósofo que possa explicar Crispo em lugar de Homero. Em vez de me vangloriar quando me peçam que comente Crispo, me ruborizo se não posso mostrar que o entendo, com uma conduta ajustada aos seus ensinamentos’ (EPICTETO, [55-140] 2011, p. 56).

A leitura, a escuta e a escrita aparecem como técnicas que acompanhavam os processos de meditação, que procuravam não tanto entender o que um autor almejou dizer, mas a construção para si mesmo de um conjunto de preceitos que guiassem a própria conduta. No que se refere à leitura, uma precaução é necessária para entender a sua função nessa trama de exercícios. Não se tratava de ler quanta coisa aparecesse no caminho e “constituir para si

um mosaico de proposições de diferentes origens”, mas de constituir um equipamento¹⁶¹ entretecido de um conjunto de “proposições que valham por prescrições, de discursos verdadeiros” e que operem como guias para conduta (FOUCAULT, 2002, p. 341).

Concebida dessa forma, a leitura é uma técnica essencial para a meditação, e as duas aparecem quase sempre ligadas à escrita. Trata-se de uma escrita pessoal ou individual que prolonga, avigora e aciona a leitura. Encontramos os principais exemplos sobre a escrita — como técnica de si e na sua relação com a leitura — nas correspondências de Sêneca a Lucílio, que foram escritas entre os anos 63 e 65 d.C. A proposta da correspondência LXXXIV seria alternar as duas técnicas como forma de manter ativo o espírito e nutri-lo.

Nesse sentido, Sêneca afirma que a leitura serve

[...] primeiro, para evitar que me contente comigo mesmo; segundo, porque me permitem, após ter conhecimento das pesquisas de outros, poder avaliar as descobertas já feitas e refletir sobre as que ainda estão por fazer. A leitura alimenta o espírito fatigado pelo estudo sem, contudo, deixá-lo de lado.

Devemos evitar apenas escrever e apenas ler, pois se só escrevemos, esgotamos nossas forças (falo do trabalho da escritura), enquanto somente escrever, fará com que diluam. É necessário passar de um exercício para o outro com justa medida, a fim de que a escritura organize tudo que foi recolhido na leitura.

[...] Temos de digeri-los para que não alimentem apenas a nossa memória, mas também a nossa inteligência. Esforcemo-nos para assimilá-los e fazê-los render, a fim de que um se transforme em muitos, como se faz um só número de muitos. A partir da soma de quantidades pequenas e desiguais. Que nosso espírito faça o mesmo: que dissimule tudo com o que se nutriu e apresente somente o resultado final (SÊNECA, [63-65] 2009, p. 81-82).

No que diz respeito à escuta, será preciso dizer que em muitos casos, e como complemento da leitura, a escuta silenciosa e atenta dos professores apareceu como a ferramenta que ajudava a aumentar essa compreensão da estrutura de pensamento que sustentava e justificava que o discernimento fosse essa regra fundamental que levava para a vida feliz. Nesse sentido, a escuta apareceria como técnica de concentração que garantiria o conhecimento dos preceitos de condutas, necessários para agir bem consigo mesmo e com os outros.

A escuta seria o primeiro passo dos procedimentos de ascese orientados para o discurso verdadeiro, que seria o foco dos exercícios intelectuais. Escutar era a possibilidade

¹⁶¹ Trata-se da famosa *paraskheué* “tão importante nos epicuristas quanto nos estóicos — para a vida, armar-se, equipar-se para a existência; e no caso da velhice, filosofar é rejuvenescer, isto é, voltar no tempo ou, pelo menos, desprender-se dele, e isto graças a uma atividade de memorização que, para os epicuristas, é a rememoração dos momentos passados. Tudo isto nos coloca, de fato, no cerne desta atividade, da prática do cuidado de si” (FOUCAULT, 2002, p. 97).

de obter o *lógos* (o verdadeiro) e de convencer-se disso considerado como verdadeiro. Desse modo, isso que é escutado e que é verdadeiro passaria a se incrustar no indivíduo, “a constituir assim a matriz do *êthos*”. Trata-se da “passagem da *alétheia* ao *êthos* — do discurso verdadeiro ao que será regra fundamental de conduta” (FOUCAULT, 2002, p. 318).

O desenvolvimento da técnica de escuta significou que ela se tornaria uma prática meditada, uma “técnica purificada da escuta lógica”. A tecnificação da escuta — como forma de exercitação para o aprendizado e a prática dos preceitos — fundava-se no exercício do silêncio: uma “Velha regra ancestral, secular, até milenar nas práticas de si, regra que os pitagóricos, como sabemos, haviam realçado e imposto”. Além do silêncio, a escuta requeria uma atitude ativa do ouvinte — posição corporal adequada e imobilidade do corpo — para garantir a máxima escuta e a melhor qualidade da atenção, duas expressões da transparência da alma e sua disposição “ao que vai ser dito”. Essas eram as marcas de atenção “pelas quais o ouvinte se comunica com o orador e, ao mesmo tempo, garante para si que sua atenção acompanhe bem o discurso do orador” (FOUCAULT, 2002, p. 325-326).

Silêncio e atitude ativa não eram suficientes para a técnica de escuta. A atenção vai aparecer como outro elemento fundamental da escuta. Essa atenção consiste no entendimento do que se diz. Ela “não deve ser dirigida para a beleza da forma; ela não deve ser dirigida para a gramática e para o vocabulário; não deve nem mesmo ser dirigida para a refutação das argúcias filosóficas ou sofisticadas” (FOUCAULT, 2002, p. 333). Trata-se de uma atenção que faz com que a escuta seja filosófica e, portanto, ela deve dirigir-se à coisa falada, localizando a verdade dita para logo ativar um processo de memorização. Um trabalho de atenção dupla:

[...] Por um lado, olhar para o *prâgma*, para uma significação propriamente filosófica em que a asserção vale como prescrição. Por outro lado, um olhar sobre si mesmo, olhar sobre si mesmo em que, memorizando o que se acabou de ouvir, vê-se-o incrustar-se e aos poucos fazer-se tema no interior da alma que acabou de escutar (FOUCAULT, 2002, p. 336).

Nessa relação de silêncio/palavra que significa essa escuta filosófica, do mesmo modo como vimos antes no caso da escrita, encontramos um importante uso da palavra como elemento central do desenvolvimento de algumas das técnicas de si. No uso de tais técnicas, na relação silêncio/palavra (escrita e escuta, por exemplo) que elas supõem, podemos perceber que, ainda que uma técnica possa ser usada para o desenvolvimento de exercícios sobre si mesmo, as obrigações e finalidades desse uso podem ser diferentes, modificando a própria técnica. Assim, por exemplo, Foucault (2002) assinala que haveria economias diferentes da relação silêncio/palavra nas obrigações de escuta e de uso da palavra na ascese

greco-romana e na espiritualidade cristã, e, claro, naquelas que podemos encontrar nas práticas pedagógicas e psicológicas modernas, ou nas práticas de cura mental, na terapia espiritual e na autoajuda, ainda nos séculos XX e XXI.

Finalmente, no que se refere à escrita — como essa outra técnica intelectual que acompanhava a meditação e boa parte dos exercícios de concentração —, temos de lembrar que ela é uma técnica referente a um exercício individual que oferece possibilidades de ação tanto para o indivíduo que realiza o exercício quanto para aquele que o acompanha, ou ainda para um outro que possa, logo depois, ler essas reflexões. Para o dirigido, para o diretor de consciência e para um leitor alheio.

A escrita é um exercício que se realizava depois da leitura e que possibilitava ao agente manter à mão pensamentos elaborados por ele após a leitura para serem lidos novamente, e assim, incorporar o discurso verdadeiro escutado de outro. Desse modo, esse discurso passava a fazer parte de si. Essa escrita — realizada depois da leitura ou da conversação com o diretor — era nomeada *hypomnémata*. Consistia em anotações que serviam para suportar as lembranças, além de servirem para a realização de exercícios de leitura, meditação e memorização, de modo a torná-los preceitos de vida gravados na alma e que, portanto, orientariam o comportamento (FOUCAULT, 2002).

A correspondência entre discípulo e conselheiro ou mestre constitui-se em uma das estratégias mais usadas entre os gregos clássicos. Com ela, organizou-se uma tradição de gênero epistolar que ganhou força entre eles. Ela foi usada, como vimos no capítulo 2, pelos judeus helenizados do tempo de São Paulo para se aproximarem dos governantes gregos e Romanos. Através dessas correspondências, o conselheiro sabia das ações e práticas adiantadas pelo discípulo e, assim mesmo, retornava para ele novas pautas, guias e reflexões. Tratava-se de cartas com observações pessoais, pensamentos e reflexões sobre mestres antigos, ajudando a perpetuar os preceitos de condução recolhidos por eles ou por seus discípulos, para continuarem a ser usados por outros discípulos.

Nessas correspondências, aquele que estava mais avançado na virtude e no bem passava a dar conselhos ao outro, ao mesmo tempo em que retomava para si tais conselhos. Aquele que se correspondia com outro servia a esse outro de diretor ou conselheiro, mas também aproveitava para si essa relação, de modo que essa escrita tornava-se parte de seus exercícios pessoais, “uma ginástica que se destina ao outro, mas também a si, e que permite, por esta correspondência, manter-se perpetuamente em estado de autodireção. Os conselhos dados ao outro, são dados igualmente a si mesmo” (FOUCAULT, 2002, p. 343). De outro modo, os exercícios de si, ainda que fossem para si mesmo, eram também utilizados para orientar

outros, mantendo e perpetuando uma relação de direção e formação que apareceu entre os povos gregos muitos séculos antes e que transformou as práticas pedagógicas em práticas de condução no próprio momento de emergência — o que Jaeger nomeou *Paideia grega*.

Entre as técnicas de leitura, escuta e escrita, apareceram as técnicas de estudo de física e lógica, que ajudavam na compreensão do complexo mundo interior e sua relação com o cosmos e a natureza, para a condução da própria vida. O ‘estudo’ e o ‘exame em profundidade’ supõem colocar em prática os ensinamentos para se habituar a eles. O primeiro passo desses exercícios corresponde a definir objetos e acontecimentos ‘fisicamente’ e contemplá-los como situados dentro do “Todo cósmico” corresponde. O segundo passo consiste em dividi-los em segmentos para reconhecer os elementos que os compõem.

Um interessante exemplo relacionado a essas técnicas, encontramos nas *Meditações* de Marco Aurélio. Nelas, o Imperador propõe um exercício que vai acompanhado da meditação e, geralmente, da escrita para construir um “verdadeiro diálogo com si mesmo” (HADOT, 2006a, p. 117). O exercício consiste em fazer uma representação mental, o mais exata quanto for possível, da ‘física’ das coisas ou dos ‘acontecimentos’. Nas suas palavras,

Livro III [11]: Determinar e definir invariavelmente a imagem percebida, para vê-la tal qual é na essência, nua e por inteiro distinta no seu todo, e dizer, de si para consigo, o nome que a designa, bem como o das partes de que se compõe e em que se dissolverá.

Nada concorre tanto para sentimentos elevados como a capacidade de inquirir, com método e veracidade, cada um dos eventos da vida e sempre os olhar de modo que se considere a que mundo trazem proveito, qual o proveito e, dado o proveito, que valor tem, dum lado, em relação ao conjunto e, de outro, em relação ao homem como cidadão da cidade suprema da qual as demais cidades são, por assim dizer, as casas; o que é, de que elementos se compõe, quanto tempo, por sua natureza, deverá perdurar o efeito em mim produzido no momento por essa imagem e que virtude exige de mim, se mansuetude, coragem, lealdade, lhanura, auto-suficiência, etc. (MARCO AURÉLIO, [121-180] 1980, p. 271-272).

O último grupo de exercícios que seria preciso salientar são aqueles de caráter mais prático. Refiro-me a essas técnicas de treinamento através das quais os estoicos procuravam criar hábitos para garantir o domínio de si mesmo, o cumprimento dos deveres e a indiferença diante das coisas que não podiam ser mudadas. Esses exercícios desenvolviam-se em estreita relação com as técnicas de atenção e memorização. Mas eles ocuparam-se de produzir hábitos concretos diante de situações bem concretas, como por exemplo: o controle da ira, da inveja, do ódio, da falsa humildade; a manipulação do amor aos filhos, ao amigo, ao irmão, à riqueza; a manutenção da tranquilidade da alma; a prática das boas ações e da ociosidade etc. Nesses exercícios de treinamento, o denominador comum seria começar a se exercitar com as coisas

mais simples, e com o tempo, aumentar o grau de dificuldade até conseguir um hábito solidamente formado (HADOT, 2006a).

Talvez os exercícios mais conhecidos dessa classe sejam os de Sêneca e suas famosas correspondências a Lucílio, porque foram atualizadas e publicadas muitas vezes. Hoje elas aparecem também em edições de bolso que encontramos nas prateleiras de aeroportos, supermercados e livrarias, ao lado dos mais variados livros de autoajuda. Assim, passaram a compor, numa tradução e linguagem atualizada, o conjunto de conselhos que anunciam as atitudes e ações práticas ‘mais corretas’ diante dos sentimentos e acontecimentos cotidianos, que não precisam ser mais recolhidos, escritos e meditados ao estilo antigo. Quando foram produzidas, elas eram conselhos de um amigo mais velho e experiente, para se conseguir a tranquilidade da alma e para continuar uma conversa que levaria os dois — Sêneca e Lucílio — a uma contínua conversão:

Comporta-te assim, meu Lucílio, reivindica o teu direito sobre ti mesmo e o tempo que até hoje foi levado embora, foi roubado ou fugiu, recolhe e aproveita esse tempo. Convence-te de que é assim como te escrevo: certos momentos nos são tomados, outros nos são furtados e outros ainda se perdem no tempo por negligência. Se pensares bem, passamos grande parte da vida agindo mal, a maior parte sem fazer nada, ou fazendo algo diferente do que se deveria fazer.

[...] aproveita todas as horas; serás menos dependente do amanhã se te lançares ao presente. Enquanto adiamos, a vida se vai. Todas as coisas, Lucílio, nos são alheias, só o tempo é nosso.

[...] Talvez me perguntes o que faço para te dar esses conselhos. Eu te direi francamente: tenho consciência de que vivo de modo requintado, porém cuidadoso. Não posso dizer que não perco nada, mas posso dizer o que perco, o porquê e como; e te darei as razões pelas quais me considero miserável (SÊNECA, [63-65] 2009, p. 15-16).

Em termos gerais, vamos perceber que os exercícios espirituais entre os Estoicos encontravam-se dirigidos para o controle e para a vigilância permanente do fluxo de representações. Esses exercícios significavam pôr à prova diariamente o que acontecia consigo mesmos no encontro com as coisas, as pessoas, o mundo etc. Saídas e caminhadas pelo campo e pela cidade permitiam esses encontros e ajudavam a se exercitarem no exame do conteúdo das representações e na definição das atitudes que cada um decidia tomar diante delas. Exercícios de memória, também, para lembrar e analisar o conteúdo de acontecimentos históricos, ajudavam na definição das próprias atitudes e decisões que seriam tomadas diante de eventos similares (FOUCAULT, 2002).

Em palavras de Hadot (2006a), entre os estoicos essa compreensão da filosofia como modo de vida supunha uma exercitação permanente que expressasse, nesse modo de viver, o

mais elevado grau de consciência e liberdade. E neles esse viver “conscientemente” supõe superar os limites da condição individual “para reconhecer-se como parte do cosmos animados pela razão; livremente, ao renunciar ao desejo daquilo que não depende de nós e se escapa de nós” (p. 30-31), o que significa uma forma reta de agir em conformidade com a razão.

A maneira como esses três grupos de exercícios espirituais se apresentaram no epicurismo esteve marcada pelo modo de vida que nessa escola filosófica se promovia. Tratava-se de uma tradição na qual a ‘terapia das paixões’ apontava para se conseguir a cura da alma através da liberação das preocupações vitais e a ocupação com o fato de simplesmente existir. Assim, a liberação dos temores por coisas que não podem ser temidas e dos desejos que não se precisa ter levaram a pensar numa vida a ser desfrutada no próprio prazer de ser. É no prazer de ser — e não no estrito controle e vigilância dele — que se encontra a felicidade. Os exercícios espirituais no epicurismo apontam para a liberação dos temores aos deuses e à morte. Esta última, por ser a dissolução da vida, não faz parte dela e não é preciso se ocupar com ela (HADOT, 2006a).

Talvez resulte surpreendente que o epicurismo¹⁶², entendido quase sempre como uma filosofia do prazer, prestasse tanta atenção aos exercícios espirituais e à prática concreta de um grupo de técnicas semelhantes à dos estoicos. Contudo, o que é importante entender é que para eles, a filosofia também é uma prática de vida. Ela age como uma terapia de cura da alma, que deve ser a única preocupação humana.

A filosofia não é uma ciência, é uma regra de procedimento: ‘Epicuro dizia que a filosofia era uma atividade destinada a estabelecer, por meio de raciocínios e de discussões, uma vida feliz’. Devemos filosofar não em

¹⁶² Epicurismo é a tradição de pensamento fundada por Epicuro (341-271/70 a.C.), cuja doutrina fundou-se no cultivo da amizade, da qual só participavam homens. Essa tradição manteve, nos anos posteriores ao seu fundador, as concepções básicas propostas por ele. Tratou-se de uma tradição que se opunha às linhas fundamentais das escolas estoica, platônica e peripatética, mas que se aproximava dos eixos de pensamento dos cirenaicos, que buscaram eliminar o temor aos deuses e à morte. O primeiro eixo, através da declaração de que os deuses existem, mas que eles são tão perfeitos que são indiferentes aos humanos e seu mundo; o segundo, através do entendimento de que enquanto há vida, não há sensação de morte, e quando se morre, não há sensação nenhuma. Esses seriam os memos dois preceitos dos epicureus, sob os quais increveram como preceito que ‘a finalidade da vida é a tranquilidade’, e por isso, é melhor não se ocupar dos assuntos políticos. A felicidade se consegue com *autarquia* e, através dela, com *ataraxia*, não para ser insensível, mas para conseguir um estado de ausência de dor, preocupação e tristeza. A felicidade é a serenidade, e pode-se consegui-la pelo prazer, mas não só um prazer material; trata-se de um prazer duradouro, do tipo espiritual e afetivo. Filodemo de Gadara e Diógenes de Oinoanda, junto ao próprio Epicuro, foram os epicuristas mais reconhecidos. Contudo, o que sabemos dessa tradição aparece nos escritos de Sexto Empírico (210-160 a.C.) de Plutarco (46-120 d.C.), Cícero (106-43 a.C.) e Sêneca (4 a.C.-65 d.C.) (FERRATER MORA, 1965, p. 536-539). Cf. Verbetes: Epicúros, Epicuro.

palavras, mas em atos; a filosofia não deve ser uma ciência de que ande fazendo gala (JOYAU, 1980, p. 11).

Entre os epicureus, os exercícios eram praticados com a finalidade de recuperar a alegria e localizá-la no simples fato de viver. Assim, diante dos temores (aos deuses e à morte) e dos desejos insatisfeitos, a resposta seria encontrar ‘prazer no simples prazer de ser’. A liberdade e a alegria eram encontradas logo que se percebia a diferença entre desejos naturais e desejos não necessários: “A satisfação dos primeiros e a renúncia dos últimos” era o que devia se procurar ao se exercitar, de tal modo que “surja o bem-estar pelo simples fato de existir” (HADOT, 2006a).

Desse modo, por exemplo, conseguia-se a cura da alma meditando dia e noite sobre alguns dos preceitos ou resumos que permitiam evocar rapidamente os quatro dogmas fundamentais dessa tradição, os quais ficaram conhecidos como *tetrapharmakon*: (1) os deuses não são temíveis; (2) a morte não é uma desgraça; (3) o bem resulta fácil de obter; e (4) o mal é simples de suportar (HADOT, 2006a). Esses dogmas configuram a maior parte de exercícios meditativos inscritos nessa tradição. Eles eram encontrados, por exemplo, em preceitos de Epicuro, tais como:

Habitua-te a pensar que a morte nada é para nós, visto que todo o mal e todo o bem se encontram na sensibilidade: e a morte é a privação da sensibilidade.

[...] O essencial para nossa felicidade é a nossa condição íntima: e desta somos nós os amos.

[...] A sensação deve servir-nos para proceder, raciocinando, à indução de verdades que não são acessíveis aos sentidos.

[...] Não debes corromper o bem presente com o desejo daquilo que não tens: antes, debes considerar também que aquilo que agora possuis se encontrava no número dos teus desejos.

[...] Não realizes na tua vida nada que, se for conhecido por teu próximo, te possa acarretar temor (EPICURO [341-271/70 a.C.], 1980, p. 13-18).

Da mesma forma que Epicuro, em outros filósofos vamos encontrar a proposta de técnicas de leitura, estudo, escuta, meditação acerca de preceitos que orientem para o apagamento dos temores e para a obtenção de certa paz interior. No Romano Lucrécio (98? a.C.-55? d.C.), por exemplo, vamos encontrar longas dissertações sobre a natureza da vida, destinadas a promover um exercício de leitura e reflexão que expusesse os preceitos de Epicuro de uma forma rigorosa e lógica, além de enfatizar novamente a ideia da indiferença dos deuses e da imortalidade da alma. A leitura dos textos de Lucrécio supunha um exercício intelectual que era acompanhado por outro de concentração — a meditação — para compreender e memorizar os preceitos que deviam guiar a vida de qualquer homem.

Assim, por exemplo, no que se refere ao dogma “os deuses não devem ser temidos”, nas dissertações *Da natureza*, Lucrécio tenta demonstrar que o mundo natural não é produto da vontade dos deuses, nem age segundo seus caprichos ou necessidades, mas, sim, pelas condições próprias das coisas, que têm uma física e uma lógica possível de se compreender:

No entanto, contrariamente a isto, alguns ignorantes da matéria creem que não teria podido a natureza, sem favor dos deuses, acomodar-se tanto aos objetivos humanos [...].

Mas parece, quando pensam que tudo fizeram os deuses por causa dos mortais, que andam muito longe da verdade. Efetivamente, embora eu ignorasse quais são os princípios das coisas, ousaria afirmar, pelas próprias leis do céu e por outros fatos numerosos, que de modo algum o mundo foi criado para nós por um ato divino: tanto é o mal que o macula (LUCRÉCIO, [98? a.C.-55? d.C.] 1980, p. 49).

Poderíamos continuar a trazer exemplos do uso desses exercícios e técnicas de si oferecidos pelos diferentes filósofos desse período. Contudo, para os propósitos de nosso estudo, os exemplos trazidos antes parecem ser suficientes para argumentar que, de modo geral, tais exercícios e técnicas fizeram parte das práticas de direção espiritual e de exame de consciência gregas e greco-romanas, e que elas têm uma proveniência marcada pela constituição de modos de vida na e para a cidade.

Tratou-se de um longo percurso que traçamos para tentar ver a emergência de exercícios e técnicas de si entre os gregos, e perceber que nessa forma de praticar a vida é que encontramos a proveniência dos exercícios de individualização que nos acompanham até hoje. Assim, percebemos que entre a democrática Atenas de Péricles — que privilegiava o direito à vida individual — e a militar Esparta de Licurgo e Leônidas — admirada mais por sua forte coesão social que pela vida individual — movimentaram-se práticas de condução ao interior das cidades-estados que marcaram os modos de vida antes, durante e depois do império Alexandrino. Nesse percurso histórico, tentamos salientar alguns elementos para compreender que modos de vida exercitantes emergiram atrelados à configuração do poder político (da *polis*).

Neste ponto, no entanto, seria preciso marcar três elementos que, parece, caracterizaram essa primeira fase do processo de individualização, cujos focos foram a definição e a organização do ‘si mesmo’. Três elementos que, na nossa análise, assinalam uma estreita relação entre a emergência de técnicas de condução da própria conduta e técnicas de condução dos outros: o problema formativo, o lugar fundamental do outro nas práticas de si e o privilégio do esquema prático da cidade.

Primeiro elemento. Ainda que possamos traçar diferenças entre as cidades de Esparta e Atenas, ou entre as instituições e práticas usadas nos momentos prévios e posteriores à conformação dessas e de outras cidades do Mediterrâneo e que agrupamos com o nome de Grécia, o que parece claro — e que percebemos na nossa análise — é que o problema da *Arete* (conjuntos de princípios para a vida) foi uma constante na organização da *polis* e na definição do ‘que’ e de ‘como’ se orientava a própria vida no interior dela.

O tema da condução da própria vida e da vida dos outros tornou-se um problema formativo no interior das cidades. Isso porque a formação dos preceitos morais e sua transmissão de uns para outros, assim como sua inscrição na própria alma, exigia cada vez mais instituições, ações e trabalhos ajustados e planejados. Na estrutura organizativa da cidade, a formação passou a ser uma coluna principal para manter viva essa *Arete* que não era mais o bem particular de uma estirpe (heroica ou aristocrática), mas um bem comum acessível a todos através de exercícios e prática (camponesa, cidadã). Na organização e definição das cidades gregas, vimos se desenhar toda uma necessidade formativa que significou a produção de práticas pedagógicas (de condução), e com ela, a emergência da *Paideia grega*: uma preocupação formativa do homem pelo homem e dos ideais sobre os quais ela se realizava (JAEGER, 1995).

Segundo elemento, porém ligado ao anterior. Trata-se da emergência e permanência de uma posição de sujeito ocupada pelo guia ou orientador nas práticas de condução. O fato que analisamos como central na popularização dos poemas de Homero — a partir do exercício das Rapsódias homéricas e da construção de poemas populares como os de Hesíodo — teve sua expressão, como vimos, tanto na conformação da estrutura militar de Esparta e no fato de ela ter estendido a formação para além da classe aristocrática, quanto na conformação da *polis* Ateniense, em particular no desenvolvimento do seu modo democrático. Nessas cidades, o ajuste e a adaptação de exercícios e técnicas de meditação, de provação e treinamento destinados ao fortalecimento individual, assim como a implementação do conselho e do exemplo foram as peças-chave da configuração da prática de direção de consciência (como é nomeada atualmente). Nessa prática de si, tornou-se fundamental a figura do diretor de consciência, do pedagogo, do filósofo, do amigo etc.

A função de difusão da *Arete heroica*¹⁶³, que nas antigas cidades foram cumpridas por Hesíodo e seus poemas, reaparece no interior das cidades em uma figura que passaria a

¹⁶³ “O ideal homérico da *Arete heroica* transforma-se no heroísmo do amor à pátria. O poeta [Tirteu] aspira a impregnar deste espírito a vida de todos os concidadãos. Quer criar um povo, um Estado de heróis. A morte

ocupar um importante papel pedagógico. Assim por exemplo, no caso da Esparta militar, é Tirteu e suas Elegias (poemas) — geralmente dirigidas para alguma pessoa ou para uma multidão — quem se encarregaria dessa tarefa. Já no caso da Atenas democrática, seria o filósofo e conselheiro, que no lugar de guia espiritual, se encarregaria de tal função. Seja o poeta espartano, seja o filósofo ateniense, o aparecimento dessas personagens configurou uma posição de sujeito que viria a ser fundamental na vida das cidades. Eles expressam a emergência do lugar, dessa posição que seria ocupada pelos mais variados indivíduos, nomeados das mais variadas formas, mas sempre encarregados da condução de outros. Eis, portanto, a emergência da relação pedagógica atrelada às técnicas de condução.

Nas práticas de si, nas variadas versões que delas encontramos através da história do Ocidente, essa posição do guia mostrou ser fundamental. É por isso que seja na figura do confessor (entre os cristãos), seja na do psiquiatra ou terapeuta (entre os modernos), seja ainda na do *personal training* ou no conselheiro (entre os contemporâneos), essa posição tornou-se muito importante no desenvolvimento de boa parte das técnicas destinadas à própria condução e à condução dos outros.

Em outros termos, podemos afirmar que ao se postergar o tempo de viver a *Arete*, ao desvinculá-la da vida e da sensação imediata da honra e na batalha (*Arete guerreira* ou *heroica*), ao configurá-la como algo a ser ensinável — seja para uma classe aristocrática (*Arete aristocrática*), seja para uma camada social camponesa (*Arete camponesa*) ou cidadã (*Arete cidadã*) —, criou-se a necessidade de ensinar para os outros, de levá-los a se comportarem de um modo particular, e essa é uma necessidade pedagógica que nos levou os antigos a passarem da *Arete* para a *Paideia* (JAEGER, 1995).

O problema da formação e a posição do outro são dois elementos que vimos aparecerem na emergência desse processo de individualização e na consolidação dessa *Paideia grega*. Em meio a tal processo, exercícios e técnicas de si se configuraram da seguinte maneira: (1) exercícios de condução fundados em exemplos tomados da vida dos heróis Antigos; (2) conselhos oferecidos através dos poemas épicos e didáticos e das fábulas; (3) poemas ligados à vida dura do campo, para promover formas de comportamentos que achavam na honra do próprio trabalho a finalidade da vida nobre; (4) atenção e memorização de preceitos de justiça e direito que mostravam a glória da *polis*; etc.

é bela quando é a de um herói. E se é herói quando se morre pela pátria. Esta ideia dá à morte o sentido de um holocausto da própria pessoa em prol de um bem mais alto” (JAEGER, 1995, p. 120).

Nessa *Paideia grega*, aconteceu a institucionalização das práticas formativas e dos tempos para a formação, que levaram à produção do cidadão de que a *polis* necessitava. Esse foi, então, o cenário de emergência do conjunto de técnicas estudadas por Foucault e por Hadot como vimos até aqui — purificação, provação, memorização, resistência, meditação, treinamento, concentração e retiro. Mais adiante, elas seriam usadas na produção, no domínio e na condução desse novo ‘si mesmo’ — técnicas de atenção, memorização, meditação, leitura, escuta, estudo, exame em profundidade, exercícios de treinamento relacionados a técnicas orientadas para o domínio de si mesmo, para o cumprimento dos deveres e para o desenvolvimento da indiferença. No entanto, esse foi também o tempo de emergência de modos de contraconduta que resistiram a essa forma de condução e que serviram como pontos de emergência para outras maneiras de pensamento e de ação sobre si e sobre os outros — maneiras essas que encontramos nos cínicos e nos primeiros modos de vida gnóstica¹⁶⁴.

Terceiro e último elemento ligado a esse processo de individualização, no qual o ‘si mesmo’ foi a personagem central. A cidade como esquema prático, como modo de vida coletiva privilegiado pelos antigos gregos, e que nas mais variadas formas reapareceu e ofereceu as condições necessárias para que o indivíduo se tornasse o centro da atenção das técnicas de condução. Na maneira como essa cidade se constituiu, nesse modo de vida, é que investimos boa parte das reflexões deste capítulo. Assim, acredito que seja preciso dizer somente que a *polis*, como esquema prático de vida, é um importante ponto de diferença entre os modos de vida gregos e as formas de vida dos povos que usaram o esquema prático do pastor-rebanho para se organizarem no Oriente Próximo.

Essa diferença possibilitou a emergência de dois modos bem distintos de pensar e agir com relação à vida coletiva, dois esquemas práticos (cidade e rebanho), duas formas de estabelecer as relações de força entre os indivíduos e deles com seus coletivos, duas formas de poder — pastoral e político — que ofereceram aos homens ferramentas também diferentes para viverem com outros e marcaram de modo particular a história disso que chamamos de Ocidente.

¹⁶⁴ Ainda que seja interessante estudar essas formas de contraconduta, neste momento é algo que foge às minhas condições e possibilidades. Contudo, para seu estudo, podem ser encontrados elementos em Foucault (2002, 2007b) e em Onfray (2010).

3.3 O CRISTIANISMO: ATRELAMENTO DE PRÁTICAS PASTORAIS E PRÁTICAS DE SI

Aquilo que caracterizou a época é uma superposição de civilizações: a antiga morre, mas ainda não sabe disso, e a nova assume o poder, mas também ignora isso. De um lado, Atenas e Roma; de outro, Jerusalém e Bizâncio. Péricles contra Constantino, Aristóteles em frente a Tertuliano, a Democracia da ágora em competição com o Estado totalitário cristão, o ideal pagão da palestra destruído pela veneração de uma crucifixão. Dois mundos. Dois ideais, dois universos, duas maneiras de pensar. A sociedade range.
(ONFRAY, 2010, p. 23)

Nas palavras da epígrafe, retomadas da *Contra-história da filosofia* de Michel Onfray, o autor descreve as condições de um momento que se tornou determinante na história de Ocidente. Trata-se de um momento marcado pelo entrecruzamento de duas formações discursivas diferentes. A partir dele, vemos tecer-se um conjunto de técnicas e modos de governo que vincularam as velhas práticas de condução pastoral hebraicas às práticas de si gregas e greco-romanas. Consistiu no momento de conformação dessa forma de poder que Foucault denominara pastoral cristã, que se corresponde com a organização do cristianismo primitivo e — em palavras de Jaeger (2004) — com a emergência da *Paideia cristã*.

Podemos nos focar em dois assuntos que nos ajudem a compreender as condições nas quais emergiu essa forma específica de exercício do poder pastoral que temos qualificado como cristã. Forma de poder a partir da qual se configuraram as práticas de governo (condução) que operaram tanto no Medievo quanto na Modernidade europeia, ainda que de modos muito diferentes. Por um caminho, podemos seguir as pegadas da articulação entre técnicas de condução de si (gregas e greco-romanas) e técnicas de condução dos outros (pastorais hebraicas); por outro caminho, podemos perceber que nesse encontro, houve uma transformação nas práticas de formação e, em particular, na compreensão do princípio formativo que vimos configurar-se entre os gregos e os greco-romanos.

Prosseguindo pelo primeiro caminho, percebemos que é no atrelamento dessas duas maneiras de exercício do poder que se produziu uma terceira forma: a cristã. Trata-se de uma modalidade de poder que, ao contrário do que muitos têm suposto, derivou-se, em grande medida, do desenvolvimento e da apropriação das ascetes gregas, continuando o processo de individualização que foi fundado séculos antes pelos gregos da época clássica. Seguindo pelo outro caminho, o que encontramos é que houve um importante deslocamento no preceito formativo da *Paideia grega*. Mudança que significou a emergência de uma *Paideia cristã*, isto é, um preceito formativo que se apropriou das técnicas de condução de si gregas (e sua forma de vida ascética) e as adaptou às novas formas de condução pastorais.

As práticas de si ligadas ao princípio de ocupar-se consigo mesmo tiveram um sentido positivo no pensamento antigo — seja em Sócrates, seja em Gregório de Nissa —, embora tenham sido a condição de possibilidade para a emergência de uma ascética cristã que passou a ser uma das morais mais austeras, mais rigorosas e mais restritivas que o Ocidente já conheceu (FOUCAULT, 2002). Essas práticas de si gregas e greco-romanas teriam oferecido os insumos técnicos e os preceitos de comportamento — “moral estoica, moral cínica e, até certo ponto, também moral epicurista” (p. 17) — para que esse princípio de cuidado, inscrito agora em um *télos* cristão, tomasse um sentido negativo.

A nova moral continuou a definir modos de vida religiosos (monacais e eclesiais) no medievo e passou a orientar algumas práticas de vida moderna, não-cristã ou estatal. Assim, parece que essas regras e técnicas austeras mantiveram uma estrutura de código idêntica, mas se aclimataram, transpuseram e transferiram para o interior uma ética geral assentada pelo cristianismo e, logo depois, pelo mundo moderno (FOUCAULT, 2002). Foi no encontro entre as práticas gregas de condução de si — de direção espiritual e exame de consciência — e as técnicas pastorais de condução dos outros — de obediência e de vigilância permanentes — e em meio a condições históricas específicas, que se configurou um *télos* cristão orientador de boa parte das formas de governo medievais, modernas e contemporâneas: aquelas centradas na condução que o indivíduo faz de si mesmo.

Um exemplo da transformação sofrida pelas práticas de si podemos tomá-lo no ajuste e na mudança nas finalidades que sofreram práticas como o exame de consciência e a consulta ou direção espiritual, assim como os preceitos de obrigação de falar verdadeiro (ser franco — *parresia*), no seu encontro com o *télos* cristão da salvação e a obediência. Tal mudança é descrita como uma mudança da relação que o indivíduo estabelecia com a verdade (FOUCAULT, 1977). Desse modo, se nas práticas antigas a questão da verdade era um assunto dos discursos e em geral encontrava-se do lado de quem guia ao Outro — conselheiro, amigo, médico —, na prática da confissão, a questão da verdade está do lado de quem se confessa; ele é o referente da verdade, ele deve falar sua verdade para ser salvo. Essa importante mudança já foi amplamente estudada por Foucault (1990b, 2010b, 2011), em particular quando analisa as práticas de exame das almas e de confissão (*exomologese*) no cristianismo primitivo. Portanto, só vamos dar uma panorâmica sobre ela para ver como se articularam *télos* e técnicas antigas em torno dessa prática.

Destarte, podemos salientar que as práticas de confissão e direção espiritual que se configuraram entre os séculos I e II de nossa era e que logo se difundiram entre o povo cristianizado e as comunidades eclesiais e monacais, colocaram-se no centro de uma outra

prática: a penitencial. Assim, a primeira forma da penitencia cristã era uma relação ritual da qual se podia entrar e sair. Tal relação com a verdade da alma exigia reconhecer as faltas, não com a palavra, mas com a realização de exercícios, de sacrifícios, austeridade e mudança nos modos de vida. Como sabemos, essas formas de exercitação não eram alheias às práticas ascéticas gregas e romanas, porém elas surgiram nesse momento vinculadas a uma outra prática e no desenvolvimento de uma outra finalidade: a salvação da alma (FOUCAULT, 2011).

Ao que parece, é nas instituições monacais que a confissão entraria no quadro geral da direção espiritual. Vale a pena lembrar que a direção espiritual não foi uma prática desconhecida para os gregos. Entre eles, essa prática encontrava-se recoberta por um preceito de formação que foi muito importante, o qual vimos desenhar-se nas seções anteriores como peça fundamental do que Jaeger (1995) chamou de *Paideia grega*. Na direção espiritual, a presença de um Outro — conselheiro, amigo, médico — era uma necessidade que vemos reaparecer também na sua versão cristã, mas nesse caso criou-se uma dependência com respeito ao mestre, que significava ter de dizer tudo sobre os movimentos da própria alma. Aí foi que a verbalização da verdade de si tornou-se obrigação: dizer as faltas cometidas, falar sobre o estado da alma, descrever os movimentos do espírito etc. (FOUCAULT, 2011).

Nesse primeiro momento, confissão, penitência e direção espiritual encontravam-se claramente separadas. Só nos séculos seguintes, especialmente depois do século VI, essa distância se encurtou e a prática de penitência englobou as outras duas, de forma que a confissão passou a fazer parte da prática da penitência. Já não era suficiente somente a confissão, pois para se conseguir eficácia — em particular, quando se tratava de manter a obediência no interior das comunidades eclesiais e monacais —, foi preciso acompanhá-la de uma satisfação proporcional às faltas confessadas: eis a emergência da penalidade como ferramenta do poder eclesial.

Essa nova forma da confissão mudaria também a relação com o outro, o conselheiro ou o amigo: estas figuras se transformaram no confessor, uma instituição jurídica que já não era livremente procurada, mas que ‘devia’ ser procurada com o propósito de dizer-lhe tudo:

Esse mecanismo da confissão, perpetuamente articulado com a obediência permanente, segue [...] um certo número de leis [...]. Lei do aprofundamento ao infinito: nada é jamais tão pequeno no fundo de mim mesmo que eu não deva prestar atenção. Lei da exteriorização: na medida em que não se trata de definir uma zona de interioridade que seria inacessível aos assédios exteriores, mas ao contrário, necessidade de arrancar da própria interioridade, de fazê-la sair para desdobrar-se numa relação de exterioridade e de obediência. Lei do tropismo, da inclinação em direção ao secreto: no sentido de que o princípio é fazer ir sempre na direção disso que é mais oculto em mim mesmo, o pensamento o mais fugidio e imperceptível; trata-se não somente de detectar o

que está oculto, mas de detectar o que está oculto no oculto, de desmascarar o mal sob a espécie do bem, de desmascarar Satã sob a espécie da piedade, de desmascarar o outro no fundo de mim mesmo; trata-se, enfim, de uma lei de produção da verdade na medida em que não se trata simplesmente de constatar isso que se passa em mim; trata-se de fazer aparecer em mim qualquer coisa que eu não poderia conhecer, e que não se torna conhecida a não ser por esse trabalho de aprofundamento de mim sobre mim; trata-se bem de produzir uma verdade que estava desconhecida (FOUCAULT, 2011, p. 135).

Assim, a confissão ficou no centro mesmo da prática de penitência e tornou-se uma obrigação regular, contínua e exaustiva que envolve não só os pecados mais graves, mas também os atos mais leves. Nesse mesmo momento em que a confissão passou a ser o centro da vida espiritual, a penitência transformou-se em sacramento (século XIII-XVI), e a partir daí ocorreria o processo de cristianização mais profundo vivido pelo Ocidente. A vida toda passada pelo filtro da confissão; fortalecimento da figura do Outro em face do confessor que absolve e que exige o exame de si; e apropriação e o uso de técnicas de si para agenciar um trabalho sobre si que obrigue a produzir uma verdade sobre si.

Até aqui, nosso percurso pelo primeiro caminho nos levou ao exemplo da confissão para perceber o atrelamento de dois modos de exercício do poder antigo (pastoral hebraica e política grega) ou de duas formas práticas de viver que ofereceram suas ferramentas e suas finalidades na produção de uma forma inédita de condução dos homens por si mesmos e pelos outros: a pastoral cristã. Pois bem: agora podemos tomar o outro caminho que propuséramos no início da seção para perceber que nesse encontro houve uma transformação nas práticas de formação e, em particular, na compreensão do princípio formativo que vimos configurar-se entre os gregos e os greco-romanos. Tratou-se da passagem de uma *Paideia grega* para uma *Paideia cristã*, da transformação de um princípio que mostra que as práticas pedagógicas que se organizaram, nesse momento, configuraram-se a partir dos arranjos sofridos pelas técnicas de condução na pastoral cristã. Por esse caminho, podemos compreender também a importante continuidade que teve a relação do governo com as práticas pedagógicas que descrevi na primeira parte deste estudo.

Tal relação emerge vinculada ao preceito de ocupar-se de si mesmo, como preceito de condução dos outros, na medida em que esse cuidado de si é aprendido com outro: o mestre, o preceptor, o filósofo, o conselheiro etc. Ensinam-se e aprendem-se tanto os *télos* (as finalidades) quanto as técnicas (as formas reguladas de praticá-lo). Nessa relação pedagógica reafirma-se a necessidade do Outro na relação de condução¹⁶⁵ e aprendem-se as ‘tecnologias’:

¹⁶⁵ A figura do outro é um problema fundamental das práticas de si. “No tempo dos sofistas, no tempo de

esses procedimentos voluntários através dos quais os humanos não só fixam regras de condutas, mas procuram transformar-se a si mesmos, transformar seu ser na singularidade e fazer da sua vida uma obra de arte (FOUCAULT, 2002).

Na transformação da *Paideia grega* para *crístã*, a formação de si mesmo continuaria a ser essa estratégia através da qual se adquirem as ferramentas necessárias para “suportar, como convém, todos os eventuais acidentes, todos os infortúnios possíveis, todas as desgraças e todos os reveses” que possam atingir o indivíduo. Ainda com mudanças fundamentais no *télos*, as ferramentas e técnicas para a formação e para a condução continuaram a agir organizadas como estratégias para ensinar e ajudar os outros a criarem esses ‘mecanismos de segurança’ que lhes permitiriam levar uma vida boa e feliz. Trata-se da formação de uma

[...] armadura protetora em relação ao resto do mundo, a todos os acidentes ou acontecimentos que possam produzir-se. [...] A *instructio* é esta armadura do indivíduo em face [dos] acontecimentos e não a formação em função de um fim profissional determinado. Portanto, nos séculos I e II encontramos este lado formador da prática de si. Este aspecto formador, contudo, de modo algum é dissociável de um aspecto corretivo que [...] torna-se cada vez mais importante (FOUCAULT, 2002, p. 104).

Trata-se de uma relação pedagógica que atravessa as diferentes formas que a condução tomou nas sociedades que chamamos de ocidentais, e que será essencial para a permanência no tempo de muitas técnicas, para a redefinição e os ajustes de preceitos de governo e, com eles, para a produção dos seres exercitantes que aparecem como basais nas formas de governo modernas e contemporâneas. Sobre este assunto, vale a pena lembrar o fato de que com frequência, ao falar em Cristianismo, se pensava na instalação de um código de ética (de comportamento) fundamentalmente diferente daquele organizado pelo mundo grego antigo. Portanto, em muitos casos, afirmou-se que os códigos de ética e as formas de praticar a vida nos primeiros séculos de nossa era emergiram do apagamento de um modo de vida ‘pagã’, considerada mais ‘liberal’, e da organização de modos de viver vinculados a certa moral judaica e pastoral bem mais ‘restrita’.

Contudo, Foucault (2002, 2011) mostrou que com as práticas de confissão, de direção espiritual e de penitência — que vimos há pouco —, algumas das ‘práticas de si’ e suas

Sócrates, no tempo de Platão ainda, um mestre era [considerado] na sua singularidade, quer com base em sua competência e habilidade sofisticadas, quer em sua vocação de *theios anér* (homem divino e inspirado), como em Sócrates, quer no fato de que já teria alcançado a sabedoria, como no caso de Platão. Pois bem, este mestre está em vias [os séculos I e II de nossa era], não exatamente de desaparecer, mas de ser invadido, cercado, ameaçado por toda uma prática de si que é, ao mesmo tempo, uma prática social. A prática de si vem vincular-se à prática social ou, se quisermos, a constituição de uma relação de si consigo mesmo vem manifestamente atrelar-se às relações de si com o Outro” (FOUCAULT, 2002, p. 159).

rigorosas formas de exercitação teriam sua proveniência justamente nesses modos gregos e greco-romanos de vida ascética, e não nos modos de vida pastorais hebraicos e judeus. Assim, poderíamos pensar que as formas de ‘condução de si’ atuais encontram seu *phylum* técnico nos exercícios e técnicas de si dos gregos e greco-romanos, enquanto as formas de ‘condução dos outros’ fazem o mesmo nas técnicas de obediência, vigilância e controle da pastoral hebraica. Trata-se de um momento e um encontro complexo e rico entre dois modos diferentes de viver, entre duas matrizes de pensamento, moral e filosoficamente diferentes, e que considero bastante útil para os fins da minha análise, na medida em que permite perceber a proveniência das técnicas de condução atuais que, como vimos na primeira parte deste estudo, centram seu foco no indivíduo exercitante.

Para compreender um pouco da complexidade do momento, lembremos que esse encontro entre o mundo da *polis* e o mundo pastoral esteve atravessado por fatos históricos que foram precedidos por “três séculos de expansão mundial da civilização grega”. Isso, em um período de intensas interações e trocas que Droysen (1929 *apud* JAEGER, 2004) nomeou de ‘helenismo’. Acontecimento que foi seguido de um outro movimento de expansão com características diferentes, mas igualmente importante — a *kerygma* cristã. Um movimento iniciado pelos primeiros cristãos que se ocuparam da pregação da vinda de seu deus, e que

[...] não se deteve no Mar Morto nem na fronteira de Judeia, mas que superou sua exclusividade e seu isolamento local e impregnou o mundo circundante, mundo dominado pela civilização e língua gregas. Esse foi um fato decisivo no desenvolvimento da missão cristã e sua expansão pela Palestina e para além das suas fronteiras (JAEGER, 2004, p. 12).

Nesse sentido, Droysen (1929) afirmou que o cristianismo primitivo emergiu do helenismo. Esse cristianismo teria tomado as primeiras e mais notórias diretrizes dos modos de vida gregos. Assim, as condições para a conformação do cristianismo primitivo apareceram com a difusão e ampliação das práticas e literatura gregas em um mundo mediterrâneo helenizado — característico “dos séculos imediatos ao nascimento de Cristo” (p. 70 *apud* JAEGER, 2004, p. 12). Em outras palavras, ao que parece, a ampla difusão e expansão dos modos de vida grega, em particular da língua grega, foram determinantes na configuração disso que chamamos de cristianismo primitivo. Tratou-se de um processo de cristianização do mundo grego, dentro do Império Romano que não foi unilateral, pois de algum modo, ele teria significado também a helenização das primeiras formas de organização dos grupos cristãos.

A compreensão disso que entendemos por helenização pode nos oferecer as ferramentas para compreender a configuração de algumas das características do poder pastoral

cristão. Segundo assinala Jaeger (2004), um elemento importante desse processo aparece nos primórdios de nossa era, no chamado ‘período apostólico’ — que corresponde à primeira etapa do helenismo cristão —, no qual vamos encontrar também as primeiras versões do Novo Testamento, escritas em língua grega. Nessa primeira etapa, podemos analisar a apropriação da prática de conversão, assim como as diferentes formas que tomou o *télos* da salvação como finalidade das técnicas de exercitação e seu ajuste no processo de cristianização e helenização do mundo ocidental, nos primeiros séculos de nossa era. Esse é também o momento em que vemos aparecer formas de contracondutas como as promovidas pelas seitas gnósticas que, ao que parece, continuaram a existir por vários séculos.

A segunda etapa desse processo de helenização é identificada como a dos ‘Pais da Igreja’, da qual data a Carta de São Clemente Romano — primeiro documento literário da igreja Cristã —, que é posterior ao tempo dos apóstolos. Nessa etapa, percebemos o atrelamento entre noções ligadas ao modo de vida greco-romano (a concórdia, por exemplo) e noções da condução pastoral hebraica (como a obediência). Esse foi um momento importante para a produção e difusão do *télos* cristão, pois o uso de uma língua — o grego — juntou-se com a possibilidade do uso, por parte dos grupos cristãos, de metáforas e reflexões semelhantes às gregas, e assim conseguir seus primeiros conversos. Desse modo, conceitos gregos como a *Eclésia* e a *cidade orgânica*, que operaram na organização das Cidades-estados, passaram a ser utilizados para argumentar a necessidade de uma comunidade cristã, organizada como um único corpo, obediente e disciplinado.

A terceira etapa, nomeada como a dos ‘apologistas’, corresponde ao momento em que os cristãos escreveram e dirigiram seus discursos à maioria da população grega e romana para conseguirem conversões e ampliarem seu rebanho. Essa é uma etapa importante na qual a consideração do cristianismo como uma filosofia possibilitou a produção de muitas das argumentações dos cristãos a seu favor, e com ela, as primeiras tentativas para estabelecer a fé como preceito suprarracional. Aliás, veremos neste ponto, vários exemplos dessa articulação de *télos* e técnicas de condução de si mesmos e dos outros que levaram alguns homes a se sentirem como ovelhas de um rebanho a pedir para serem salvas pelo pastor de homens.

Na primeira etapa, no momento dos ‘Pais apostólicos’ o uso da linguagem grega por parte dos apóstolos permitiu que um amplo número de noções, conceitos, categorias intelectuais, metáforas e conotações usadas pelos gregos se encravassem nas primeiras formas de pensamento das seitas cristãs. Essa rápida assimilação de conceitos gregos entre as comunidades cristãs é explicada por Jaeger (2004) a partir de dois fatos históricos: primeiro, porque “o cristianismo era um movimento judeu, e os judeus estavam já helenizados no tempo

de São Paulo, não só os judeus da Diáspora, senão também, em grande medida, os da Palestina mesma”; e segundo, porque foi para “essa porção helenizada do povo judeu que se voltaram, em primeiro lugar, os missionários cristãos” (p. 14-15).

Assim, ao que parece, foi

[...] a comunidade apostólica de Jerusalém, chamada de ‘helenista’ no capítulo VI dos *atos dos apóstolos*, aquela que, logo após o martírio de seu chefe, Esteban, se dispersou pela Palestina e iniciou as atividades missionais da geração seguinte. Igual ao próprio Esteban (Stephanos), todos levavam claramente nomes gregos — Felipe (Philippos), Nicanor, Prócolo, Timão, Parmenas, Nicolau (Nikolaos) — e na sua maioria pertenciam a famílias que haviam sido helenizadas há uma geração ou mais. O nome da nova seita, *chistianoi*, originou-se em Antioquia, onde os judeus helenistas encontraram o primeiro grande campo de atividade para sua missão cristã (JAEGER, 2004, p. 15-16).

Nesse sentido, o fato de o grego ser uma linguagem comum, falada nas *synagogai* das cidades do Mediterrâneo, foi decisivo para que os primeiros pregadores e escritores (eis o caso de Filão de Alexandria) fossem escutados e lidos pelos compatriotas judeus cultos. Foi pelo domínio da linguagem grega que se fundou a atividade missionária dos primeiros apóstolos. Contudo, é preciso salientar que da mesma forma que o uso da língua, foi igualmente importante o uso das formas literárias gregas. Por exemplo, correspondências (epístolas) e atos (*praxeis*) foram importantes técnicas de si no exercício dos filósofos e conselheiros com seus discípulos. Destarte, como vimos na seção anterior, essas técnicas também tornaram-se estratégias usadas pelos apóstolos encarregados da cristianização do mundo grego.

O desenvolvimento posterior da literatura cristã no tempo dos Pais apostólicos [...] incluiu outras formas, como a ‘*didaquê*’, o ‘*apocalipse*’ e o sermão. Este último é uma modificação da *diatribe* e *dialexis* da filosofia popular grega, que havia tentado levar as doutrinas dos cínicos, dos estoicos e os epicureus ao povo. Ainda a forma do martirologio foi usada pelos pagãos no Egito, onde se desenvolveu toda uma luta religiosa entre os egípcios e os judeus, mais ou menos pela época dos apóstolos e antes que aparecesse a literatura martirológica cristã (JAEGER, 2004, p. 17).

Então, nesse mútuo processo de cristianização e helenização que ocorreu no Mediterrâneo nos primeiros séculos de nossa era, de forma concreta e prática, articularam-se modos de vida diferentes e, por vezes, considerados como antagonicos. Tais modos não só estiveram mediados pelo uso de uma linguagem comum (o grego), como também pela utilização de formas narrativas e técnicas de difusão semelhantes. Nesse sentido, ao que parece, a entrega de folhetos de casa em casa (*propaganda fides*) — que foi uma estratégia

comum às escolas gregas na sua tentativa de conseguirem novos conversos — possibilitou que muitas frases e metáforas se tornassem de domínio popular. Algumas delas logo serviram às seitas cristãs, que as adequaram nas suas narrativas, e ao levarem adiante essas simbologias, encontraram mais ouvidos entre os gregos tradicionais e os judeus helenizados (JAEGER, 2004).

Não é de se estranhar, por exemplo, que a doutrina dos dois caminhos simbolizada pelo ‘Y’ e usada pelos pitagóricos para assinalar os dois caminhos que o homem podia seguir, ‘bem’ ou ‘mal’, da qual há registros em Hesíodo — em um tratado filosófico popular, o *Pinax de Cebes* —, seja usada como

[...] ponto de partida para um sermão filosófico e moral, o mesmo da inscrição no altar do Deus desconhecido que Paulo usa nos *Atos* (XVII) como tema de sua *diatribe*. O catecismo cristão mais antigo, descoberto no século XIX e que leva o nome de *Didachê* ou *Doutrina dos doze apóstolos*, oferece o mesmo ensinamento dos dois caminhos como essência da doutrina cristã e a combina com os dois sacramentos do batismo e da eucaristia (JAEGER, 2004, p. 19).

Evidentemente, o uso de formas narrativas e metáforas semelhantes exigiu adaptações e ajustes que as marcaram como elementos cristãos, mas que se mantiveram como compreensíveis para os ouvidos gregos e romanos. É nessa forma de literatura menor, que circulava entre o povo e a elite, que Jaeger encontra os melhores exemplos do atrelamento entre práticas gregas e cristãs, e com ele, a emergência do cristianismo primitivo. A missão de cristianização levou os missionários e os apóstolos a usarem as ferramentas oferecidas pelas práticas gregas para se dirigirem tanto aos judeus helenizados, que moravam dispersos pela maior parte das cidades mediterrâneas, quanto aos nobres dessas mesmas cidades. Assim, eles conseguiram os primeiros seguidores usando as técnicas de conversão que aprenderam justamente com os filósofos e as escolas gregas.

Lembremos que no seu sentido filosófico (e religioso), a conversão é a transformação de uma concepção mental que pode ir desde a simples modificação de uma opinião até a transformação absoluta da personalidade (HADOT, 2006a). “A palavra latina *convertio* corresponde-se com dois termos gregos: *epistrophe* que significa mudança de orientação e que implica a ideia de um retorno (à origem ou ao si mesmo), e *metanoia* que significa mudança de pensamento, arrependimento sugerindo a ideia de modificação e renascença” (HADOT, 2006a, p. 26).

Como percebemos na seção anterior, o tema dessa conversão, “ao menos desde os cínicos — os pós-socráticos: cínicos, epicuristas, estoicos etc.” —, tornou-se o foco da

atividade filosófica na forma de algo chamado *tékhne toa bíou*, “isto é, a arte, o procedimento refletido da existência, da técnica de vida”. Mas à medida que foi se afirmando o ‘si mesmo’, essa interioridade individual — que devia ser objeto de um cuidado particular —, a arte da existência (*a tékhne toa bíou*) e o cuidado do si mesmo começaram a se “identificar”. E essa identificação esteve associada ao uso de certas técnicas, de práticas “relativamente bem constituídas, relativamente bem refletidas e, de todo modo, associadas a um domínio teórico, a um conjunto de conceitos e noções que o integram realmente a um modo de saber” (FOUCAULT, 2002, p. 177).

Nesse processo de individualização e construção do si mesmo, as perguntas que eram questões próprias da *tékhne toa bíou* sobre “como fazer para viver como se deve? [...] qual é o saber que me possibilitará viver como devo viver, como devo viver enquanto indivíduo, enquanto cidadão etc.? [...] como fazer para viver como convém?” (p. 178), identificaram-se e incorporaram-se à pergunta quanto a: como fazer para que o si mesmo se torne e permaneça sendo aquilo que ele deve ser?

Isto, evidentemente, acarretará algumas consequências. Desde logo, por certo, a absorção, cada vez mais acentuada no decorrer da época helenística e romana, da filosofia como pensamento da verdade, pela espiritualidade como transformação do modo de ser do sujeito por ele mesmo. Simultaneamente, o crescimento do tema catártico. Ou então: o aparecimento ou o desenvolvimento do problema [...] que é o problema fundamental da conversão (da *metánoia*) (FOUCAULT, 2002, p. 177).

Assim, ao que parece, nos primeiros séculos da nossa era, a *tékhne toa bíou* (a arte de viver) girava mais perto da pergunta sobre como transformar esse si mesmo para que fosse capaz de aceder à verdade. Nessa recomposição da arte de viver e na sua junção com o cuidado de si mesmo para acessar a verdade, podemos compreender a emergência, a partir dos séculos III-IV, da espiritualidade cristã fundada em estritas e austeras práticas como aquelas que encontramos nas ascéticas monásticas. A importância que o tema da conversão alcançou nas práticas de si pode ser pensada como a

[...] consumação de uma filosofia antiga, de uma filosofia pagã que a partir do movimento que lhes acabo de indicar, já era inteiramente dominada pelo tema da catártica, ou pelo tema da conversão e da *metánoia*. A vida de ascese, a vida monástica será a verdadeira filosofia, o monastério será a verdadeira escola de filosofia, e isto, repito, na linha direta de uma *tékhne tou bíou* que se tornara uma arte de si mesmo (FOUCAULT, 2002, p. 178).

Neste ponto, devemos lembrar que esse *télos* da conversão encontra-se ainda no âmago do pensamento ocidental moderno e contemporâneo. Ele expressa-se nesse imperativo

de transformação e adaptação permanentes que, como assinalamos na primeira parte deste estudo, movimenta as vidas exercitantes: *Tens que mudar tua vida!* Assim, a conversão parece resumir uma tentativa sempre renovada de aperfeiçoamento que exige o uso de diversas técnicas para alcançar a transformação da “realidade humana, seja aproximando-a de sua essência originária (conversão-retorno) ou modificando-a de maneira radical (conversão-mutação)” (HADOT, 2006a, p. 178).

Esse preceito de transformação ligou-se, desde os primeiros séculos de nossa era, ao preceito de identificação e cuidado do si mesmo. Seria nessa identificação e nesse cuidado que os homens teriam de concentrar seus esforços; seria no caminho aberto pela conversão que o processo de individualização continuaria seu caminho, procurando por homens exercitantes (artistas) produtores da sua vida, da sua verdade e da sua felicidade.

Nesses primeiros séculos de nossa era, promessas de felicidade e de verdade — que eram feitas pelas escolas filosóficas em troca da exercitação e da própria transformação — concorriam com as promessas de uma verdade revelada e uma salvação vinda do Cristo, oferecidas pelas seitas cristãs. Tanto as primeiras quanto as segundas ofereciam, de modos diferentes, o acesso à verdade e à felicidade, mas as duas exigiam a prática de exercícios e a conversão. A relação com as deidades em ambos os casos significavam um refúgio espiritual e a possibilidade de uma vida de sucesso e felicidade. Segundo Jaeger,

[...] o deus dos filósofos era diferente dos deuses. O Olimpo pagão tradicional e os sistemas filosóficos do tempo do helenismo eram, para seus seguidores, uma espécie de refúgio espiritual. Os missionários cristãos seguiram suas pegadas, e se confiamos nos relatos dos *atos dos apóstolos*, às vezes tomavam emprestados os argumentos desses predecessores, sobretudo quando se dirigiam para um auditório culto (JAEGER, 2004, p. 22).

Esse foi um momento definitivo para a conformação da pastoral cristã. Sobre a base comum da língua e dos jogos discursivos que seu uso permitia, foi possível que metáforas e argumentos filosóficos — dos estoicos, dos epicureus e ainda dos cínicos — fossem usados pelos primeiros apóstolos para difundir entre os gregos a prática de exercícios sobre si, a procura pela conversão, mas com outra finalidade: a salvação da alma, através do amor a um único deus.

Esse elemento da salvação, junto com aquele da conversão que vimos anteriormente, tornaram-se as peças-chave do *télos* e da *téchne* da pastoral cristã. Segundo sabemos, a salvação também não era assunto estranho para os gregos, nem para os romanos. Ela já

aparecia na época helenística e na romana como noção filosófica, como objetivo da prática e da vida filosóficas (*Soteria, sózein*)¹⁶⁶, muito antes de seu encontro com o cristianismo.

Com efeito, nós o encontramos em Platão e precisamente associado ao problema do cuidado de si e do cuidado dos outros. É preciso salvar-se, salvar-se para salvar os outros. Em Platão, pelo menos, parece que esta noção não tem um sentido técnico muito particular nem muito intenso. Em contrapartida, quando a encontramos nos séculos I e II, apercebemo-nos de que não somente sua extensão, seu campo de aplicação é infinitamente mais amplo, mas também que assumiu um valor e uma estrutura inteiramente específicos (FOUCAULT, 2002, p. 178).

Esse elemento da salvação — visto através das múltiplas e ricas significações que teve entre os gregos e os romanos antes do seu encontro com o cristianismo — oferece uma compreensão diferente para a expressão ‘Salvar-se a si mesmo’. Essa salvação não aparece referente à dramaticidade de um único acontecimento “que permite, em nossa existência, permutar a morte em vida, a mortalidade em imortalidade, o mal em bem etc.” (p. 183), como se configurou no cristianismo medieval. Salvar a si mesmo não tem simplesmente o valor negativo de escapar do perigo, da prisão, do corpo, da impureza do mundo etc. Salvar-se tinha significações positivas:

Quem se salva é quem está em um estado de alerta, de resistência, de domínio e soberania sobre si, que lhe permite repelir todos os ataques e todos os assaltos, [...] escapar a uma dominação ou a uma escravidão; escapar a uma coerção pela qual se está ameaçado, e ser restabelecido nos seus direitos, recobrar a liberdade, recobrar a independência, [...] manter-se em um estado permanente que nada possa alterar, quaisquer que sejam os acontecimentos que se passam em torno, como um vinho se conserva e se salva. Enfim, ‘salvar-se’ significará: aceder a bens que não se possuía no ponto de partida, favorecer-se com uma espécie de benefício que se faz a si mesmo, do qual se é o próprio operador. ‘Salvar-se’ significará: assegurar-se a própria felicidade, a tranquilidade, a serenidade etc. (FOUCAULT, 2002, p. 183-184).

¹⁶⁶ O verbo *sózein* (salvar) ou o substantivo *solena* (salvação) têm, em grego, algumas significações. *Sózein* (salvar) é, primeiramente, livrar de um perigo que ameaça [...]. *Sózein* também quer dizer [...]: guardar, proteger, manter em torno de algo, uma proteção que lhe permitirá conservar-se no estado em que está. [...] Em terceiro lugar, em sentido semelhante, mas nitidamente mais moral, *sózein* quer dizer: conservar, proteger alguma coisa como o pudor, a honra ou eventualmente a lembrança. *Soteda mnémes* (guardar a lembrança). [...] Em quinto lugar, *sózesthai* (forma passiva) significa ser salvo neste momento, isto é, subsistir, manter-se tal qual se estava no estado anterior. [...] em sexto lugar, *sózein* tem um sentido mais positivo ainda. *Sózein* significa fazer o bem, quer dizer, assegurar o bem-estar, assegurar o bom estado de alguma coisa, de alguém ou de uma coletividade. [...] Temos ainda a expressão latina, uma expressão político-jurídica muito significativa: *salus augusta*, a augusta salvação, o que quer dizer não que Augusto salvou o Império, [mas] que ele é o princípio do bem público, do bem-estar do Império em geral. É ele, pois, o princípio do bem. Aí está, portanto, todo um conjunto de significações que podemos encontrar em torno do verbo *sózein* ou do substantivo *soteda* (FOUCAULT, 2002, p. 180-181).

Entre os gregos e os romanos, ‘salvar-se a si mesmo’ não é só uma expressão positiva, mas uma expressão relacionada — no fundamental e principalmente — a assuntos práticos da própria vida. Para esse momento, e nos textos analisados por Foucault, essa noção não tem relação nem com morte nem com imortalidade, muito menos com a vida em um outro mundo. “Salvar-se é uma atividade que se desdobra ao longo de toda a vida e cujo único operador é o próprio sujeito. [ela] Conduz a algum efeito terminal que é sua meta, que é sua finalidade” (FOUCAULT, 2002, p. 184).

Assim, os dois grandes temas que vão aparecer nos discursos filosóficos vinculados à salvação são os seguintes: *ataraxia* — ausência de perturbação pelo domínio de si — e *autarcia* — autossuficiência, na qual a única necessidade é esse si mesmo. A salvação é uma atividade permanente do indivíduo sobre si, recompensada por certa relação consigo, que faz com que ele seja imperturbável diante de eventos exteriores e que só precise dele próprio para levar uma vida feliz (FOUCAULT, 2002, p. 184). Outro modo para podermos perceber o aparecimento do problema da salvação entre os gregos e os romanos seria na sua forma de conceito ‘vazio’ que se configurou, justamente, na prática do preceito délfico do cuidado de si, e que com os antigos se preencheu de conteúdos como os mencionados anteriormente, mas que com os cristãos, mudou-se de conteúdos.

Até onde podemos saber, foi nos primeiros séculos de nossa era que aconteceram a difusão e a popularização do preceito de cuidado de si. Tal popularização — que pautava como preceito o cuidado de si para transformar a existência em uma obra de arte e que parecia deixar à mão de todos os indivíduos o acesso (aprendizado e exercitação) às técnicas de si — não significou que, efetivamente, todos os gregos e romanos conseguiram fazer isso, ou quisessem fazer isso. De fato, nesse momento das sociedades grega e romana, cuidar de si não foi um preceito “percebido, colocado, afirmado como uma lei universal” que fosse válido para todo indivíduo. Esse princípio implicava “sempre uma escolha de modo de vida, isto é, uma separação entre aqueles que escolheram este modo de vida e os outros” (FOUCAULT, 2002, p. 119).

O fato de as práticas de si requererem para sua realização o aprendizado e acompanhamento de exercícios por parte de um conselheiro, filósofo, mestre etc., bem como a dedicação de tempo para a própria exercitação, limitavam o número de pessoas que podiam cumprir com esse preceito. Uma vez popularizado o cuidado de si e criadas as condições por

parte de alguns grupos (confrarias, congregações, seitas, fraternidades, escolas etc.)¹⁶⁷ que começaram a aparecer para apoiar a realização desse cuidado, o fato de ser ele um princípio que depende da escolha do indivíduo expressava a emergência da capacidade de todos os indivíduos em praticá-lo, mas não necessariamente a possibilidade efetiva de todos fazê-lo. Desse modo, todos os indivíduos seriam

[...] capazes de ter a prática de si próprios, capazes de exercer esta prática [...], porém se todos, em princípio, são capazes de aceder à prática de si, também é fato que, no geral, poucos são efetivamente capazes de ocupar-se consigo. Falta de coragem, falta de força, falta de resistência — incapazes de aperceber-se da importância desta tarefa, incapazes de executá-la: este, com efeito, é o destino da maioria. O princípio de ocupar-se consigo (obrigação de *epimélesthai heautou*) poderá ser repetido em toda parte e para todos (FOUCAULT, 2002, p. 126).

No entanto, que o cuidado de si se anuncie como capacidade de todos não significa que para todos seja possível. Então, a pergunta é: quantos indivíduos seguiram esse preceito? Quantos, sendo convidados para se ocuparem consigo mesmos, fizeram isso? Quantos conseguem ser persuadidos pelos seus Mestres ou pelos amigos para praticá-lo? E escolhendo esse caminho do cuidado, quantos alcançaram a conversão? Quantos, enfim, conseguiram fazer da sua vida uma obra de arte? Não muitos, com certeza.

Pois bem: é a partir dessa condição de capacidade de todos, mas também de impossibilidade de todos seguirem esse princípio de cuidado, que Foucault (2002) assinala a emergência do conceito ‘vazio de salvação’. Um conceito que nos gregos e romanos, referia-se a essa grande voz do preceito délfico que chama para cuidar de si, mas que poucos atenderam; ou que, sendo atendida, poucos conseguiram segui-la: “apelo universal que só a poucos garante a salvação” (p. 127).

Logo, na forma como essa noção articulou-se e encheu-se de sentido no encontro do *télos* cristão, podemos perceber as principais características da nova forma de um poder pastoral, cujo objetivo seria justamente assegurar essa salvação individual. Essa salvação já

¹⁶⁷ Segundo assinala Foucault (2002, p. 157), “um dos traços mais característicos da época da qual lhes falo, os séculos I-II, a saber: mesmo fora das instituições, dos grupos, dos indivíduos que, em nome da filosofia, reivindicavam o magistério da prática de si, esta prática de si tornou-se uma prática social. Começou a desenvolver-se entre indivíduos que, propriamente falando, não eram do ofício. Houve toda uma tendência a exercer, a difundir, a desenvolver a prática de si fora mesmo da instituição filosófica, fora mesmo da profissão filosófica, e a constituí-la como um certo modo de relação entre os indivíduos, dela fazendo uma espécie de princípio de controle do indivíduo pelos outros, de formação, de desenvolvimento, de estabelecimento de uma relação do indivíduo consigo mesmo, cujo ponto de apoio, cujo elemento de mediação será encontrado em outro, outro que não é necessariamente um filósofo de profissão, muito embora seja-lhe certamente indispensável ter passado pela filosofia e ter noções filosóficas”.

não seria mais nesta terra (como foi no pastorado hebraico), mas em uma terra prometida, no além — que espera esses seres salvos pelo deus cristão, através da Fé e da Revelação. Tal poder pastoral já não seria só um poder que dirige, mas um poder que exige sacrifício e trabalho individual para a própria salvação. Portanto, não seria mais uma condução de um rebanho passivo, ao cuidado do pastor (como foi no pastorado hebraico), mas a condução de um rebanho de homens exercitantes que estariam na obrigação de praticar uma ascese rigorosa sobre si, por toda a vida e sob a guia (vigilância e controle) do pastor, que continuaria a exigir a máxima obediência. Para os indivíduos desse rebanho, a prática de si (a ascese rigorosa), que outrora podia ou não ser um modo de vida, tornou-se uma obrigação e uma responsabilidade (FOUCAULT, 1990a).

Em geral, podemos dizer que essa salvação cristã caracterizou-se por: (1) sua inscrição em um sistema binário de impureza/pureza, de vida/morte, deste mundo/outro mundo, de mortalidade/imortalidade, de mal/bem etc. Portanto, uma salvação que estaria sempre no limite e que seria um operador de passagem; (2) estar ligada à dramaticidade tanto do acontecimento de duas temporalidades — a deste mundo e a de Deus, da eternidade — quanto da transgressão, da falta original, “a queda, que tornam necessária a salvação”; (3) uma operação complexa de autosalvação, mas na qual é requerido o outro “(um outro, o Outro) cujo papel, precisamente, é muito variável e difícil de definir” (FOUCAULT, 2002, p. 180-181).

Como vimos até aqui — e não podemos esquecer —, o tema da salvação no pensamento helenístico, romano ou no pensamento da Antiguidade tardia, receberia uma importante carga de conceitos e explicações de cunho religioso, vinda desses intercâmbios próprios do processo de helenização que estou descrevendo. Isso é percebido de fato entre os pitagóricos, “cujo papel foi tão considerável e duradouro ao longo do pensamento filosófico grego” (FOUCAULT, 2002, p. 180-181) e para quem essa noção de salvação foi importante.

As noções de salvação e conversão e as técnicas vinculadas à sua compreensão e consecução entreteceram-se e encontraram-se no cerne mesmo dos modos de vida que se produziram no processo de helenização e cristianização dos primeiros séculos de nossa era. Assim, por exemplo, segundo narra Jaeger (2004), nos *atos dos apóstolos*, o apóstolo Felipe aparece oferecendo aos gregos cultos a boa nova do Cristo, mas apresentando-a como a continuação da *Paideia grega* clássica. Portanto, quando Felipe anuncia “Vim a Atenas para revelar-vos a *Paideia* de Cristo” (p. 24), não só vincula o cristianismo à tradição grega, mas ao apresentá-la com a novidade do Cristo, formula-a como uma nova, como uma forma de melhora ou qualificação da *Paideia clássica*. Desse modo, a velha *Paideia* que emergira ligada a esses princípios de comportamento e condução desenhados pela ainda mais velha

Arete heroica, transformou-se no instrumento dessa nova *Paideia cristã*. A *Paideia grega* como fonte de exercícios e técnicas espirituais, agora a serviço do cristianismo.

É claro que esse encontro não aconteceu sem resistência e que seria preciso revisitar a época para analisar focos de contracondutas que ali se formaram. Contudo, esse é ‘outro’ dos muitos assuntos que fogem das minhas possibilidades acadêmicas e dos propósitos desta Tese, ainda mais neste momento de finalização. Embora isso seja assim, poderíamos mencionar rapidamente um exemplo que mostraria outras formas de vida que se reorganizam como resposta à chegada das seitas cristãs, mas que nem por isso poderíamos pensar que tenham sido totalmente diferentes e opostas. Elas simplesmente transformaram-se em outras formas de se conduzir e de viver, contracondutas, no sentido que nos ensinou Foucault (2006b).

Esse exemplo — ao qual me referi anteriormente —, podemos tomá-lo da *Contra-história da filosofia* de Michel Onfray (2010). Nessa obra, o autor salienta que diante do desdobramento avassalador do Cristianismo na sociedade grega e greco-romana, o gnosticismo emergiu como um movimento que, sem ser homogêneo nem homogeneizador, resistiu às formas de ascese cristã que apontavam para a salvação através de um único deus e para uma desnecessária separação entre bem e mal. Essa tradição gnóstica, segundo relata o filósofo, continua a existir até nossos dias, reformulada e em permanente ajuste diante dos cambiantes modos de vida que continuaram marcados pelas práticas pastorais do cristianismo, ainda nas suas formas laicas¹⁶⁸.

Tal gnosticismo configurou-se no interior de pequenas comunidades (não maiores de 30 pessoas) a partir do ensinamento da vida filosófica que se desdobra da sua doutrina, um ensinamento centrado na prática da vida filosófica mesma. Ele não constituiu uma ampla comunidade nem um movimento reconhecido como tal, pois para o cristianismo triunfante, os gnósticos eram hereges, o que obrigou esses indivíduos a agirem em pequenos grupos isolados “na montanha, longe do mundo, ocultos [...] e praticantes extremadamente discretos” (ONFRAY, 2010, p. 29). Essa diáspora de grupos significou que o que chamamos de gnosticismo apenas pode se caracterizar como movimento, e pelo mesmo, só é possível reconhecer algumas de suas principais linhas de pensamento e de suas práticas mais comuns:

O gnosticismo representa uma corrente filosófico-religiosa esotérica que se desenvolveu nos primeiros séculos da era cristã. Esta corrente, extremamente difundida, difícil de demarcar e de definir, foi rejeitada ao mesmo tempo pelos Padres da Igreja e pela filosofia de inspiração platônica. A ‘gnose’ (do

¹⁶⁸ Segundo Onfray, “na melhor das hipóteses, o pensamento gnóstico abarca oito séculos, esses primeiros de nossa civilização, a chamada judaico-cristã” (2010, p. 29).

grego *gnôsis*: conhecimento) designa um conhecimento esotérico capaz de oferecer a salvação a quem a ele tem acesso e representa, para o iniciado, o saber de sua origem e de sua destinação, assim como os segredos e mistérios do mundo superior (trazendo com eles a promessa de uma viagem celeste), alcançados a partir de tradições exegéticas secretas. No sentido deste saber salvador, iniciático e simbólico, a ‘gnose’ recobre um vasto conjunto de especulações judaico-cristãs a partir da Bíblia. O movimento ‘gnóstico’ promete, pois, pela revelação de um conhecimento sobrenatural, a liberação da alma e a vitória sobre um poder cósmico maléfico (FOUCAULT, 2002, p. 34, nota de rodapé 49).

Assim, a compreensão de que o mal impera na terra e de que é indiferente o que aconteça com o corpo é um dos princípios comuns a todos os gnósticos. Para eles, a separação corpo-alma é tal que não importa o que aconteça com o corpo — essa carne culpável, impregnada de mal — pois é a alma — absolutamente independente e pura — a única implicada no trabalho de salvação. Portanto, encontramos comunidades que optaram pela negação do corpo (como os gnósticos ascéticos) ou pela sua afirmação (como os gnósticos encráticos), mas o que é comum para elas é a separação corpo-alma. Os gnósticos colocam-se, então, para além do bem e do mal e, portanto, acima das práticas tão caras ao cristianismo sobre a santidade do corpo, a sua pureza e a sua castidade ou não. Para esses hedonistas, o céu está na terra.

Eles também mantiveram uma organização de seita que lhes permitia a cautela e os cuidados necessários para sobreviverem num mundo cada vez mais cristianizado, mas que também permitia entre eles um “sentimento de pertença a uma elite”. Eles acreditavam que eram escolhidos, e essa condição os ligava à organização do grupo, obrigando-os à obediência “ao mestre, ao iniciado, ao superior hierárquico”, sob pena de exclusão (ONFRAY, 2010, p. 31).

Lembremos, como vimos acima, que essa relação mestre-discípulo é uma das estruturas mais importantes nas práticas de si gregas, que ela permaneceu viva nas práticas cristãs e que foi fundamental nas formas de governo no interior dos mosteiros e no desenvolvimento das práticas pedagógicas a partir desse momento. Os gnósticos também compartilharam com os primeiros cristãos a prática do ensino fundado na palavra, e não no texto. Nela, a voz do guia era fundamental para conduzir o discípulo, e exige a presença do outro e da palavra viva.

Os princípios das comunidades gnósticas podem resumir-se em termos de uma espécie de materialismo que procura encaixar o real com considerações aritméticas e místicas, e cifrar o mundo deixando cada coisa em um lugar. Isso os levou a praticarem a vida a partir de cinco códigos: (1) a crença na existência de uma alma imaterial diferente do corpo, mas fechada

nele em virtude do castigo; (2) a ideia de que a alma migra de um corpo para outro depois da morte, e que seu destino depende do uso dela durante a vida; (3) o povoamento de um céu de criaturas inteligíveis; (4) o fato de o mundo agir sob um princípio divino; (5) a salvação como libertação “do princípio espiritual ígneo de sua prisão material, carnal, corporal. Como Pitágoras e Platão...” (ONFRAY, 2010, p. 39).

As proximidades entre os princípios dos gnósticos e os princípios cristãos ao reativarem teses platônicas sobre a alma, assim como a proximidade de todo esse movimento apostólico que descrevemos antes, e a proximidade geográfica com o “mazdeísmo persa, o judaísmo palestino, provavelmente o orfismo helênico e, seguramente, o pitagorismo e platonismo gregos”, entre outras coisas, podem explicar o fato de o cristianismo e o gnosticismo serem contemporâneos e que entre eles encontremos muitos pontos comuns. No entanto, eles configuram modos de vida diferentes que levaram Onfray a afirmar que “o cristianismo é uma gnose que triunfara”, pois “a construção do cristianismo deriva das mesmas águas” que a gnose. Além disso, para ele, do mesmo modo que o cristianismo primitivo, a gnose “‘corta e cola’ dos textos antigos, uma vez que pega e nutre-se da influência do momento [...] Mas os gnósticos não dispuseram de um Constantino para se impor. Eis toda a diferença...” (2010, p. 41-42).

Ao que parece, então, os gnósticos e os Pais da Igreja compartilharam o mesmo interesse e a mesma proveniência em termos de suas práticas. No entanto, eles usaram técnicas comuns orientadas por princípios diferentes, gerando modos distintos de pensar e viver. Os séculos I e II estiveram marcados por esse complexo movimento de troca e definição de preceitos de comportamento e de técnicas para cumpri-los. Como tentamos descrever até agora, o privilégio de alguns modos de vida sobre outros, de uns preceitos e técnicas de comportamento sobre outros, esteve definido por alguns acontecimentos históricos, em particular por aqueles vinculados à organização do Império Romano e ao aparecimento de uma figura como a de Constantino (272 – 337), acontecimentos que foram determinantes na conformação do que nomeamos Igreja cristã.

Seguindo as análises de Foucault (2006b), esse seria o próprio momento de organização da pastoral cristã, que se configurou no processo de helenização que descrevemos antes. Ela possibilitou que se coligassem temas da pastoral hebraica — suas formas de condução dos outros, centradas na vigilância, no controle e na obediência do rebanho (na condução das almas humanas) — com mecanismos precisos e instituições definidas dentro do nascente Império Romano que encontrou, no exercício e uso de técnicas de si, possibilidades

para formar o cidadão e a ovelha do novo rebanho de homens. Portanto, configuração de um tipo de poder que, parece, “nenhuma outra civilização haveria conhecido” (p. 159).

Segunda etapa do processo de cristianização. Nesse processo de configuração do cristianismo primitivo, a segunda etapa do processo de helenização — descrita por Jaeger (2004) como aquela dos “Pais da Igreja”, posterior à morte de São Paulo — seria outro momento-chave para a definição tanto dos preceitos de vida da cristandade quanto dos princípios a partir dos quais certos indivíduos poderiam, em razão de sua qualidade religiosa, servir aos outros não como príncipes, magistrados, profetas, adivinhos, benfeitores, educadores ou outras coisas, mas agindo como pastores (FOUCAULT, 2006b).

Um exemplo interessante dessa nova classe de indivíduos é o de São Clemente Romano, seguidor de Pedro e quarto bispo de Roma, que precisou escrever uma carta para um grupo da Igreja de Corinto que se negava a reconhecer a autoridade de seu bispo e teriam chegado a depô-lo. A carta de Clemente é um documento importante, porque nela é possível perceber a articulação entre argumentações e práticas de si gregas e temas propriamente cristãos, na tentativa de restaurar a linha de obediência e autoridade necessárias para a organização eclesial. Na carta, Clemente usa elementos das artes retóricas antigas, e com “exemplos muito bem escolhidos (*hypodeigmata*)”, tenta mostrar os terríveis resultados da “luta de facções (*stasis*) e da desobediência”, assim como as “bençãos da concórdia e a obediência” no interior dos Estados. Lembra a eles que “a discórdia interna fizera cair grandes reis e tivera destruído Estados poderosos” (JAEGER, 2004, p. 26-27).

Concórdia e obediência ao pastor (bispo) era a mensagem de Clemente Romano. Ele parecia usar as regras da eloquência política grega para promover princípios pastorais de obediência. É necessário lembrarmos que a concórdia (*homonoia*) é uma noção importante usada pelos pacifistas, educadores, políticos, poetas, sofistas e estadistas da *polis* grega clássica. Ela também foi, em tempos romanos, uma deusa louvada pelos filósofos como “um poder divino que subjuga e mantém a ordem e a paz no mundo” (p. 27-28). Pelo viés da obediência, também não podemos esquecer a força que alcançaram imagens como as de Pedro e Paulo como exemplos de submissão ao próprio Cristo, mas articuladas a certa disciplina exemplar como aquela do exército Romano: eis aí um momento de emergência de um sistema de virtudes e valorações cristãs que vincularam o *télos* pastoral da obediência à disciplina estoica.

É muito importante perceber que, nesse momento, estavam em jogo discussões da ordem da filosofia política, e que nelas, os argumentos que outrora tinham sido úteis para a organização da Cidade-Estado grega e sua *ecclesia* (comunidade), agora eram usados para

nutrir e sustentar a necessidade de certas atitudes e práticas atinentes a conformar outra forma de comunidade humana: a comunidade cristã. Nessa outra comunidade, o cristianismo é entendido como um ideal ético que requer tanto a disciplina (o exercício) “semelhante à dos cidadãos de um Estado bem organizado” quanto a organização de “um mesmo espírito comum a todos” (JAEGER, 2004, p. 32).

Tal ideal ético do cristianismo parece ser a continuação do ideal ético que traçava a *Paideia grega* e que, como São Clemente Romano, outros cristãos usaram para derivar dela preceitos de condutas individuais e coletivas. Apresentados como qualificação da *Paideia grega*, preceitos de ascese rigorosa de Fé e revelação, através do texto, foram articulados às leis divinas do universo e da natureza, nas novas regras de comportamento da *Paideia cristã*. Por exemplo, para os novos cristãos usarem o conceito da cidade orgânica (do pensamento político grego) — para descrever a comunidade cristã “como unidade no corpo de Cristo” (JAEGER, 2004, p. 34) e para argumentar a respeito da necessidade de manter a hierarquia, a disciplina e a obediência que a unidade de corpo (sociedade humana) precisava —, introduziu-se uma narrativa de obediência que foi fundamental para o pastorado cristão.

Essa metáfora da unidade do corpo, que permitiu aos gregos discutir o problema prático da organização da *polis* e da *eclesia*, juntou-se àquela do exército romano usada por São Clemente Romano para resolver um outro assunto prático dos primeiros cristãos: a unidade da Igreja como possibilidade de ter um espírito comum (*pneuma*) que anime todo o corpo. O *pneuma* era um termo usado pela medicina grega Antiga, que foi retomada pelos estoicos (na sua teoria da *physis*) para explicar a vida e a ordem universal. Assim, a “*symptnoia* das partes, que os médicos haviam afirmado com respeito ao corpo do homem, converteu-se agora no princípio do universo vivo e transformou-se na *symptnoia panton*”: um problema da harmonia política para a sociedade humana (p. 35).

De um modo geral, podemos perceber que, nesses primeiros séculos de nossa era, havia uma tradição viva da *Paideia grega* na comunidade de falas grega e romana. Que a vida dessa *Paideia* se expressou tanto pela tradição de práticas de exercitação e condução de si — orientadas para a própria formação e para a produção de individualidades ocupadas de si (autofinalistas, pois o *télos* da cidade começaria a se apagar alguns séculos antes¹⁶⁹) — quanto pela riqueza de difusão de uma língua que, como a grega, era falada em boa parte da região Mediterrânea. *Paideia* viva que permitiu que cartas como a de Clemente (formado nessa

¹⁶⁹ “Numa palavra, o cuidado de si, que em Platão era manifestamente aberto à questão da cidade, dos outros, da *politeia*, da *dikaosyne* etc., surge — ao primeiro olhar, pelo menos, no período de que trato, séculos I-II — como fechado em si mesmo” (FOUCAULT, 2002, p. 177).

Paideia) encontrassem ouvidos entre gregos e romanos, pois “não se tratava só de um assunto de estilo, mas levava incorporada a generalidade teórica do método intelectual aplicável para qualquer problema, e esse era o carimbo distintivo da *Paideia grega*” (JAEGER, 2004, p. 35).

Aqui, uma observação parece necessária. Não podemos deixar de lembrar que na história das práticas de si, os séculos I e II de nossa era marcam um acontecimento. Segundo Foucault (2002), foi nesse período que as práticas de cuidado de si (seus exercícios e técnicas) se desprenderam pouco a pouco desse fim que era o cuidado dos outros e a vida da *polis*. O si mesmo do qual se cuidava deixou de ser um elemento entre outros; ele “não é mais um ponto de junção. Não mais um encaixe. Não mais um elemento de transição para outra coisa que seria a cidade ou os outros”. O si mesmo transformou-se na finalidade “definitiva e única do cuidado de si”. A prática do cuidado de si, então, se centraria em si mesma, e somente no si mesmo. “Cuida-se de si, por si mesmo, e é no cuidado de si que este cuidado encontra sua própria recompensa. No cuidado de si é-se o próprio objeto, o próprio fim” (p. 177).

O si mesmo, como objeto e fim do cuidado, transformaria os exercícios e as práticas em autofinalistas, e isso viria a ser uma novidade tanto para o processo de individualização quanto para sua vinculação às práticas pastorais. Ainda com relação a essa particularidade de autofinalidade das práticas de si, não podemos deixar de perceber que foi justamente essa exercitação de si mesmo (ascese) que se tornaria fundamental para a forma de um poder pastoral cristão que iria precisar conhecer o interior da mente das pessoas, explorar suas almas e revelar seus mais íntimos segredos. Isso significa um conhecimento da alma e uma habilidade para dirigi-la.

Retornando ao nosso assunto da *Paideia*, foi nesse cenário de mudanças da finalidade das práticas de si e de difusão do preceito formativo que o conceito de *Paideia* deixaria de limitar somente ao mundo grego e romano. Ele transformou-se num conceito que passou a ser um preceito vivo entre judeus e cristãos, que iriam usá-lo porque

[...] é facilmente compreensível para todos, se bem que os cristãos e os judeus pensem que, talvez, possam fazer uma contribuição própria ao problema da *Paideia* verdadeira. Assim, o antigo ideal grego entra em uma nova fase de sua vida. A história não começa com uma definição do que toma do passado, mas da posse dele e adaptando-o para seus propósitos (JAEGER, 2004, p. 42).

Nessa construção da *Paideia cristã*, a terceira etapa — a dos ‘apologistas’ — tornar-se-ia um momento-chave, pois até esse momento (meados do século II), os discursos, as correspondências e demais formas de literatura cristã foram dirigidas para os cristãos e para

aqueles que estavam iniciados e a caminho para se tornarem cristãos. Contudo, as contínuas perseguições que as seitas cristãs viveram serviram de motivo para iniciar um processo de produção de outras formas literárias cristãs dirigidas para a população não cristã — inicialmente, para os gregos cultos e depois para o restante da população.

Na terceira etapa do processo de cristianização, dos apologistas, essa nova produção de ferramentas para difundir as ideias cristãs requereu estratégias escritas e faladas para criar uma base comum. Aí, ao que parece, emergiram discursos didáticos explicativos e o revivamento da forma dialogada, imitando as velhas estratégias gregas. Desse modo, discursos e cartas como as de Paulo, Pedro e Gregório Romano foram substituídas por essas formas dialogadas dirigidas ao público culto grego, que apareciam como leitores interessados em ter mais informação e refletir sobre o assunto. Nesses textos, os cristãos “falavam para os poucos homens que possuíam uma cultura, entre eles, os governantes do Império Romano. Dirigiam-se a eles individualmente como a homens de maior cultura (*Paideia*), que se enfrentavam ao espírito filosófico” (JAEGER, 2004, p. 45).

Nesse exercício, os cristãos deviam convencer com argumentos filosóficos os filósofos e governantes gregos e Romanos. Eles deviam responder por acusações de subversão política, que incluíam desde delitos como canibalismo por falar em comer o corpo de Cristo e em beber seu sangue, até ateísmo por não venerarem os Deuses do Estado e se negarem a oferecer glória ao Imperador. Desse processo apareceram os primeiros conversos ao cristianismo — entre eles, Justino Romano (100-165), que considerava o cristianismo uma filosofia, mas não uma filosofia absoluta, e por isso, era preciso manter vivo o pensamento filosófico antigo.

Essa definição do cristianismo como filosofia é, talvez, um elemento-chave para pensarmos a articulação que *télos* e técnicas vindas de modos de vida aparentemente muito diferentes alcançaram nesse momento. Pensar no cristianismo como filosofia é pensar nele também como modo de vida, e nesse sentido, com uma condição e um valor que, mesmo com diferenças, mereciam a atenção que os Gregos e os Romanos, cultos e não cristãos, ofereceram. Assim, diz-nos Jaeger:

Não deve surpreender-nos a interpretação do cristianismo como uma filosofia, pois se nos dermos a pensar o que podia comparar um grego com o fenômeno do monoteísmo judeu-cristão, encontraremos que só a filosofia lhe corresponde dentro do pensamento grego. Para dizer a verdade, quando os gregos se depararam pela primeira vez com a religião judia em Alexandria — século III a.C. —, pouco depois da aventura de Alexandro Magno, os autores gregos que referem suas primeiras impressões do encontro com o povo judeu — entre eles, Hecateu de Abdera, Megastenes e Clearco de Soli em Chipre, o discípulo de Teofastro — chamam invariavelmente aos judeus a ‘raça filosófica’ (JAEGER, 2004, p. 45).

Esses primeiros gregos que usaram a expressão de raça filosófica para os judeus, referiam-se a ela desse modo porque perceberam essa ideia de unicidade como princípio divino do mundo. Essa era uma ideia recente para os gregos, o que ajudou a estabelecer pontes e contatos mais estreitos entre as civilizações de duas regiões, no momento em que os gregos principiaram a deslocar-se para o oriente, guiados por Alexandre Magno. E mais: Jaeger (2004) afirma que o respeito pelo pensamento judeu e a curiosidade pelos seus princípios levaram ao estudo dedicado e decidido das escrituras judias. Nas suas palavras:

Temo que a Sagrada Escritura judia nunca houvesse sido traduzida e a Septuaginta não tivesse nascido jamais, se não houvesse sido pelas esperanças dos gregos da Alexandria de encontrar nela o segredo do que, respeitosamente, chamavam de filosofia dos bárbaros. Logo, dessa aventura está a nova Ideia da 'Humanidade uma' que a política de Alexandre propagou depois da conquista do Império Persa (JAEGER, 2004, p. 45).

Assim, para os séculos I e II de nossa era, não foi muito estranho pensar e se referir ao cristianismo como uma filosofia. Ela aparecia ligada à ideia de um filósofo como um homem interessado em Deus, interessado na ética e na cosmologia, mas especialmente na teologia. Além disso, um filósofo ocupado com seu modo de vida, e esse era um assunto importante no que se referia à prática de vida que o filósofo devia ter na tradição grega.

Contudo, foi um fato muito importante que o cristianismo tivesse sido considerado e tratado como filosofia por alguns gregos e romanos cultos, os quais abriram espaços para debates e discussões filosóficas, graças aos quais o próprio movimento cristão encontraria mais argumentos para se posicionar e conseguir mais conversos. O assunto da fé passou a ser um ponto de discussão central. A fé aparecia, para alguns gregos e romanos, como esse elemento cujo fundamento só era experiência subjetiva e que não oferecia uma base epistemológica suficiente para um sistema filosófico que se sustentasse. A resposta mais conhecida para essa crítica chegou das mãos do famoso Tertuliano (160-220), que aproveitou tal crítica para posicionar como superiores os temas da fé sobre os da razão (JAEGER, 2004).

Tertuliano argumentou que a 'fé da religião cristã' era muito diferente e superior à 'atitude racional da filosofia'. A fé, nesse sentido, era suprarracional. Com isso,

[...] prefigura certos desenvolvimentos da forma latina do cristianismo, muito importantes e muito diferentes da interpretação grega. Os gregos sempre dão as boas vindas ao apoio da razão, enquanto que a mente Romana salienta sempre: (1) o fator da personalidade na aceitação da fé cristã e (2) o fator suprarracional da autoridade (JAEGER, 2004, p. 53).

Neste ponto, um reforço a mais para o problema do indivíduo e para o tema da autoridade e da obediência que vão ser caros para a forma de pastoral cristã. Nela, como vimos antes, a salvação individual, a necessidade do sacrifício, a obediência e a fé são os elementos centrais para se conseguir a salvação.

A salvação aparece como o prêmio pela fé e pela obediência à autoridade. Ela é o resultado do trabalho que o sujeito realiza sobre si mesmo, e que já não encontra mais sua recompensa em uma certa relação consigo — ao se tornar “inacessível às perturbações exteriores e ao encontrar em si mesmo uma satisfação que de nada mais necessita senão dele próprio” (como era nos gregos) —, mas na recompensa vinda da fé, em algo além dele mesmo, além do mundo e da razão. Digamos que seja uma recompensa vinda de uma salvação “ao mesmo tempo vigilante, contínua e completa, da relação consigo que se cinge a si mesma. Salva-se para si, salva-se por si, salva-se para afluir a nada mais do que a si mesmo” (FOUCAULT, 2002, p. 184). Passou-se a esperar por uma salvação que exige uma ascese rigorosa de obediência absoluta à fé e pela fé.

Como vimos, estamos muito longe da salvação e da honra mediatizada pela cidade que encontramos em Platão, assim como também estamos nos distanciando dessa salvação contínua e completa, na relação de si consigo dos gregos e romanos dos primeiros séculos a.C. e do primeiro século de nossa era. Agora estamos no próprio momento de configuração da forma religiosa cristã, aquela salvação “referente a um sistema binário, à dramaticidade de um acontecimento, a uma relação com o Outro que, no cristianismo, implicará uma renúncia a si” (FOUCAULT, 2002, p. 184).

Em suma, poderíamos dizer que foi nesse processo de helenização que aconteceu a articulação entre as ‘técnicas de si’ gregas e as técnicas de ‘condução dos outros’ vindas das práticas pastorais hebraicas, nos primeiros séculos de nossa era. Uma articulação que não é somatória, mas transformação, ajuste e emergência de novas formas e novos modos de praticar a vida. Encontro e articulação que possibilitou o surgimento de outras formas de relação, de outro equilíbrio de forças que conhecemos como Pastorado cristão. Foi nesse movimento que vimos se articularem noções caras às duas formas de pensamento: salvação e conversão, mas também concórdia e obediência. Movimento que nos levou de práticas como a direção espiritual e o exame de consciência — próprio dos gregos e dos romanos antigos — para a condução de almas e a confissão cristã. Deslocamento de um preceito formativo fundamental inscrito na sua *Paideia* para um preceito pastoral que conhecemos como *Paideia cristã*.

A conformação do Cristianismo continuou nas mãos de homens como Clemente de Alexandria, Orígenes e Gregório da Nissa, que prosseguiram se apoiando na *Paideia grega* e insistindo na tese do homem harmonicamente inserido na ordem cósmica, social e divina, mas agora como um elemento configurador de uma fé e uma comunidade cristã possível de ser ensinada, vivida e praticada. E isso sob a promessa da salvação em um outro mundo e em uma outra vida.

Nesse movimento, exercitantes de si gregos passaram a ser exercitantes de si cristãos. De uma exercitação (*áskesis*) que era aquisição, dotação, obtenção do *paraskeuê* necessário para os acontecimentos da vida, passou-se a uma exercitação que era renúncia, negação, desprendimento de si para alcançar a plenitude, mas em outro mundo. Nesse movimento de introdução e ajustes de um *télos* cristão para orientar os exercícios e técnicas de si — que tinham ampla tradição de uso entre os gregos e os romanos —, além do fato histórico de a instituição eclesial cristã¹⁷⁰ ter-se estabelecido, foi que o pastorado cristão ganhou autonomia e especificidade.

Com a emergência dessa forma específica de poder pastoral, os indivíduos ocidentais aprenderam a se considerar as ovelhas de um rebanho, ovelhas entre outras ovelhas. Nesse lapso de tempo, ocorrido nos três ou quatro primeiros séculos de nossa era, foi que os homens do mediterrâneo aprenderam a pedir sua salvação a ‘um pastor’ que se sacrificou por eles.

Esse foi o tempo em que os homens do mediterrâneo aceitaram e aprenderam a agir sob a forma um poder que seria determinante na história de todo o Ocidente, uma forma de poder que transformou a política (um tema da *polis*) em um assunto de rebanhos (FOUCAULT, 2006b). É aqui que, talvez, novamente as palavras de Nietzsche possam ser mais claras e contundentes para descrever esse longo processo que tentamos revisar nas primeiras seções deste capítulo:

É somente com um *declínio* dos juízos de valor aristocráticos que essa oposição ‘egoísta’ e ‘não egoísta’ se impõe mais e mais à consciência humana — é, para utilizar minha linguagem, o *instinto de rebanho* que com ela, toma finalmente a palavra (e *as palavras*). E mesmo então demora muito, até que esse instinto se torne senhor de maneira tal que a valoração moral fique presa e imobilizada nessa oposição (NIETZSCHE, 1998, p. 19-20).

¹⁷⁰ A partir desse elemento, é possível continuar a estudar a configuração do que conhecemos como Igreja cristã, mas isso nos desviaria de nosso foco. A igreja cristã, ao que parece, “coagulou todos esses temas do poder pastoral em mecanismos precisos e instituições definidas, e foi ela que realmente organizou um poder pastoral por vezes específico e autônomo, implantou seus dispositivos dentro do Império Romano e organizou, no coração dele, um tipo de poder que, no meu entender, nenhuma outra civilização haveria conhecido” (FOUCAULT, 2006b p. 159).

Essas belas palavras dizem de todo um processo de individualização, no qual o animal humano tornou-se esse animal técnico que começou a agir sobre si mesmo e a construir sua humanidade, através de uma exercitação permanente. Uma humanidade cifrada na interioridade que, por séculos, teria sido seu território de caçada. Um animal técnico que precisou se equipar e construir ferramentas para produzir essa interioridade (si mesmo, eu) e começar a habitar nela.

Da procura das primeiras formas e ferramentas produzidas por esse animal ascético, habitante desse astro distante que Nietzsche avistava, tratou esta segunda parte do trabalho. Uma tentativa de olhar para um passado nem tão distante, nem tão diferente, como muitas vezes pensamos; uma tentativa de olhar para esse lugar habitado por seres exercitantes. Os seres que Sloterdijk (2012) descreveu como produtores de altas culturas, esse seres cuja existência traçou-se na definição de tensões verticais, em um sem-número de modos de vida baseados no esforço e com codificação mais ou menos rigorosa. Daí, podemos voltar para os capítulos iniciais deste trabalho e concluir que ainda hoje, séculos, milênios após a invenção dessas técnicas de construção de si, continuamos, a partir dos manuais de autoajuda e práticas pedagógicas, procurando a felicidade fugidia, a salvação, esse conceito vazio que pretendemos preencher com o sucesso e através de nosso esforço, nossa exigência...

4 EDUCAR OU GOVERNAR? ‘LAICIZAÇÃO’ DO PODER PASTORAL — ‘PASTORIZAÇÃO’ DO PODER POLÍTICO

O quarto e último capítulo desta Tese, mais breve que os anteriores, consiste em duas seções destinadas a tecer uma ponte entre a proveniência das técnicas de si, que desenvolvi no capítulo anterior, e as práticas de governo usadas na Modernidade e na Contemporaneidade.

Na *primeira seção*, desenho um panorama de algumas das transformações que aconteceram entre a Idade Média e a chamada Modernidade, salientando mudanças que estão vinculadas ao privilégio que as práticas educativas tiveram, nos séculos seguintes. Trata-se de desenhar o cenário no qual a educação foi entendida como uma arte para o governo da população.

A *segunda seção* é dedicada a precisar elementos que acompanharam as transformações e ênfases que essa arte de educar sofreu, no decorrer do último século, e nas quais podemos perceber o privilégio da aprendizagem como prática pedagógica focada no indivíduo. Nesse sentido, analiso o privilégio do indivíduo agente da sua condução e de sua aprendizagem como uma poderosa estratégia de governo, no desenvolvimento do que, com Foucault (2007b), chamamos de governamentalidade neoliberal.

Para compreendermos esse percurso, é preciso lembrarmos que o período que a história tradicional chama de Medieval é considerado por Foucault (2006a, 2007b) e por Senellart (2006) como um momento de estabelecimento dos preceitos e das técnicas que orientaram as artes de governar. Nesse longo período, foram privilegiados pelo menos dois modos diferentes do exercício do poder. Por um lado, o ‘reinado’ (*dominatio*), como o modo de ser do poder soberano; por outro lado, o ‘governo’ (*regimen*), como o ajuste das formas de poder da pastoral cristã no interior das instituições eclesiais e das comunidades monacais.

Assim, essas duas formas do poder, ao que parece, organizaram-se entre os séculos VI e XV d.C., num momento em que a vida na Europa foi caracterizada pela dispersão da população em assentamentos pequenos, os quais faziam parte de territórios de propriedade de reis, príncipes, e/ou senhores feudais. Consistiu num período em que a instituição eclesial lentamente adquiriu força nos povoados e nos reinados, alcançando um equilíbrio tenso entre as formas dominantes de poder soberano e o desenvolvimento de técnicas e exercícios de

condução da alma, técnicas essas que encontravam sua relação com o verdadeiro em forças superiores, naturais, divinas etc.

Ao que parece, tal período configurou-se em um momento de grande complexidade na vida da Europa, momento de disputa entre o poder temporal dos príncipes e a autoridade espiritual da Igreja. Contudo, longe de uma época escura e confusa, como muitas vezes aparece descrita, nela podem-se diferenciar pelo menos três momentos nos quais se produziram formas de pensamento e práticas de vida bem ricas e diferentes: “a alta Idade Média (séculos VI a IX), a Idade Média propriamente dita ou clássica (séculos X a XIII) e a Idade Média tardia¹⁷¹ (séculos XIV e XV)” (SENELLART, 2006).

A riqueza desses três momentos, no que se refere às práticas e ao exercício do poder, fez com que a própria noção de soberania (*superioritas*) fosse objeto, “mais cedo do que se pensa, de uma elaboração jurídica e institucional” (SENELLART, 2006, p. 22-23). Dessa forma, os debates sobre a soberania real, assim como os questionamentos doutrinários da fé, a origem e o exercício do poder divino estiveram presentes e ocuparam um lugar destacado nas reflexões medievais. É importante salientar, nesse sentido, que a pergunta pela proveniência, a natureza e o exercício do poder, nas discussões que ficaram registradas dessa época, centraram seu foco mais nos “deveres ligados ao ofício do governo (*regimen*)” do que nos “direitos vinculados à função soberana”. Com isso, ao que parece,

A continuidade da instituição monárquica, desde os reis bárbaros, não deve ser motivo de engano. Historicamente — no plano das representações que modelaram o pensamento político —, o governo precedeu ao Estado. O ato de reger, em outros termos, foi definido, analisado e codificado antes que fosse concebível uma *res pública* compreendida nos limites de um território. Por isso, é essencial não ligar muito intimamente a problematização da atividade governamental à existência de uma estrutura estatal. A questão [...] [é]: como se constituiu progressivamente o Estado a partir de regras que a princípio não eram feitas para ele? [...] O *regimen*, então, não se inscrevia na perspectiva da potência, mas no horizonte da escatologia. A arte das artes, *ars artium*, para os Padres da Igreja, era o governo das almas, *regimen animarum*. Por muito tempo, o governo dos reis não foi senão um auxiliar bastante grosseiro, encarregado da manutenção da ordem e da disciplina dos corpos (SENELLART, 2006, p. 23-24).

Assim, naquele período de quase dez séculos, o reinado (*dominatio*) e o governo (*regimen*) foram duas formas diferentes de poder que, por vezes, cruzaram-se e articularam-se na definição dos diferentes modos de praticar a vida individual e coletiva. As modalidades de governo medieval, no seu sentido político, configuraram-se a partir desse *regimen*

¹⁷¹ A Idade Média tardia é também chamada de Baixa Idade Média.

eclesiástico, no governo das almas e em relações concretas que vincularam a ação da instituição Igreja ao Reino. No entanto, foi o reinado que marcou, em maior medida, os modos de viver e praticar a vida social. Isso porque a dispersão da população, sua vida isolada e camponesa, além da pouca alfabetização, limitaram a difusão do governo e da condução propostas desde a vida eclesial.

De outro modo, poderíamos dizer que os modos de condução pastorais cristãos encontraram na vida monacal e eclesial sua melhor expressão, e que é ali onde se teceram os fios técnicos do que conhecemos como *regimen* ou governo (condução da conduta). Por sua vez, as formas soberanas (*dominatio*) tiveram na vida do rei, do guerreiro, do cavaleiro, do camponês que estava em relação com o reino de um senhor, do território, uma forma de desenvolvimento e expressão centrada em práticas de dominação e conquista, características desse modo de ser do poder soberano que, nesse período, fora dominante.

Esses dois modos e seu privilégio nos diferentes cenários chegaram a um ponto de tensão, entre os séculos XIV e XV, produto de eventos e condições históricas relacionadas, entre outras coisas, a: (a) o aumento de organizações estatais, o que demandou desfazer as estruturas feudais para introduzir grandes Estados territoriais — administrativos ou Absolutistas¹⁷²; (b) um grande número de revoltas camponesas, expressões da escassez de alimento e mercadorias, que logo desembocariam na Guerra dos Trinta anos e em uma grave crise financeira dos reinos; (c) um importante movimento de dispersões e dissidência religiosa — Reforma de Lutero (1483-1546) — e o posterior intento de reorganização — Contrarreforma Católica. Tal movimento acima descrito supõe uma reconfiguração das práticas de condução de si mesmo (o que, parece, significou um retorno ao estoicismo), assim como uma crise nas maneiras de condução das almas e das condutas (problema da pastoral católica e protestante). Além disso, ocorreu o surgimento de perguntas pelo governamento das crianças (problema da pedagogia, como ele aparece desenvolvido no século XVI) (FOUCAULT, 2006b).

Esse foi o momento no qual podemos perceber um deslocamento na ênfase da relação do indivíduo com o verdadeiro, e com ele, das formas de condução de si mesmo e dos outros

¹⁷² Sobre a conformação dos Estados Absolutistas na Europa, conferir Anderson (2002). Ainda que se trate de uma história de enfoque marxista sobre o absolutismo, ela se localiza no meio dos dois planos diferentes que os acadêmicos marxistas desenvolveram na segunda metade do século XX: por uma parte, os estudos dos historiadores que focaram sua atenção no *corpus* documental das suas pesquisas, e nem sempre se ocuparam das questões teóricas surgidas dos resultados das mesmas; e, por outra parte, as análises dos filósofos que tentaram clarificar ou resolver problemas teóricos básicos do materialismo histórico, situando-se longe de problemas empíricos concretos, formulados pelos historiadores — aportando importantes elementos para reflexões feitas a partir de perspectivas teóricas, como a usada nesta Tese.

na história que conhecemos da Europa. Trata-se de um momento que, tradicionalmente, é assinalado como de emergência da Modernidade e que em Foucault (2006a, 2006b), corresponde à passagem de formas de poder soberano para formas de poder disciplinar. Assim, a coexistência e a tensão entre o *regimen* — com suas maneiras pastorais de relação com o verdadeiro — e a *dominatio* — com as suas técnicas de soberania — tiveram um reordenamento tal que, entre os séculos XVI e XVIII, levaram àquilo que Foucault nomeou de ‘bloqueio das artes de governar’.

O bloqueio das artes de governar foi produto, entre outras coisas, dos fatos históricos anteriormente assinalados, mas também de formas de exercício do poder que mostraram uma concentração em torno de práticas monárquico-administrativas, cuja expressão foi a configuração de Estados Absolutistas. Essa concentração esteve marcada pela tentativa de manter o poderio do soberano e seguir atuando com ferramentas da soberania nos nascentes Estados. Assim, entraram em disputa duas formas de poder, duas maneiras de pensar: por uma parte, práticas de soberania (dominação) e modos de economia próximos ao modelo familiar; por outra parte, práticas de governo (condução) e formas econômicas estatais que encontraram sua primeira expressão no mercantilismo como umbral de uma nova racionalidade econômica e política (FOUCAULT, 2006b).

Nesse período de grandes transformações e de múltiplas crises e perguntas acerca das formas de condução e da proveniência do verdadeiro, no seu sentido do transcendental, as disciplinas do corpo e dos saberes adquiriram um destaque particular. No tempo do ‘bloqueio das artes de governar’ houve um desenvolvimento das práticas disciplinares que privilegiaram técnicas orientadas para o controle do si mesmo e dos outros. Foram exercícios e técnicas que saíram dos monastérios para começarem a fazer parte das formas de condução usadas pelos administradores estatais.

Esse seria o momento de emergência do que conhecemos como ‘práticas de polícia’, aquelas que passaram a configurar e definir muitas das práticas sociais e pessoais nos novos Estados europeus, mas também o momento da constituição de uma disciplina encarregada da direção do entendimento dos seres humanos: a didática, tecnologia do ensino cujo propósito, inédito na história da Humanidade, foi “ensinar tudo a todos” (COMENIUS, [1631] 2002). Foi, aliás, o momento do aparecimento dessa maquinaria chamada escola pública¹⁷³ que levou, nos séculos posteriores, à escolarização massiva da população, fato que hoje podemos constatar nas estatísticas oficiais sobre a ‘cobertura escolar’.

¹⁷³ Sobre a esse conceito de maquinaria escolar Cf. Varela; Álvarez-Uría (1991).

As práticas de polícia incluíam ações que iam da instrução das crianças e dos jovens até o controle dos pobres e da saúde pública, passando pela atenção aos acidentes, o controle na fabricação e comércio de produtos, de bens móveis etc. Assim, a multiplicidade de objetos concernentes à ação da polícia aparece vinculada, por um lado, a problemas urbanos e, por outro lado, a problemas de mercado, de bens e circulação, ambos os objetos fundamentais do que viria a ser, mais cedo que tarde, um problema fundamental: o governo da população (FOUCAULT, 1990a).

Nesse sentido, cabe salientar que o uso de práticas pastorais cristãs, em cenários da vida social e da organização dos Estados, pode ser entendido como a ‘laicização’ desse poder pastoral, ou, de outro modo, a ‘pastorização’ do poder político. Isso porque ao vincular técnicas de governo (*regimen*) nos modos de conduzir a política interior do Estado, as práticas de poder no interior desses grupos humanos mudaram. As disciplinas constituíram-se, então, nas primeiras expressões da pastorização do poder político ou de laicização das práticas pastorais, no que seria um primeiro movimento de governamentalização dos Estados.

De outro modo, poderíamos dizer que esse processo de governamentalização significou que algumas práticas de governo (*regimen*) começaram a ser usadas como parte da política interior dos Estados. Técnica e exercícios de condução, controle e disciplinas dos indivíduos e das coletividades foram se incorporando na prática política. Nesse ponto, o foco de exercício de poder passou a ser os indivíduos e as coletividades, e não tanto as estruturas administrativas estatais. Com a introdução das formas de poder pastorais, o que se introduziu foi a própria noção de governo, de condução da conduta individual e coletiva, assunto que até esse momento não havia sido o foco do exercício do poder. Talvez por isso, Comenius falasse da sua arte — *docendi artificium* — como a arte das artes, *ars artium*, cujo triplo propósito era: “conduzir à verdadeira cultura, aos bons costumes, a uma piedade mais profunda” (COMENIUS, [1631] 2002, p. 13).

Lembremos que o foco do poder soberano era o território e suas riquezas — e nele, os indivíduos, seu controle e aproveitamento. Ou seja, o controle e aproveitamento dos indivíduos eram importantes, mas somente como parte dessa riqueza e desse território. Ao introduzir técnicas e exercícios pastorais no cenário da vida das nascentes organizações estatais, ora como instituições disciplinares (escolas, hospitais etc.), ora como práticas de polícia (de vigilância e controle) nas práticas sociais, emergiu e adquiriu força essa outra forma de poder que conhecemos como disciplinar. Assim, lentamente, aconteceu um cruzamento dos dois modos de exercício de poder, que até esse momento e nessas sociedades,

ter-se-iam desenvolvido em cenários separados: *dominatio* e *regimen*, soberania e pastorado (FOUCAULT, 2006b).

De outro modo, dir-se-ia que essa velha forma de poder soberana encontrou-se com outra velha forma de poder, a pastoral (na sua modalidade cristã), e no meio desse encontro, a *polis* — modo de praticar a vida que outrora foi fundamental para os gregos — volta entrar em cena. Assim, conduzir essas estruturas jurídico-administrativas que eram os Estados — que retomaram muito das maneiras como operaram as antigas cidades-estado gregas — é uma tarefa que precisa articular práticas de dominação soberanas e modos de condução individual e coletiva de tipo pastoral (aqueles experimentados no interior das comunidades eclesiais e monacais).

Esse processo é descrito por Veiga-Neto (1996) em termos de uma “virada disciplinar” no eixo-corporal e no eixo-cognitivo. Tal virada significou que a disciplinaridade aconteceu em pelo menos dois eixos: no eixo corporal — enquanto constrangimento físico — e no eixo cognitivo — enquanto mecanismo interno de controle e delimitação dos discursos. A

[...] virada disciplinar [é] a substituição da disciplinaridade da Antiguidade Clássica (as novem disciplinæ) e da Idade Média (as artes liberalis ou *disciplinæ liberalis* do trívio e quadrívio) pela disciplinaridade moderna, agora destinada a representar a ordem do mundo natural e social. [...] participação das disciplinas na fabricação do sujeito moderno, com ênfase em algumas práticas discursivas e não-discursivas que se articulam na escola e fazem dela a principal maquinaria envolvida nessa fabricação (VEIGA-NETO, 1996, p. 2).

Tal encontro teve, então, sua forma particular de se manifestar no que poderíamos chamar de processo de disciplinarização da população, processo que Foucault (2006a) estudou a partir do que denominou a ‘parasitagem’ das disciplinas, isto é, as formas como as disciplinas medievais, isoladas nos monastérios e em pequenas comunidades religiosas e laicas, começaram a se espalhar para atingir novos setores da população. Alguns setores atingidos foram os seguintes: os estudantes dos colégios (que se tornaram, por efeito desse processo, alunos dos internatos, menores de idade, crianças que devem ser vigiados e disciplinados pelos professores); os indígenas americanos (para quem se desdobraria um intenso processo de conversão através do ensino da doutrina cristã); e os operários de alguns países da Europa (disciplinados nas primeiras fábricas e cidades industriais). Nesse processo, as práticas educativas (e os discursos correspondentes) adquiriram um lugar privilegiado, enquanto se constituíram nas formas mais eficazes para conduzir a conduta dos outros e a própria conduta.

4.1 MODERNIDADE: CONSTITUIÇÃO DE UMA SOCIEDADE EDUCATIVA

Seguindo a tese de que a educação tornou-se uma das principais artes de governo desde começos do século XVI, acredito que seja pertinente revisar algumas análises feitas por diferentes autores para estabelecer como e quais as práticas educativas, orientadas ao governo de si, se articularam às estratégias de governo modernas. Nesse sentido, parece possível fazer uma leitura da Modernidade na perspectiva da educação, e assim, tentar descrever como operaram algumas práticas de condução e, portanto, de individualização, no processo de constituição de uma Sociedade educativa.

De acordo com Noguera-Ramírez (2011), em tal processo é possível perceber três modos de pensar e praticar a educação e o ensino. O *primeiro modo*, correspondente aos séculos XVII e XVIII, teve a forma de uma *sociedade ensinante* ou da Razão de Estado ensinante, e nele, a Didática constituiu-se no saber principal e o *Homo docilis* na forma subjetiva privilegiada; um indivíduo dócil que, na linguagem pedagógica da época, significava o indivíduo capaz de aprender e de ser ensinado.

O *segundo modo*, de início do século XIX até meados do século XX, corresponde a uma forma chamada de *Estado educador*, momento de emergência do conceito de educação no vocabulário pedagógico e de expansão da educação e da instrução pública nos distintos setores e grupos sociais. Nesse segundo modo, os conceitos de educação e formação (*Bildung*), por uma parte, e as tradições pedagógicas modernas (as ciências da educação francófonas, os Estudos do Currículo anglo-saxônicos e a Pedagogia ou Ciência da Educação germânica), por outra, foram as formas do saber, sendo o *Homo civilis*, o indivíduo civilizável, a sua principal figura subjetiva.

Finalmente, o *terceiro modo*, constituído nos alvares do século XX, foi o período de estabelecimento das bases conceituais do que conhecemos como sociedade da aprendizagem e da forma subjetiva do *Homo discens*: um indivíduo aprendente que já não só deve aprender senão, também, aprender a aprender. Para esse modo de pensar, a psicopedagogia (francófona e anglo-saxônica) tornou-se a principal forma do saber.

Nessa perspectiva de análise, podemos pensar que, para cada momento e para cada forma de subjetividade, se acomodaram e se ajustaram um conjunto de práticas de si que, cada vez mais, ocuparam lugares destacados nos discursos pedagógicos. Nesse processo de constituição da sociedade educativa, as técnicas de si tiveram um lugar de destaque que se expressou na relevância que o indivíduo, sua própria atividade, seus interesses e suas necessidades começaram a ter, bem como na dominância que os discursos sobre a

experiência, a aprendizagem e a educação permanente alcançaram nas discussões educativas. Isso, como vimos no segundo capítulo, teve seu correlato na produção de reflexões e materiais destinados ao reconhecimento de uma natureza particular, à identificação do si mesmo e ao estabelecimento de ações concretas para produzir as transformações necessárias para se alcançar ‘a’ felicidade.

Tratar-se-ia de pensar que os três modos acima referidos constituíram sociedades educativas na medida em que a arte de educar — seja orientada pelo ensino, pela educação ou formação, ou pela aprendizagem — foi condição para constituir, realizar e garantir a salvação do indivíduo e da sociedade. Destaca-se, nesse sentido, que ainda que a escola tenha um lugar privilegiado na sociedade educativa, sua presença não define o caráter educativo da sociedade, o que implicaria que, para além da escola, de seus muros e práticas, todos os indivíduos estivessem comprometidos e obrigados a seguir aprendendo em todos os espaços e no decorrer de sua vida toda. Essa era a questão que o próprio Comenius já salientava quando pensou o mundo como uma grande escola — *panscolia* — na qual os indivíduos passavam, ao longo da sua vida, por várias escolas: pré-natal, da infância, da puerícia, da adolescência, da juventude, da idade adulta, da velhice e da morte (COMENIUS *apud* NOGUERA-RAMÍREZ, 2011).

Como analisei em outro lugar, no primeiro momento a instrução da população era sinônimo do bom governo que dela fazia o governante. Ela era uma atividade fundamental para atingir a felicidade pública, a salvação de todos e de cada um, e a prosperidade do Reino. Desse modo, a constituição da Razão de Estado encontrou na instrução a chave para assegurar a manutenção do poder estatal, e a Didática passou a ser considerada como uma arte que responde a um projeto muito mais amplo, a *Pampedia*: “assujeitar o indivíduo, desde o berço até o túmulo, a um regime disciplinar baseado num ensinar e aprender constante e por toda a vida” (NOGUERA-RAMÍREZ; MARÍN-DÍAZ, 2012, p. 23).

Nesse movimento, o indivíduo (*Homo docilis*) aparece como um animal dotado de uma especial disposição tanto para ser ensinado quanto para aprender. As técnicas disciplinares de instrução, vigilância e controle exercidas sobre ele em função de ensiná-lo fizeram parte desse processo de individualização que analisamos antes, e também foram o fundamento para a ênfase que — depois do século XVIII — alcançaram noções como educação e aprendizagem, ligadas a uma nova forma de governo, já não de caráter disciplinar, mas de tipo ‘liberal’.

No movimento que significou a passagem da instrução para a aprendizagem, através da educação, vemos aparecer a ênfase em técnicas destinadas à própria condução dos desejos,

das necessidades e dos interesses que o indivíduo deve fazer, técnicas próprias daquilo que Foucault (2007b) chamou de governamentalidade liberal. A educação tornou-se esse cenário para adquirir tais aprendizados de autocondução da própria vida: “a educação encontra-se mais perto da ação de dirigir ou conduzir que da ação de instruir ou ensinar alguma coisa” (NOGUERA-RAMÍREZ; MARÍN-DÍAZ, 2012, p. 24). Nesse sentido, a educação focou sua ação na qualidade particular para aprender e na adaptação de um meio no qual cada indivíduo (*Homo civilis*) teria a possibilidade de desenvolver aquilo que traz como parte de sua natureza. São essas as características que Foucault assinala como próprias da era das liberdades, momento de emergência do governo liberal.

Nesse momento de ênfase na educação, vemos aparecer nos discursos pedagógicos o princípio de atividade do próprio indivíduo. Ao centrar o foco da atividade educacional mais na aprendizagem do que no ensino, privilegiou-se a ação do indivíduo sobre si mesmo. Aí se potencializou o uso de técnicas autorreflexivas e de autocontrole, procedentes dessa forma pastoral cristã que, séculos antes, teria configurado certa forma de pedagogia pastoral cristã (HUNTER, 1998). Práticas pedagógicas que, segundo Popkewitz (2008), usaram velhas ferramentas de ‘condução’, cujos propósitos e prioridades não foram simples cópias das práticas disciplinares, mas a incorporação e atualização de técnicas na produção de indivíduos governáveis. Nesse sentido, as práticas pastorais são, como assinala Hunter (1998), fonte de uma tecnologia pedagógica específica, como condição para o aparecimento de

[...] um conjunto especial de ‘disciplinas espirituais’ (de uma prática particular de relacionar-se e governar-se a si mesmo), personificada na relação pastoral entre mestre e aluno. Veremos que é o ‘jogo do pastor do rebanho’, próprio do cristianismo, com sua característica articulação de vigilância e autoescrutínio, obediência e autorregulação, aquilo que continua proporcionando o núcleo da tecnologia moral da escola, muito depois de que foram apagados os seus apoios doutrinários. (HUNTER, 1998, p. 23)

Foi, portanto, a irredutibilidade das disciplinas pastorais a princípios teológicos particulares que permitiu às práticas liberarem-se da âncora doutrinária que tinham e migrarem tranquilamente para espaços estatais diversos, como a escola, o exército, a fábrica etc. Eis outra forma de descrever esse processo de laicização das práticas de condução pastorais.

Em termos gerais, parece que em torno de práticas autorreflexivas, dois processos se organizaram para a produção das formas de subjetivação modernas: por uma parte, a laicização do poder pastoral, como nomeado por Hunter (1998); por outra parte, a produção do aparato psíquico particular (ELIAS, 1987; FIGUEIREDO, 1994). Assim, do tempo em que dar forma e reconhecer o ‘eu’ único e diferente foi uma tarefa essencial, um conjunto de gestos

paradoxais — de esperança e medo — se constituíram em eixos estruturantes de muitos discursos educativos nacionalistas e de organização dos Estados, dispendo a educação como uma das principais estratégias de governo, tanto do indivíduo quanto do grupo social a que ele pertence (POPKEWITZ, 2008).

Lembro aqui o fato de considerar como práticas pedagógicas o conjunto de práticas em que se produz ou transforma a experiência que os indivíduos têm de si e que lhes permite constituírem-se em sujeitos. Nesse sentido, tanto as atividades escolares com crianças e adultos quanto as que são propostas através de grupos informais (de terapia espiritual, de cura mental e religiosas), ou mesmo aquelas divulgadas por livros, áudios, vídeos, conferências de motivação, autoajuda, gestão pessoal etc. são consideradas como práticas pedagógicas, enquanto procuram modificar as relações reflexivas dos sujeitos, enquanto fazem parte de certos aparatos de subjetivação que produzem a (assim chamada) ‘pessoa humana’ (LARROSA, 1995).

A partir dessa consideração, acredito que as formas que as práticas de si tiveram na Modernidade levaram à constituição desse tipo de indivíduo reflexivo moderno que descrevi no capítulo 2, e que foi necessário e útil às estratégias de governo da época. Destaco aqui a possibilidade que encontro em analisar outras práticas de constituição do sujeito moderno vinculadas à chamada pedagogia pastoral e que, parece, precederam e, talvez, foram condição de possibilidade das ciências *psi* desenvolvidas entre os séculos XIX e XX¹⁷⁴. Dessa forma, poderíamos afirmar que se existiu um processo de psicologização da pedagogia no século XIX, esse processo foi precedido por outro — o processo de pedagogização da clássica psicologia das faculdades da alma.

Na seção seguinte, tentarei aprofundar a análise dos discursos educativos que se desenvolveram na primeira metade do século XX e que, segundo Popkewitz (2008), fizeram parte do momento da ‘autonomização’ das sociedades, momento característico das formas de governo neoliberais e tempo de emergência e consolidação dos discursos das psicologias e das pedagogias chamadas de construtivistas. Momento no qual podemos perceber o aparecimento dessa outra forma de individualidade (*Homo discens*), ocupada em se exercitar permanentemente.

¹⁷⁴ Cf. Rose (1996, 1998, 2007).

4.2 PRÁTICAS DE SI: SUJEITO APRENDENTE COMO EXERCITANTE PERMANENTE

É a democracia — ou, melhor ainda, o liberalismo que amadureceu no século XIX — que desenvolveu técnicas extremadamente coercitivas que, em certo sentido, se constituíram no contrapeso de uma determinada “liberdade” econômica e social. Os indivíduos, certamente, não poderiam ser “liberados” se não fossem educados de determinada maneira.

(FOUCAULT, 2003b, p. 45)

O terceiro modo a que me referi na seção precedente, constituído nos alvares do século XX, foi o período de estabelecimento das bases conceituais do que conhecemos como sociedade da aprendizagem e da forma subjetiva do *Homo discens* (NOGUERA-RAMÍREZ, 2011) um sujeito aprendente que já não só deve aprender senão, também, aprender a aprender; para esse modo de pensar, a psicopedagogia (francófona e anglo-saxônica) tornou-se a principal forma do saber.

Nesta segunda parte, o meu propósito é identificar algumas práticas de si que se organizaram através dos discursos educativos na primeira metade do século XX. Tratar-se-ia de pensar, então, em quais as formas que adotaram as relações consigo, num tempo em que consolidaram as estratégias de governo liberais e, com elas, a difusão ampla e massiva das práticas educativas. Seguindo essa ideia, parece-me importante reconhecer as formas que determinadas práticas, como a confissão e a direção de consciência, adquiriram neste tempo; mais ainda, se consideramos a importância que enunciados como ‘tudo deve ser dito’, ‘tudo deve ser conhecido’ teriam alcançado nas práticas pedagógicas atuais (FISCHER, 1999) e se percebemos sua força e presença nos “processos de psicologização da vida, constituídos pelos e constituintes dos processos contemporâneos de governamentalização” (AQUINO; RIBEIRO, 2009, p. 63).

Seja porque nesse tempo emergiram práticas diferentes, seja porque algumas das práticas já existentes se enfatizaram e se articularam aos dispositivos de governo que ganharam predominância nas décadas seguintes, tudo parece indicar que, a partir desse momento, as formas de governo de si promovidas pelos discursos pedagógicos estiveram associadas a dois acontecimentos: as reformas dos sistemas educativos nos primórdios do século XX — assunto estudado por Popkewitz (2008) — e a emergência das chamadas ‘pedagogias construtivistas’ centradas na auto-estruturação do sujeito. Parece-me que estes dois elementos fazem parte do desdobramento da forma ‘liberal’ dessa arte de governo que é a educação, e que vemos expressada, pela primeira vez, no *Emílio* de Rousseau

e, posteriormente, nos desenvolvimentos educacionais derivados das teorias evolucionistas, nos pedagogos da Escola Nova.

Esses dois acontecimentos estiveram atravessados pelos discursos pedagógicos que se fundamentaram na ideia da transformação do indivíduo por sua própria atividade, através dos métodos chamados ‘ativos’. Tais métodos podem ser de dois tipos: (1) de descobrimento por meio da observação — como aqueles que encontramos em Montessori (2002), Decroly (1933, 1939) e Cousinet (1976) etc. — e (2) da invenção por meio da experiência adaptativa — como foi desenvolvido por Claparède (2007), Dewey (1997, 1999, 2000), Freinet (1996) e Lobrot (1995), entre outros (Not, 2000).

Segundo as análises de Walkerdine (1998), o tempo de ênfase nos estudos centrados em métodos ativos foi o mesmo tempo do aparecimento da criança construtivista. Isso significa compreender que se tratou mais da produção discursiva desse sujeito ativo, do que um descobrimento ou reconhecimento que pedagogos e psicólogos fizeram das qualidades e capacidades presentes no indivíduo humano. Tratou-se

[...] não apenas de estratégias discursivas, de práticas e convenções lingüísticas, mas de uma série de aparatos materiais que fazem “aparecer” a criança construtivista na sala de aula: protocolo de observação; ficha de avaliação; arranjos de mobiliário; disposições arquitetônicas... Mas a natureza construída do sujeito construtivista não teria nenhuma importância não fossem seus efeitos de poder (WALKERDINE, 1998 *apud* SILVA, 1998, p. 10).

Aqueles discursos educativos da Modernidade Liberal e, em particular, os discursos que propunham o reconhecimento de uma particularidade, de uma individualidade do sujeito (correlatos da Psiquiatria e da Psicologia) foram condição de possibilidade para o aparecimento das chamadas Pedagogias *psi*, nos primórdios do século XX. Tratar-se-ia, então, de certa intensificação dessa forma de educação psicologizante, “donatária de um projeto humanista de melhoramento das pessoas e das coisas. Educação que não mais se restringe a remediar danos, voltando-se intensivamente à antevisão dos riscos, a fim de preveni-los” (AQUINO; RIBEIRO, 2009, p. 65).

Nessas nascentes formas do saber pedagógico, podemos perceber não só a permanência de algumas das práticas de si organizadas na Modernidade Liberal, mas também o ajuste e emergência de outras que promoveriam, preparariam e ajeitariam as condições de desenvolvimento das formas de governo neoliberal que começaram a desenhar-se nesse momento. Assim, esse é um tempo no qual se inicia

[...] uma reinscrição de técnicas e formas de saberes, competência, *expertises*, que são manejáveis por “expertos” e que são úteis tanto para a expansão das formas mais avançadas do capitalismo, quanto para o governo do Estado. Tal reinscrição consiste no deslocamento e na utilização de técnicas de governo que visam fazer com que o Estado siga a lógica da empresa, pois transformar o Estado numa grande empresa é muito mais econômico — rápido, fácil, produtivo, lucrativo (VEIGA-NETO, 2000, p. 198).

Um exemplo interessante das formas que os saberes tomaram no momento de produção dessa criança construtivista, no tempo de constituição desse grupo de *experts*, foi aquele ao qual me aproximei na dissertação de mestrado (MARÍN-DÍAZ, 2009), acerca das discussões em torno do conceito ‘interesse’ e do importante lugar que ele começou a ter nas discussões educativas, nos alvares do século XX.

Em Decroly¹⁷⁵, o pedagogo e educador belga, por exemplo, a ação educativa deve centrar-se nos autênticos interesses da criança. Nesse autor, a curiosidade e o interesse são duas faces de um mesmo fenômeno psicológico que manifesta uma necessidade instintiva ou adquirida, ou um sentimento da criança: interesse e curiosidade são signos da necessidade e do instinto e, por isso, é preciso dispor tudo em função de tais necessidades (de caráter estritamente físico: sustento, refúgio, proteção e trabalho). Qualquer ação pedagógica teria de levar em conta tanto o ‘processo natural de desenvolvimento da criança’ quanto as ‘condições do meio onde tal processo ocorre’, pois é o estímulo da curiosidade e dos interesses da criança, e não a instrução, o motor da aprendizagem (DECROLY, 1939).

Assim, no ato educativo é preciso organizar os conhecimentos de forma global a partir das necessidades vitais e naturais que atraem a curiosidade e o interesse da criança. Antes que manter as crianças em ambientes naturais (como sugeriria Rousseau), em Decroly trata-se de naturalizar os ambientes artificiais (sala de aula, escola), organizando-os com materiais e brinquedos, à maneira de oficinas, que sirvam para estimular a curiosidade e o interesse da criança e, assim, incitar a aprendizagem.

Em Claparède, talvez um dos pedagogos do século XX em que melhor se enxerga o atravessamento da biologia e da nascente psicologia da inteligência nas discussões educativas, as tendências naturais e as necessidades (físicas e mentais) da criança são consideradas o

¹⁷⁵ Em 1901, esse reconhecido pedagogo fundou um instituto onde aplicou as suas teorias educacionais com crianças “anormais”. Já em 1907, criou a Escola de L’Ermitage, ou escola “para a vida mediante a vida”, onde ampliou sua atividade docente a crianças sem problemas. No seu livro *La mesure de l’intelligence chez l’enfant*, deu a conhecer seu método de trabalho por “centros de interesse”. Decroly desenvolveu suas teses sobre o interesse e a curiosidade na sua proposta pedagógica de “centros de interesse ou das ideias associadas”, vinculada às noções de “ensino globalizado”, “concentração unitária” e “instrução total”.

centro do trabalho pedagógico. Por isso mesmo, ele afirma que toda ação deve centrar-se na atividade da própria criança. A necessidade, ou melhor, a ruptura do equilíbrio físico ou afetivo do organismo, é o motor da conduta do indivíduo, e essa conduta tem por função restabelecer e manter o equilíbrio do organismo, o que significa que ela pode se expressar antes ou depois da necessidade — evitando-a ou satisfazendo-a.

Qualquer necessidade sem satisfação produz no indivíduo desequilíbrio, certa tensão fisiológica que às vezes também é sentida como tensão afetiva e que se constitui em uma forma de atividade mental, agindo ao modo de um mecanismo de proteção, prevendo ou protegendo o organismo de um desequilíbrio. A ação educativa, nesta perspectiva, se constitui no olhar funcional de tais processos mentais e, nela, os problemas da conduta e da aprendizagem são considerados como problemas de adaptação que exigem conhecer as circunstâncias nas quais um indivíduo usa a sua inteligência, para encontrar soluções para elas (CLAPARÈDE, 2007).

Como podemos perceber nesses dois autores e em outros desse mesmo tempo, tratou-se da emergência de um conjunto de práticas que, vinculadas aos discursos da psicologia e da biologia, privilegiaram processos nos quais a criança, suas particularidades e sua própria atividade tornaram-se o eixo da atividade educativa. Tal perspectiva percebe-se na ênfase e importância que alcançaram noções como interesse, experiência e aprendizagem nas análises desses autores e que estimularam ações ‘de’ e ‘sobre’ os indivíduos, orientadas para esquadrihar a origem de sua conduta para, a partir delas, promover sua transformação não tanto pela ação externa quanto pelo movimento interno do sujeito.

A aprendizagem, como processo e como resultado da ação educativa, tornou-se um conceito-chave dos discursos pedagógicos desde o século XX. O aparecimento e a difusão dessa noção, além de expressar a centralidade que a atividade do indivíduo começou a ter no processo educativo, definiram as bases conceituais daquilo que Noguera-Ramírez (2011) chama de sociedade da aprendizagem, esse terceiro modo da sociedade educativa que se organizara nesse momento. Desta forma, o uso e difusão do conceito ‘aprendizagem’ tornam-se uma evidência importante da mudança de ênfase que as práticas educativas tiveram ao orientar-se mais para a atividade do sujeito que aprende, do que para os conteúdos ou para os processos de ensino. Tratou-se de uma mudança que significou o ajuste e a articulação de um conjunto de práticas para produzir um sujeito ativo, um sujeito *aprendente*, esse indivíduo que, por sua própria experiência, por sua própria atividade, aprende o que precisa para viver e ser feliz.

Assim, a ênfase na aprendizagem, no sujeito *aprendente* expressa, também, a centralidade que as práticas orientadas para o conhecimento de si, para o saber sobre os próprios interesses e necessidades (e assim, autoajudar-se), começaram a ter. Discursos que usaram velhas práticas confessionais e de direção à consciência nas atividades escolares, centrando a atenção do professor em saber mais do aluno, e a atenção do aluno em saber mais de si, dos seus próprios interesses, desejos e necessidades. Contudo, as práticas vinculadas ao conhecimento de si teriam uma crescente aceitação e importância, incorporando-se em diferentes esferas da vida social, fazendo delas espaços de aprendizagem e dos indivíduos, aprendizes permanentes — condições centrais no deslocamento da razão governamental liberal para a razão governamental neoliberal.

Nesse sentido, é interessante ver o efeito performativo da governamentalização do social, certa reiteração e circularidade das temáticas usuais no campo educacional. Tais temáticas se referem ao cotidiano da vida escolar, mas operam em estreita correlação com formas de governamentalização que “perpassam os muros escolares” (p. 67). Trata-se de processos orientados para

[...] a conformar estratégias tecnológicas de si, por meio não apenas da conformação dos gestos dos protagonistas escolares, mas também pela convocação e manipulação de suas motivações *profundas*. Agora, tratar-se-ia de uma investida diuturna direcionada a um controle baseado na probabilidade e gestão dos riscos; controle que visa ao rastreamento contínuo daquilo que tende a escapar das modulações normativas prováveis, absorvendo os desígnios inconfessos das almas dos protagonistas escolares, a modo de intervir em destinos potencialmente funestos (AQUINO; RIBEIRO, 2009, p. 67).

Em termos gerais, parece-me que estudar os discursos pedagógicos constituídos nos alvares do século XX e tentar reconhecer os vestígios deles nas temáticas e problemáticas educativas atuais, como percebidas pelos autores supracitados, torna possível identificar e descrever a proveniência de algumas das práticas de governo de si (governo ético) propostas e desenvolvidas pelos discursos educativos desde o começo do século XX, e suas articulações com outras tecnologias que operaram na governamentalidade neoliberal.

Em particular, se poderia afirmar que a emergência da aprendizagem nas teorias e práticas psicopedagógicas, no fim do século XIX e nos primórdios do século XX, cumpriu uma dupla tarefa: de uma parte, serviu ou, melhor ainda, permitiu a expansão da forma liberal de governo baseada na ideia da existência de uma naturalidade no indivíduo, expressa em sua capacidade de agenciamento de si, em seus interesses e em sua liberdade; de outra

parte, contribuiu com a emergência dos conceitos de capital humano e competência estabelecendo, assim, a passagem da forma de governo liberal para a neoliberal.

O indivíduo aprendente já não é mais aquele indivíduo da identidade que procura seu eu definitivo; ao contrário, ele é um permanente exercitante, um *unfinished cosmopolita* (POPKEWITZ, 2009) que como agente, responsável único do seu próprio futuro, está compelido a aprender e a se autoajudar se quiser atingir o sucesso e, finalmente, a felicidade.

5 A CHAVE É O INDIVÍDUO: A CRISE DE GOVERNAMENTO HOJE (CONCLUSÕES)

A chave é o indivíduo. Essa frase marcou tanto a orientação da pesquisa de doutorado quanto a escrita deste documento no qual apresento os resultados que derivaram dela. Tomei a frase da revista *Veja*, edição de 2 de dezembro de 2009, bem no início da investigação, para tentar traçar o caminho que seguiria no meu trabalho no momento de apresentação da proposta, no segundo semestre de 2010. Contudo, naquela ocasião, ainda não compreendia a relevância que ela ia adquirir nas minhas análises, e também não compreendia o fato de ela ser a expressão de um dos enunciados mais relevantes da nossa época. Assim, ao me aproximar de alguns discursos de autoajuda e ao encontrar neles um conjunto de técnicas e exercícios de si ao lado de preceitos de comportamento — endereçados para que cada indivíduo defina e delimite seu eu —, comecei a me dar conta da relevância desse enunciado e da sua transversalidade nas minhas reflexões.

Seguindo as pegadas desse enunciado nos discursos de autoajuda, identifiquei um *primeiro elemento* que gostaria de salientar como resultado desta pesquisa. Trata-se dos três eixos que caracterizam e articulam os discursos de autoajuda: delimitação do eu, transformação ou modificação desse eu e a felicidade como sua finalidade principal. Tais eixos parecem atravessar e definir muitos dos modos de praticar a vida hoje e, em particular, podemos percebê-los circulando e determinando as práticas de si e o foco das práticas educacionais.

Ao que parece — e como tentei mostrar na pesquisa —, o fato de que a aprendizagem seja uma noção central, tanto nos discursos pedagógicos quanto nos discursos da autoajuda, apresenta-se como uma importante expressão da articulação dos dois tipos de discursos. Eles atuam e focalizam sua ação na produção de um indivíduo que age sobre si mesmo, usando exercícios de concentração, intelectuais e treinamento para se transformar permanentemente. Tal atrelamento teria possibilitado o ingresso dos livros de autoajuda nas salas de aula, a produção de livros desse gênero (destinada à formação de pais e professores), e a sua celebração ao ingressar na escola como maneira de atualizar as práticas pedagógicas (ao levar até elas temas e problemas da vida e do mundo atual, nos quais se reconhece a importância das emoções, dos sentimentos e das ações do indivíduo).

Dessa articulação entre discursos de autoajuda e discursos pedagógicos, derivou-se o *segundo elemento* que considero importante mencionar como parte destas conclusões. Refiro-

me justamente à centralidade que a problemática da aprendizagem adquiriu no último século. Noções como ‘necessidades básicas de aprendizagem’, ‘aprendizagem permanente’, ‘sociedade da aprendizagem’, ‘cidade educativa’, ‘educação permanente’ etc. aparecem com frequência apontando para necessidade de dispor todos os cenários sociais para que cada indivíduo, sujeito de sua própria aprendizagem, adquira as competências e habilidades necessárias para ‘aprender a aprender’, e assim, ‘aprender a vida toda’.

Logo, parece que delimitar e fixar o ‘eu’ foi o propósito da disciplina em séculos anteriores; do mesmo modo, mudar e transformar esse ‘eu’ é o propósito da aprendizagem na Contemporaneidade. Tal mudança de ênfase — acontecida nos discursos e nas práticas educacionais durante os dois últimos séculos — não se constitui em um assunto menor, pois ela foi fundamental na consolidação das formas de governo atuais, aquelas reguladas pela concorrência no âmbito do mercado econômico e profissional. Em outras palavras, a aprendizagem aparece hoje como a estratégia para a condução das condutas de indivíduos que se consideram a si mesmos como agentes autônomos e empresários de si mesmos, indivíduos dispostos a se transformarem e incrementarem seu capital (*freelancer*) a fim de alcançar a ascensão social e profissional, num mundo regido pela economia geral de mercado.

Sobre esse último aspecto, um *terceiro elemento* emergiu em minhas análises. Trata-se da relevância que as práticas pedagógicas tiveram e ainda têm na conformação do pensamento e dos modos de praticar a vida nas nossas sociedades ocidentais. Isso significa que o fato de as práticas pedagógicas centradas na aprendizagem terem ganhado relevância, no final do século XIX e no decorrer do século XX, é expressão dessa relação de imanência que há entre as práticas de governo político e as práticas pedagógicas: as duas teriam seu foco na condução dos outros. Relação de velha data que vimos se configurar entre os gregos, com o princípio formativo expresso na sua *Paideia grega*, e que foi retomada pelos cristãos quando as articularam com um *télos* de cuidado, obediência e vigilância, vindo da pastoral hebraica. Resultou daí: a emergência da *Paideia cristã*.

Ao que parece, foi o atrelamento do preceito formativo cristão e suas práticas de si — predominante no Medievo, nas formas de vida monacais, ‘governo’ (*regimen*) — às técnicas de dominação soberanas — consolidadas nesse mesmo período, ‘reinado’ (*dominatio*) — que marcou o início da Modernidade, ou das sociedades educativas como afirma Noguera-Ramírez (2011). Desse encontro, emergiu o problema do governo, como um problema de quem reina ou domina já não só um território, mas um coletivo de seres humanos. Nas palavras de Foucault (2006b), esse seria um processo de ‘governamentalização’ dos Estados — introdução de técnicas de condução (*regimen*) na prática de direção dos reinos

— no qual as práticas pedagógicas ocupariam um importante lugar para produzir indivíduos centrados em si, responsáveis por sua própria condução. A partir desse encontro, a relação entre governo e práticas pedagógicas continuou e adquiriu maior relevância. Essa relação se fez presente entre os séculos XV e XVI, com sua ênfase disciplinar na instrução e na didática (e daí o aparecimento da máquina escolar), e nos séculos XVII e XIX, com sua ênfase liberal na educação e na pedagogia (pela primeira vez, pensada como uma Ciência da Educação).

Nesse caminho, tracei um longo processo de individualização que se iniciou há mais de dois milênios e que as lentes oferecidas por Nietzsche (1998), Foucault (1999, 2006b), Jaeger (1995, 2004) e Sloterdijk (2012) me permitiram perceber e descrever. É aí que aparece o processo de individualização/exercitação ligado ao processo de *condução* como sendo o *quarto elemento* resultado desta pesquisa. Trata-se de um processo de individualização que desenhou a seguinte trajetória: num *primeiro movimento*, do uso de exercícios e técnicas (concentração, intelectuais e treinamento) na construção de um ‘si mesmo’ comprometido com seu cuidado, mas destinado à honra da cidade, para o uso de exercícios e técnicas similares, mas agora destinadas a construir as identidades — ‘eus’ físicos e psicológicos — fundamentais nas formas de vida dos Estados administrativos e modernos. E, num *segundo movimento*, de exercícios e técnicas focados em construir a identidade moderna para o uso de exercícios e técnicas similares, mas dedicados agora à permanente transformação desse eu e, portanto, à produção dos capitais humanos contemporâneos — agentes e empresários de si mesmos, aprendizes permanentes.

De outro modo, parece que esse processo de individualização corresponde-se com a emergência de técnicas e exercícios de condução que inscreveram o modo de ser humano em um longo processo de exercitação. O cruzamento dos quatro elementos assinalados até este momento desenharam para mim uma série *exercitação–individualização–condução*, ou *ascese–indivíduo–governo*, série essa que delinearía o *phylum* técnico que procurei para alguns dos exercícios de autoajuda contemporâneos. Trata-se de um *phylum* técnico que levou as sociedades ocidentais da velha *Arete grega* à Modernidade pedagógica, na qual as velhas técnicas de si (meditação, atenção, leitura, escrita, cumprimento dos deveres, indiferença etc.) articularam-se a novos *télos* e produziram outras formas de estar no mundo. As mudanças, as acomodações e as rearticulações que os exercícios e as técnicas tiveram no decorrer da história e na forma como elas foram usadas nos grupos humanos seriam a expressão da sua historicidade e contingência.

Finalmente, parece que afirmar que a chave é o indivíduo é trazer à tona um enunciado fundamental nos nossos modos de praticar a vida hoje e que expressa essa série formada pelas exercitação, condução e individualização. Contudo, tal articulação, que é perceptível nas práticas de autoajuda e nas práticas pedagógicas atuais, parece ser o ponto de emergência não só das formas de governmentação atuais, mas também de um conjunto de contracondutas e daquilo que se apresenta como o início de uma ‘crise de governo’ na atualidade. Esses seriam dois elementos que quero assinalar nas conclusões, mas não como temáticas desenvolvidas nesta pesquisa, mas como focos para onde se dirige minha atenção ao finalizar meu doutorado e ao pensar os caminhos a seguir em pesquisas futuras.

Então, o *quinto elemento* refere-se ao aparecimento nas últimas décadas de uma série de contracondutas ou de outros modos de condução surgidos na mesma racionalidade neoliberal. Tais contracondutas aparecem como resposta aos modos massivos de condução que procuram no indivíduo, na sua autotransformação e no seu sucesso a chave da felicidade. A emergência dessas ‘práticas contracondutuais’, segundo as análises de Binckley (2009), correspondem a ‘revoltas de conduta’ dos indivíduos que procuram outros modos de condução e de ação sobre si mesmo, ainda que inscritos na mesma racionalidade. Assim, não se trata de não se conduzir ou não se deixar conduzir, mas de traçar outros fins para essa condução; outros fins que tentem abrir outras possibilidades para indivíduos frustrados e imobilizados por não poderem dar conta desse êxito e dessa felicidade pelos quais eles são os únicos responsáveis. Trata-se de formas de exercitação que nem sempre estão orientadas para os indivíduos se produzirem como capitais humanos em permanente competição, mas tão somente para produzirem modos de vida mais felizes em indivíduos que querem simplesmente viver.

Portanto, essas contracondutas teriam sua possibilidade na mudança não tanto das técnicas ou dos modos de vida exercitantes, mas sim de suas finalidades. Trata-se, por exemplo, de estabelecer planos e ações concretas e possíveis de serem realizadas nas condições de vida de cada indivíduo. Antes de levar cada um a viver como uma agência concorrente e com fins empreendedoristas, trata-se de levar cada um a viver um cotidiano com pequenos e possíveis propósitos. Desse modo, ao invés de inscrever o sucesso e a felicidade na responsabilidade individual e na conduta pessoal, reconhecer que é a ação concreta mesma que oferece tais satisfações e que a irrupção de acontecimentos pode desviar dos fins propostos, assim é preciso aceitar, aproveitar e até desfrutar esse acontecimento, pois ele foge do controle e do planejamento.

Essas formas de contraconduta responderiam a um ‘fenômeno’ de insatisfação provocado por esse *télos* de felicidade permanente e ao alcance de todos que muitas vezes a autoajuda nos oferece, mas que nem todos podem conseguir. ‘Procrastinação’ é um termo novo usado para descrever a condição de algumas pessoas que ficam imobilizadas com sentimentos de frustração, medo, angústia e culpa — condição que por vezes torna-se insuportável para elas — ao sentirem que não conseguem aquilo que parece possível para todos e o tempo todo: riqueza, felicidade e sucesso. Bincley (2009) descreve tal situação como um estilo de vida aflita que se funda no diferimento ou adiamento das tarefas, o que gera *stress*, culpa, baixa produtividade laboral e vergonha.

Essa situação também foi analisada por Sennett (2010), quando fala em certa forma de ‘corrosão do caráter’ na Contemporaneidade. Ele assinala os efeitos perversos que as práticas do capitalismo contemporâneo estão gerando nas pessoas — em particular, esses sentimentos de frustração e fracasso que levam muita dor à vida cotidiana, pois:

O fracasso é o grande tabu moderno. A literatura está cheia de receitas para triunfar, mas em geral, calam no que tange à questão de lidar com o fracasso. Aceitar o fracasso, dar-lhe uma forma e um lugar na história pessoal é algo que pode nos obcecar internamente, mas raras vezes se comenta com os outros (SENNETT, 2010, p. 124).

Diante dessa situação que afeta um grande número de pessoas a cada ano, começou a aparecer na prática clínica da Psicologia essa nova doença ‘psicossocial’ que é a procrastinação. Para seu tratamento propõem-se terapias com exercícios cotidianos que levam para realizar palanejamentos com atividades concretas. Eles devem realizar-se uma de cada vez para, no final do dia ou da semana, poder perceber resultados concretos. Também começaram a aparecer livros e *sites* de autoajuda que recomendam exercícios e técnicas para recuperar a capacidade de irresponsabilidade, de ócio e de não ação, para diminuir a ansiedade e o *stress*. Esses são assinalados por Bincley (2009) como exemplos de novos livros de autoajuda que, ainda mantendo uma estratégia similar aos tradicionais, expressariam finalidades e propósitos até contrários a eles.

Também se poderiam localizar aqui movimentos como o chamado de *Slow Science*¹⁷⁶, que questiona o produtivismo acadêmico, a apresentação permanente de relatórios, a obrigação de escrever constantemente artigos e avaliar outros de colegas, a pressa permanente pelo acrescentamento dos *curricula vitae*. Ao contrário, insiste que a produção acadêmica

¹⁷⁶ Sobre este movimento, consultar o *site Slow Science — Donner du temps au temps de la Science*. Disponível em: <<http://slowscience.fr/>>.

requer tempo, o pensamento anda devagar e a produção de conhecimento não é uma concorrência para ver quem publica mais. A revisão e análise dessa nova classe de livros e movimentos, bem como suas técnicas e finalidades, pode ser interessante para complementar este estudo. Ainda mais se pensarmos que essa nova modalidade dos discursos pode ser uma superfície de emergência de contracondutas, cuja entrada em cena estaria contribuindo para uma possível crise de governo que Foucault (2003b) já avistava na década de 1980.

Esse assunto é justamente o *último elemento* que eu quero salientar nestas conclusões, pois ele me parece interessante para explorar em pesquisas futuras. Trata-se de pensar que na segunda metade do século XX, estariam dadas as condições para uma crise generalizada de governo, que poderiam ser semelhantes (o que não significa que sejam sua repetição) àquelas vividas pelas sociedades ocidentais entre os séculos XV e XVI. Lembremos que para aquele momento, a reorganização, aparecimento e definição de certas práticas de governo — “O Protestantismo, o desenvolvimento das grandes nações-estado, a formação das monarquias autoritárias, a administração de territórios, a Contrarreforma, todos representaram uma alteração no equilíbrio entre a Igreja Católica e o resto do mundo” (FOUCAULT, 2003b, p. 48) — mudaram a forma de dirigir e governar a população, tanto nas suas relações individuais quanto nas políticas e sociais.

Longe de vivermos um período igual ao dos séculos XV e XVI, ao que parece, hoje assistimos novamente, mas sob outras condições, ao questionamento das pessoas comuns quanto aos modos como são conduzidas por outros, mas também quanto às formas como se sentem compelidas a se conduzirem a si mesmas. Tais questionamentos emergem também em meio a fatos históricos particulares — as crises econômicas marcadas pela instabilidade das economias do mundo, a escassez de alimento, o aumento populacional, os problemas ecológicos, assim como pelos conflitos armados entre os diferentes países, seja pela posse do petróleo, seja pela posse da água, seja pela posse da terra, ou pela posse das armas nucleares. Tais fatos, junto a essa excessiva centralidade do indivíduo, estão gerando a crise das instituições e das práticas que, nestes dois últimos séculos, marcaram os modos de praticar a vida coletiva nas nossas sociedades ocidentais.

Parece que estamos diante de uma crise de grande escala. Assim, aos fatos históricos — do seu lado, ou ainda os produzindo —, o narcisismo contemporâneo e a sua moral hedonista do pós-dever, como diria Lipovetsky (1994), agregam um elemento que seria fundamental para os nossos modos de viver hoje e para os que se avistam para o futuro: a incapacidade de educar. Tal moral hedonista nos põe diante da incapacidade de conduzir os novos por algum caminho ou para algum projeto coletivo. Tal individualismo estaria gerando

um desencaixe nessas formas individuais que assumimos hoje: parece que estamos indo do ‘superego’ de Freud para o ‘super-eu’ inflacionado, em cujas tramas estamos afundando.

Assim, por exemplo, não é de se estranhar essa sensação de uma grande crise na educação, ao percebermos que a autoridade representada pelo adulto (professor ou pai/mãe) — pelo saber e a experiência acumulada — está perdendo sentido. Com isso, a tarefa de orientação, socialização, ensino, direção dos adultos está se apagando e sendo deslocada por práticas inéditas de autoaprendizagem e autogoverno das crianças que, ao decidirem sobre muitos assuntos cotidianos das suas vidas, passam a ser uma nova espécie de adultos em miniatura. O constrangimento sentido pelos adultos hoje, diante da impossibilidade e, ao mesmo tempo, da obrigatoriedade de ter de oferecer e conduzir a primeira socialização das crianças, parece ser uma amostra do sentimento de insatisfação, contrariedade e impaciência com respeito ao modo como somos conduzidos.

Tal insatisfação, essa ‘crise de governamentalidade’ (FOUCAULT, 2003b), teria sua expressão na vida cotidiana, na forma de resistências e revoltas específicas e difusas sobre os mais variados temas e contra as mais variadas instituições de governo. Ela pode ser percebida tanto nas grandes manifestações — dos estudantes no mundo todo, na chamada ‘primavera árabe’ ou nos protestos dos ativistas de *Wall Street*, ou ainda no movimento dos *Indignados* em Madrid e em outras cidades europeias — quanto em temas relativos à vida cotidiana, como aqueles que se desenham como novas doenças de saúde pública: ‘procrastinação’, ‘síndrome de Burnout’ entre os professores etc. Do mesmo modo, é possível percebê-la na produção de novas formas e reflexões para melhorar as condições de vida nas nossas sociedades — recuperação de técnicas de cuidado de si antigas ou de outras culturas, produção ampla e massiva de livros e materiais de autoajuda e, em geral, uso de métodos e formas de exercitação individuais e coletivas formas novas de antropotécnicas que ajudem a conseguir certa forma de equilíbrio que parecem estar no âmago do que muitos consideram ser a felicidade.

REFERÊNCIAS

- ALTEA, Rosemary. **Los signos del ama**. Una guía elemental para conocer tu destino espiitual. Traduzido por: Andrea Montero. Barcelona: Vergara, Millenium, 2005.
- ANTUNES, Celso. **A grande jogada**. Manual Construtivista sobre Como Estudar. Petrópolis: Vozes, 1997a.
- ANTUNES, Celso. **A inteligência emocional na construção do novo eu**. Petrópolis: Vozes, 1997b.
- ANTUNES, Celso. **A construção do afeto**. São Paulo: Augustus. 1999.
- BEN-SHAHAR, Tal. **Aprenda a ser feliz**. O curso de felicidade da Universidade de Harvard. Porto: Lua de Papel, 2009.
- BYRNE, Rhonda. **El secreto**. Traduzido por: Alicia Sánchez Millet. Madrid: Urano, 2007.
- CHARAN, Ram. **Know-How**. As 8 competências que separam os que fazem dos que não fazem. Traduzido por: Thereza Ferreira Fonseca. Rio de Janeiro: Elsevier, 2007.
- CHOPRA, Deepak. **As sete leis espirituais do sucesso**. 6ª ed. Traduzido por: Alice Xavier. Rio de Janeiro: Best Seller, 2011.
- COELHO, Pablo. **O alquimista**. Rio de Janeiro: Rocco, 1993.
- COELHO, Pablo. **Veronika decide morrer**. São Paulo: Planeta:1998.
- COLVILLE, William. **Spiritual therapeutics; or, divine science**. Applied to Moral, mental and physical Harmony. Chicago: Educator Publishing Company, 1888.
- COLVILLE, William. **Arte de ser feliz o el Decálogo en acción**. Traduzido por: Felicísimo López. Barcelona: Carbonell y Esteva, 1904.
- COLVILLE, William. **Healt from knowledge or the law of correspondences related to phycho-therapy**. New York: Macoy Publishing and Masonic Supply, 1909.
- CONWELL, Russell. **Uma fortuna ao seu alcance**. Rio de Janeiro: Record, 1996.
- COVEY, Stephen. **Los siete hábitos de la gente altamente efectiva**. La revolución ética en la vida cotidiana y en la empresa. Traduzido por: Jorge Piatigorsky. Barcelona: Paidós Ibérica, 1999.
- COVEY, Stephen. **O oitavo hábito**. Da eficácia à grandeza. 5ª ed. Traduzido por: Cláudia Gerpe Duarte. Rio de Janeiro: Best Seller, 2011.
- CURY, Augusto. **Pais brilhantes, professores fascinantes**. A educação inteligente: formando jovens pensadores e felizes. Rio de Janeiro: Sextante. 2003.

- CURY, Augusto. **Seja líder de si mesmo**. Rio de Janeiro: Sextante, 2004.
- CURY, Augusto. **Filhos brilhantes, alunos fascinantes**. São Paulo: Academia de Inteligência, 2007a.
- CURY, Augusto. **Treinando a emoção para ser feliz**. São Paulo: Planeta, 2007b.
- CURY, Augusto **O código da Inteligência**. Rio de Janeiro: Ediouro, Thomas Nelson, 2008.
- CUTLER, Howard; DALAI LAMA. **El arte de la felicidad**. Buenos Aires: Sudamericana, 2008.
- Danforth, William. **Desafio você!** St. Louis: William Danforth, 1941.
- DRUMMOND, Henry. **O dom supremo**. Traduzido por: Paulo Coelho. Rio de Janeiro: Rocco, 1993.
- DUQUE LINARES, Jaime. **Personalidad positiva** Santa Fe de Bogotá: Actitud Positiva, 2000.
- FOERSTER, Friedrich. **El buen gobierno de la vida: libro para los pequeños y para los grandes**. Traduzido por: J. M. Palomeque e Arroyo. Torino: S.T.E.N., 1910.
- FOERSTER, Friedrich. **A questão judaica**. 1961. Disponível em: <<http://www.traca.com.br/livro/177909/a-questao-judaica>>. Acesso em: 18 ago. 2012.
- FRASES DE VIDA. **Frases de vida de Samuel Smiles**. 2012. Disponível em: <<http://www.frasesdevida.com/samuel-smiles.html>>. Acesso em: 07 out. 2012.
- GANEM, Guillermo. **Yo, S.A. de C.V.** Conviértete en el director general de tu propia vida. México: Random House Mondadori, Grijalabo, 2008.
- GIBRAN, Kalil. **El profeta, el loco, páginas escogidas**. Bogotá: Panamericana, 2003.
- GILBERT, Elizabeth. **Comer, rezar, amar**. Rio de Janeiro: Objetiva, Santillana, 2007.
- HATELEY, Barbara; SCHMIDT, Warren. **Un pavo real en el reino de los pingüinos**. Fábula sobre los riesgos y posibilidades de ser diferente en el mundo empresarial. Traduzido por: Beatriz Caballero y María del Mar Rabassa. Bogotá: Norma, 1996.
- HAY, Louise. **Usted puede sanar su vida**. Barcelona: Urano, 2007.
- HICKS, Esther; HICKS, Jerry. **La ley de la atracción**. El secreto que hará realidad todos sus sueños. Traduzido por: Alicia Sánchez Millet. Barcelona: Urano, 2007.
- HILL, Napoleon. **Você pode fazer os seus milagres**. Rio de Janeiro: Record, 1971.
- HILL, Napoleon. [1930] **Os degraus da fortuna**. A força do pensamento aplicado ao Sucesso. São Paulo: Ibrasa, 1973.
- HILL, Napoleon; STONE, Clement. [1960] **Success Through a Positive Mental Attitude**. New York: Pocket Book, 1991.

- HILL, Napoleon. **As regras de ouro de Napoleon Hill**. Rio de Janeiro: Jose Olympio, 1994.
- HILL, Napoleon. [1928] **Lei do triunfo**. Rio de Janeiro: Jose Olympio, 1997.
- HILL, Napoleon; Keow, Harold. [1970] **Sucesso e riqueza pela persuasão**. Rio de Janeiro: Record, 2004.
- HILL, Napoleon. [1937] **Pense e enriqueça**. São Paulo, Estratégica, 2011a.
- HILL, Napoleon. [1965] **A chave mestra das riquezas**. Rio de Janeiro: Record, 2011b.
- JOHNSON, Spencer. **Quem mexeu no meu queijo?** Rio de Janeiro: Record, 2004.
- LOPERA, Jaime; BERNAL, Martha. **La culpa es de la vaca**. Anécdotas, parábolas, fábulas y reflexiones sobre liderazgo. Parte 1. Bogotá: Intermedio, 2002.
- LOPERA, Jaime; BERNAL, Martha. **La culpa es de la vaca**. Anécdotas, parábolas, fábulas y reflexiones sobre liderazgo. Parte 2. Bogotá: Intermedio, 2007.
- MANDINO, Og. **O maior vendedor do mundo**. Traduzido por: P. V. Damasio. São Paulo: Círculo do livro, 1968.
- MANDINO, Og. **Misión: ¡Éxito!** Traduzido por: Guadalupe Mesa Staines. Bogotá: Círculo de lectores, 1987.
- MARINOFF, Lou. **Mais platão, menos prozac**. A filosofia aplicada ao cotidiano. Traduzido por: Ana Luiza Borges. 2 ed. Rio de Janeiro, São Paulo: Record, 2001.
- MASTER MIND. **Treinamento Master Mind para você**. 2006. Disponível em: <http://www.mastermindbr.com/saopaulo/master_mind_voce.asp>. Acesso em: ago. 2012.
- MESTRE, Vicente. **La perfección moral** (o el arte de vivir dichoso según Benjamín Franklin). Barcelona: Henrich y Cía, 1911a.
- MESTRE, Vicente. **Disquisiciones militares**. Barcelona: Henrich y Cía, 1911b.
- MIRANDA, Simão. **100 Dicas para a Auto-Estima do Aluno**. Campinas: Papirus, 2004.
- MIRANDA, Simão. **Professor, não deixe a peteca cair!**: 63 Idéias para Aulas Criativas. Campinas: Papirus, 2005.
- MIRANDA, Simão. **100 Lembretes e uma carta para a auto-estima do professor**. Campinas: Papirus, 2006.
- MIRANDA, Simão. **Como se tornar um educador de sucesso**. Dicas, conselhos, propostas e ideias para potencializar a aprendizagem. Petrópolis: Vozes, 2011.
- RENOVANDO ATITUDES, **Você pode curar sua vida**. Louise Hay - O Filme. 2010. Disponível em: <<http://renovandoatitudes-marceli.blogspot.com.br/2011/08/voce-pode-curar-sua-vida-louise-hay-o.html>>. Acesso em: 9 mai. 2012.

- RIBEIRO, Lair. **Excelência emocional**. Belo Horizonte: Editora Leitura, 2002a.
- RIBEIRO, Lair. **Ideias que estimulam**. Belo Horizonte: Editora Leitura, 2002b.
- RIBEIRO, Lair. **Como passar no vestibular: use a cabeça e vença o desafio**. Belo Horizonte: Leitura, 2003.
- RIBEIRO, Lair. **Educando com amor e responsabilidade**. Belo horizonte: Leitura, 2007.
- RIBEIRO, Lair. **Como se tornar um educador de sucesso**. Rio de Janeiro: Vozes, 2011.
- SMILES, Samuel. [1871] **El caracter**. 6 ed. Traduzido por: Emilio Soulère. Paris: Garnier hermanos, 1895.
- SMILES, Samuel. [1887] **Vida y trabajo los caracteres propios de los hombres según su laboriosidad, cultura y gênio**. 8 ed. Paris: Garnier hermanos, 1901.
- SMILES, Samuel. [1859] **Ayudate**. 8 ed. Traduzido por: Nuñez de Prado. Barcelona: Ramón Sopena, 1935a.
- SMILES, Samuel. [1880] **El deber**. 8 ed. Barcelona: Ramón Sopena, 1935b.
- SMILES, Samuel. [1875] **El ahorro**. 8 ed. Barcelona: Ramón Sopena, 1935c.
- TIBA, Içami. **Quem ama, educa**. São Paulo: Gente, 2002.
- TIBA, Içami. **Disciplina: limite na medida certa**. Novos Paradigmas. São Paulo: Integrare, 2006.
- TIBA, Içami. **Educação & Amor**. São Paulo: Integrare, 2007.
- TIBA, Içami. **Ensinar aprendendo**. Novos paradigmas na educação. São Paulo: Integrare, 2008.
- WAGNER, Charles. **Para los pequeños y para los mayores: conversaciones sobre la vida y el modo de servirse de ella**. Traduzido por: Domingo Vaca. Madrid: D. Jorro, 1908.
- WAGNER, Charles. **Para Pequenos e Grandes**. Conversas sobre a vida e o modo de servir-se delas. Rio de Janeiro: Civilização brasileira S/A, 1936.
- WAGNER: Charles. **A través de los hombres y de las cosas**. La base de todo. Obra dedicada a los padres que desean contribuir a la formación del alma de sus hijos. Madrid: D. Jorro, s/a.
- WAYNE, Dyer. **Tus zonas erróneas**. Mexico: Grijalbo, 1992.
- WAYNE, Dyer. **Seus pontos fracos**. Técnicas arrojadas mas simples para cuidar dos desajustes do seu comportamento psicológico. Rio de Janeiro: Record, 1993.

SITES

<<http://news.google.com/newspapers?id=0gseAAAAIIBAJ&sjid=sVEEAAAAIIBAJ&hl=es&pg=2335%2C4908999>>. Acesso em: 10 mai. 2011.

<http://news.google.com/newspapers?id=d-EbAAAAIIBAJ&sjid=_FEEAAAAIIBAJ&hl=es&pg=1755%2C5151917>. Acesso em: 21 jul. 2011.

<<http://news.google.com/newspapers?id=eBAeAAAAIIBAJ&sjid=xIEEAAAAIIBAJ&hl=es&pg=2013%2C1485424>>. Acesso em: 15 mai. 2011.

<<http://news.google.com/newspapers?id=ogseAAAAIIBAJ&sjid=sVEEAAAAIIBAJ&hl=es&pg=3443%2C3329546>>. Acesso em: 03 abr. 2011.

<<http://news.google.com/newspapers?id=sQseAAAAIIBAJ&sjid=sVEEAAAAIIBAJ&hl=es&pg=7379%2C3735370>>. Acesso em: 07 abr. 2011.

<<http://news.google.com/newspapers?id=wQseAAAAIIBAJ&sjid=sVEEAAAAIIBAJ&hl=es&pg=1698%2C4297574>>. Acesso em: 15 mai. 2011.

<http://news.google.com/newspapers?nid=N2osnxbUuuUC&dat=19181215&b_mode=2&hl=es>.

<<http://seer.bce.unb.br/index.php/archai/article/view/3750/3254>>. Acesso em: 08 Ago. 2012.
Acesso em: 16 nov. 2008.

<<http://web.worldbank.org/WBSITE/EXTERNAL/BANCOMUNDIAL/QUIENESSOMOS/0,,menuPK:64058517~pagePK:64057857~piPK:64057865~theSitePK:263702,00.html>>.
Acesso em: 10 mar. 2010.

<http://www.anped.org.br/reunioes/30ra/sesoes_especiais/sessao%20especial%20-%20rosa%20fischer%20-%20int.pdf>. Acesso em: fev. 2009.

<http://www.bcn.es/edcities/esp/carta/carta_ciudades.pdf>. Acesso em: 20 out. 2008.

<<http://www.bibliaapostolica.com.br/2006/traducoes.php>>. Acesso em: 28 set. 2008.

<<http://www.canstockphoto.es/imagenes-fotos/xerxes.html>>. Acesso em: 16 mai. 2011.

<<http://www.consciencia.org/estoicismobrehier.shtml>>. Acesso em: Mai. 5 de 2012.

<http://www.eltiempo.com/cultura/libros/un-monje-que-hace-autoayuda-con-el-evangelio-_11778543-4>. Acesso em: 11 mai. 2012.

<<http://www.franklincovey.com.br/quem-somos.html>>. Acesso em: 26 nov. 2012.

<<http://www.frasesdevida.com/samuel-smiles.html>>. Acesso em: 07 out. 2012.

<http://www.libreriaerner.com.co/tienda/catalogo/index.php?cPath=8_23&osCsid=20182e3880352dc12833386e61c99c58>. Acesso em: 3 jan. 2010.

<http://www.librerianacional.com/es/index.php?option=com_content&view=frontpage&Itemid=1>. Acesso em: 3 jan. 2010.

<<http://www.livrariacultura.com.br/Scripts/Cultura/Maisv/Maisv.Asp?sid=0118164371284445954880025&>>. Acesso em: 3 jan. 2010.

<http://www.mastermindbr.com/saopaulo/master_mind_voce.asp>. Acesso em: ago. 2012.

<<http://www.sentimentocronico.prosaeverso.net/visualizar.php?id=1297981>>. Acesso em: 3 ago. 2010.

<http://www.siciliano.com.br/pesquisaweb/030104/autoajuda/livros/?ORDEMN2=E&ID=C876A4257DA08040C2B180586&FIL_ID=102>. Acesso em: 3 jan. 2010.

<http://www.thirdmill.org/files/portuguese/92501~9_19_01_9-57-00_AM~Auto.html>. Acesso em: 3 mar. 2009.

<<http://www.traca.com.br/livro/177909/a-questao-judaica>>. Acesso em: 18 ago. 2012.

<http://www.panamericana.com.co/?p=show_content&id=30>. Acesso em: 3 jan. 2010.

<<http://www.submarino.com.br>>. Acesso em: múltiplas vezes.

<<http://www.amazon.com>>. Acesso em: múltiplas vezes.

<<http://www.americanas.com.br>>. Acesso em: múltiplas vezes.

<<http://www.casadellibro.com>>. Acesso em: múltiplas vezes.

<<http://www.oei.es/efa2000jomtien.htm>>. Acesso em: 16 nov. 2008.

<<http://www.livrariasaraiva.com.br>>. Acesso em: 3 jan. 2010.

<<http://www.fordfound.org/about>>. Acesso em: 10 mar. 2010.

<<http://glossariodenoticias.blogspot.com/2010/05/fenomeno-da-auto-ajuda-nos-eua-tamara.html>>. Acesso em: 3 ago. 2010.

<<http://lucio-vergel.blogspot.com.br/2011/02/charles-wagner-o-misterioso-amigo.html>>. Acesso em: 10 mai. 2010.

<<http://renovandoatitudes-marceli.blogspot.com.br/2011/08/voce-pode-curar-sua-vida-louise-hay-o.html>>. Acesso em: 9 mai. 2012.

<<http://www.youtube.com/watch?v=qMNRFPfYdZY>>. Acesso em: 10 mai. 2011.

<<http://www.cedes.unicamp.br>> Acesso em: jun. 10 de 2012.

<http://veja.abril.com.br/040407/p_076.shtml>. Acesso em: 3 ago. 2010.

<<http://slowscience.fr/>>. Acesso em: 27 nov. 2012.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABBAGNANO, Nicola. **Dicionário de filosofia**. Sao Paulo: Mestre Jou, 1982.

AGUSTÍN, Mateo. **Etimologías griegas del español**. México: Esfinge, 1949.

ANDERSON, Perry. **El estado Absolutista**. Madrid: Siglo XXI, 2002.

AQUINO, Júlio; RIBEIRO, Cintya. Processo de governamentalização e a atualidade educativa: a liberdade como eixo problematizador. Em: **Educação e Realidade**. Porto Alegre, v. 34, n. 2, p. 58-71, mai/ago. 2009.

ARISTÓTELES. [384-322 a.C.] **A política**. São Paulo: Escala, 2005.

ASIMOV, Isaac. **El cercano oriente**. Historia Universal Asimov. Madrid: Alianza, 2008.

ASSIS, Frederico. Questão Nacional e descolonização no mundo árabe: as fontes ideológicas e os projetos políticos no Sudão. Em: **Angelus Novus**. São Paulo, n. 3, p. 63-82, mai. 2012.

BANCO MUNDIAL. **Quienes somos**. 2010, Disponível em:
<<http://web.worldbank.org/WBSITE/EXTERNAL/BANCOMUNDIAL/QUIENESSOMOS/0,,menuPK:64058517~pagePK:64057857~piPK:64057865~theSitePK:263702,00.html>>.
Acesso em: 10 mar. 2010.

BARROS, Gilda. **Sólon de Atenas**. A cidadania antiga. São Paulo: Humanitas, 1999.

BECK, Ulrich. **¿Qué es la globalización?: falacias del globalismo, respuestas a la globalización**. Madrid: Paidós Ibérica, 2004b.

BECK, Ulrich. **Poder y contrapoder en la era global: la nueva economía política mundial**. Madrid: Paidós Ibérica, 2004a.

BENGTSON, Hermann. **Historia de Grecia**. Traduzido por: Julio Calonge. Madrid: Gredos, 1986.

BINKLEY, Sam. The work of Neoliberal Governmentality. Temporality and Ethical Substance in the Tale of two Dads. Em: **Foucault Studies**. n.6, fevereiro. Frederiksberg: 2009, p. 60-78.

BRANDÃO, Junito. **Dicionário mítico-etimológico da mitologia grega**. Petrópolis: Vozes, 2008.

BRANDÃO, Junito. **Mitologia grega**. ed. Petrópolis: Vozes, 2004.

BRÜSEKE, Franz. Uma vida de exercícios: a antropotécnicas de Peter Sloterdijk. Em: **Revista Brasileira de Ciências Sociais**. v. 26 n. 75. São Paulo: 2011, p. 163-174.

BUJES, Maria. **Infância e maquinarias**. Porto Alegre, UFRGS, 2001. 305 f. Tese (Doutorado em Educação) - Programa de Pós- graduação em Educação, Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2001.

BUTLER-BOWDON, Tom. **50 Clásicos de la autoayuda**. Barcelona: Amat, 2007.

BYDŁOWSKI, Lizia. **Feitos para crer**: Maior fenômeno editorial da história, O Segredo mal chegou ao Brasil e já é sucesso. O segredo? O ser humano nasceu para acreditar. 2010. Disponível em: <http://veja.abril.com.br/040407/p_076.shtml>. Acesso em: 3 ago. 2010.

CAHEN, Claude. **El islam desde los orígenes hasta el comienzodel imperio otomano**. Madrid: Siglo XXI, 1972.

CÂMARA Bastos Maria; BUSNELLO Fernanda. **O Alquimista de Paulo Coelho**. Leitura obrigatória na escola? Em: Revista Educação. a. XXVII, n. 1 (52) Porto Alegre, p. 201- 209, Jan./Abr. 2004.

CARTLEDGE, Paul. (org.). **História Ilustrada da Grécia Antiga**. Traduzido por: Laura Alves e Aurelio Rebello. Rio de Janeiro: Ediouro, 2002.

CASTRO-GÓMEZ, Santiago. **Historia de la gubernamentalidad**. Razón de Estado, liberalismo y neoliberalismo en Michel Foucault. Bogotá: Siglo del Hombre, Universidad Javeriana, Instituto pensar, Universidad Santo Tomás, 2010.

CASTRO-GÓMEZ, Santiago. Sobre el concepto de antropotécnica en Peter Sloterdijk. **Revista de Estudios Sociales** Universidad de los Andés. Bogotá, n. 43, p, 63-73, Ago 2012.

CASTRO, Edgardo. **Diccionario Foucault**. Temas, conceptos y autores. Buenos Aires: Siglo Veintiuno Editores, 2011.

CHAGAS, Arnaldo. **A ilusão no discurso da auto-ajuda e o sintoma social**. 2 ed. rev. Ijuí: Unijuí, 2001.

CHAGAS, Arnaldo. **O sujeito/imaginário no discurso de auto-ajuda**. Porto Alegre: UFRGS, 2000. 144 f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós- graduação em Psicologia Social e institucional, Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2000.

CLAPARÈDE, Édouard. **La educación funcional**. Madrid: Biblioteca Nueva, Ministerio de Educación y ciencia, 2007.

COMENIUS. **Didática magna**. [1631] Traduzido por: Ivone Castilho Benedetti. 2ª ed. São Paulo: Martins fontes, 2002.

- COMISIÓN DE LAS COMUNIDADES EUROPEAS. **Enseñar y aprender: hacia la sociedad cognitiva**. Libro Blanco sobre la educación y la formación. Bruselas, 1995. Disponível em: <<http://www.uhu.es/cine.educacion/didactica/1libroblanco.htm>>. Acesso em: 15 mar. 2010.
- COMPAYRÉ, Gabriel. **La evolución intelectual y moral del niño**. Madrid: Jorro, 1905.
- COMPAYRÉ, Gabriel. **La Histoire de la Pédagogie** Paris: Delaplane, 1917.
- COMPAYRÉ, Gabriel. **Psychologie appliquée a L' Éducation 1ª Parte notions théoriques** Paris: Delaplane, 1889.
- CONGRESO INTERNACIONAL DE CIDADES EDUCADORAS. **Carta de Cidades Educadoras**. 2004. Disponível em: <http://www.bcn.es/edcities/esp/carta/carta_ciudades.pdf>. Acesso em: 20 out. 2008.
- COOMBS, Philip. **A crise mundial da educação**. São Paulo: Perspectiva, 1976.
- CORAGGIO, José; TORRES, Rosa. **La educación según El Banco Mundial**. Un análisis de sus propuestas y métodos. Buenos Aires: Miño y Dávila, 1999.
- CORSO, Mario. Uma investigação sobre a influência da literatura de auto-ajuda. Em: **O continente**. Porto Alegre: 1994, p. 6-7.
- COUSINET, Roger. **A educação nova**. São Paulo: Moraes, 1976.
- COUTINHO, Karine. **A emergência da psicopedagogia no Brasil**. Porto Alegre, UFRGS, 2008. 219 f. Tese (Doutorado em Educação) - Programa de Pós- graduação em Educação, Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2008.
- DAWKINS, Richard. **Deus um delírio**. São Paulo: Companhia das letras, 2007.
- DECROLY, Ovide. **Iniciación general al método Decroly**. Buenos Aires: Losada, 1939.
- DECROLY, Ovide. Reflexiones generales sobre los juegos escolares y el trabajo manual. Em: **Cultura**, Tunja. v. VI, n. 70-71, 1933.
- DELORS, Jacques. **Educação: um tesouro a descobrir**. Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI. Traduzido por: José Carlos Eufrázio. São Paulo: Cortez, UNESCO, MEC, 1998.
- DEWEY, John. **El niño y el programa escolar**. Mi credo pedagógico. 3. ed. Buenos Aires: Losada, 1999.
- DEWEY, John. **Experiencia y educación**. La educación tradicional frente a la educación progresiva. 9. ed. Buenos Aires: Losada, 2000.
- DEWEY, John. **Mi credo pedagógico**. Traduzido por: Fernando Beltrán Llavador. León: Universidad, Secretariado de publicaciones. 1997.
- DIEZ, Francisco. **Breve historia de las religiones**. Madrid, 2006.

EL TIEMPO. **Librería Americana**. Serie VI No. p. 4. Nov. 6 de 1911c. Disponível em: <<http://news.google.com/newspapers?id=0gseAAAAIIBAJ&sjid=sVEEAAAIAIBAJ&hl=es&pg=2335%2C4908999>>. Acesso em: 10 mai. 2011.

EL TIEMPO. **Librería Colombiana Camacho Roldan y Tamayo**. Año 2 No. 326, p. 4. 1º de abril de 1912. Disponível em: <<http://news.google.com/newspapers?id=eBAeAAAAIIBAJ&sjid=xIEEAAAIAIBAJ&hl=es&pg=2013%2C1485424>>. Acesso em: 15 mai. 2011.

EL TIEMPO. **Librería Colombiana Camacho Roldan y Tamayo**. Año 9 No. 2627, p 1. Enero 13 de 1919. Disponível em: <http://news.google.com/newspapers?id=d-EbAAAAIIBAJ&sjid=_FEEAAAIAIBAJ&hl=es&pg=1755%2C5151917>. Acesso em: 21 jul. 2011.

EL TIEMPO. **Librería Colombiana Camacho Roldan y Tamayo**. Serie IV No. 157, página 3. Agosto 10 de 1911a. Disponível em: <<http://news.google.com/newspapers?id=ogseAAAAIIBAJ&sjid=sVEEAAAIAIBAJ&hl=es&pg=3443%2C3329546>>. Acesso em: 03 abr. 2011.

EL TIEMPO. **Librería Colombiana Camacho Roldan y Tamayo**. Serie V No. 174, p. 3. Sept. 1º de 1911b. Disponível em: <<http://news.google.com/newspapers?id=sQseAAAAIIBAJ&sjid=sVEEAAAIAIBAJ&hl=es&pg=7379%2C3735370>>. Acesso em: 07 abr. 2011.

EL TIEMPO. **Librería Colombiana Camacho Roldan y Tamayo**. Serie V No. 199, p. 3. Oct. 4 de 1911d. Disponível em: <<http://news.google.com/newspapers?id=wQseAAAAIIBAJ&sjid=sVEEAAAIAIBAJ&hl=es&pg=1698%2C4297574>>. Acesso em: 15 mai. 2011.

ELIADE, Mircea. **Historia de las ideas y las creencias religiosas**. De la Edad de Piedra a los Misterios de Eleusis. Traduzido por: Jesús Valiente Malla. v.1-4. Barcelona: Paidós, 1999.

ELIAS, Norbert. **El proceso de la civilización**. Investigaciones sociogenéticas y psicogenéticas. México: Fondo de Cultura Económica, 1987.

EPICTETO. ([55-140 d.C.] **Manual o Enquirion**. Traduzido do grego ao francês por: Josef Ortiz de Sanz. Traduzido do Francês ao español por: Jean Pépin. Santiago: LOM, 2011.

EPICURO. [341-271/70 a.C.] Antologia de textos. **Os pensadores**. São Paulo: Abril Cultural, 1980, p. 13-18.

FALCO, Vittorio de; COIMBRA, Aluizio de Faria. **Os Elegíacos Gregos de Calino a Crates**. São Paulo: 1941.

FARIA, Junior Obed de. **Literatura de auto-ajuda: aprecie com moderação!** Sentimento crônico. 2010. Disponível em: <<http://www.sentimentocronico.prosaeverso.net/visualizar.php?id=1297981>>. Acesso em: 3 ago. 2010.

FAURE, Edgar. **Aprender a ser: la educación del futuro**. 3.ed. Mexico: Alianza, 1974.

FERRATER MORA, José. **Diccionario de filosofía**. 2 v. Buenos Aires: Sudamericana, 1965.

FERREIRA, Maurício. **Curriculum vitae**: selecionam-se Jovens que buscam, nas páginas do jornal, oportunidades de trabalho e que possuam... Porto Alegre, UFRGS, 2010. 195 f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Programa de Pós- graduação em Educação, Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

FIGUEIREDO, Luis. **A invenção do psicológico**: quatro séculos de subjetivação (1500 – 1900). 2. ed. São Paulo: Educ-Escuta, 1994.

FISCHER, Rosa Maria. **A dimensão estética na formação e atuação docente**. Cinema e TV na formação ético-estética docente. Em: REUNIÃO ANUAL. 2007. Disponível em: <http://www.anped.org.br/reunioes/30ra/sesoes_especiais/sessao%20especial%20-%20rosa%20fischer%20-%20int.pdf>. Acesso em: fev. 2009.

FISCHER, Rosa Maria. Foucault e o desejável conhecimento do sujeito. **Educação e Realidade**. Porto Alegre, vol. 24, n. 1, p. 39-59, jan/jun. 1999.

FOSTER, Benjamin; POLINGER, Karen. **Las civilizaciones antiguas de Mesopotamia**. Barcelona: Crítica, 2011.

FOUCAULT, Michel. **Historia de la sexualidad 1** – la voluntad de saber. México: Siglo XXI, 1977.

FOUCAULT, Michel. **Historia de la sexualidad 2** – el uso de los placeres. México: Siglo XXI, 1986.

FOUCAULT, Michel. ‘Omnes et singulatim’ para uma crítica da razão política. Em: FOUCAULT, Michel. **Tecnologías del yo y otros textos afines**. 3. ed. Barcelona: Paidós Ibérica, 1990a.

FOUCAULT, Michel. **Tecnologías del yo y otros textos afines**. 3. ed. Barcelona: Paidós Ibérica, 1990b.

FOUCAULT, Michel. **Le jeu de Michel Foucault**. Em: Dits et écrits III. Paris: Gallimard, 1994a. p. 298-331.

FOUCAULT, Michel. **Préface à l' Histoire de la sexualité**. Dits et écrits IV. Paris: Gallimard, 1994b. p. 578-584.

FOUCAULT, Michel. El FOUCAULT, Michel. El sujeto y el poder. Em: Dreyfus Hubert; Rabinow, Paul. **Michel Foucault más allá del estructuralismo y la hermenéutica**. Buenos Aires: Nueva Visión, 2001a, p. 241-259.

FOUCAULT, Michel. Sobre la genealogía de la ética: una visión de conjunto de un trabajo en proceso. Em: Dreyfus Hubert; Rabinow, Paul. **Michel Foucault más allá del estructuralismo y la hermenéutica**. Buenos Aires: Nueva Visión, 2001b, p. 261-286.

FOUCAULT, Michel. O que é um autor? Em: BARROS DA MOTTA, Manoel (Org.). **Estética: Literatura e Pintura, Música**. Ditos & escritos III. Traduzido por: Inês Autran Dourado. 2. ed. Rio de Janeiro: Forense, 2001c, p. 264-298.

FOUCAULT, Michel. **La hermenéutica del sujeto**. Curso en el Collège de France (1981-1982). Traduzido por: Pons Horacio. México: Fondo de Cultura económica, 2002.

FOUCAULT, Michel. Foucault Estuda a Razão de Estado. Em: BARROS DA MOTTA, Manoel (org.). **Estratégia, poder-saber**. Ditos & escritos IV. Rio de Janeiro: Forense, 2003a, p. 317-322.

FOUCAULT, Michel. **El yo minimalista**. Conversaciones con Michel Foucault. Buenos Aires: la marca, 2003b.

FOUCAULT, Michel. **Discurso y verdad en la antigua Grecia**. Barcelona: Paidós, 2004.

FOUCAULT, Michel. Nietzsche, a genealogia, a história. Em: BARROS DA MOTTA, Manoel (Org.). **Arqueologia das ciências e história dos Sistemas de Pensamento**. Traduzido por: Elisa Monteiro. Ditos & escritos II. 2. ed. Rio de Janeiro: Forense, 2005, p. 260-281.

FOUCAULT, Michel. **Defender la sociedad**. Curso en el Collège de France (1975-1976). Traduzido por: Pons Horacio. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica, 2006a.

FOUCAULT, Michel. **Seguridad, territorio, población**. Curso en el Collège de France (1977-1978). Traduzido por: Pons Horacio. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica, 2006b.

FOUCAULT, Michel. **El poder psiquiátrico**. Curso en el Collège de France (1973-1974). Traduzido por: Pons Horacio. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica, 2007a.

FOUCAULT, Michel. **Nacimiento de la biopolítica**. Curso en el Collège de France (1978-1979). Traduzido por: Pons Horacio. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica, 2007b.

FOUCAULT, Michel. Estruturalismo e pós-estruturalismo. Em: BARROS DA MOTTA, Manoel (Org.). **Arqueologia das ciências e história dos Sistemas de pensamento**. Ditos & escritos II. Traduzido por: Elisa Monteiro. 2. ed. Rio de Janeiro: Forense, 2008, p. 307-334.

FOUCAULT, Michel. **El gobierno de sí y de los otros**. Curso en el Collège de France (1982-1983). Traduzido por: Pons Horacio. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica, 2009.

FOUCAULT, Michel. **El coraje de la verdad: El gobierno de sí y de los otros II**. Curso en el Collège de France (1983-1984). Traduzido por: Pons Horacio. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica, 2010a.

FOUCAULT, Michel. **Do Governo dos Vivos** (excertos). Organizado por: Nildo Avelino. São Paulo: Centro de Cultura Social; Rio de Janeiro: Achiamé, 2010b.

FOUCAULT, Michel. About the Beginning of the Hermeneutics of the Self. Two Lectures at Dartmouth, 1980. Em: FOUCAULT, Michel. **Do Governo dos Vivos** (excertos). Organizado por: Nildo Avelino. São Paulo: Centro de Cultura Social; Rio de Janeiro: Achiamé, 2011.

FRANKFORT, Henry. **Reyes y Dioses**. Madrid: Alianza, 1976.

FREINET, Celestin. **La escuela moderna francesa**. Una pedagogía moderna de sentido común. Las invariantes pedagógicas. Madrid: Morata, 1996.

FREITAG, Bárbara. **O indivíduo em formação**. São Paulo: Cortez, 1994.

FUNDAÇÃO FORD. **A Partner for Social Change**. 2010. Disponível em: <<http://www.fordfound.org/about>>. Acesso em: 10 mar. 2010.

FUNDAÇÃO RENASCER. **A Septuaginta**. Bíblia Apostólica, 2006. Disponível em: <http://www.bibliaapostolica.com.br/2006/traducoes.php>. Acesso em: 28 set. 2008.

GADELHA, Sylvio. **Biopolítica, governamentalidade e educação**. Belo Horizonte: Autêntica, 2009.

GRAVES, Robert. **O grande livro dos mitos gregos**. Traduzido por: Fernando Klabin. São Paulo: Ediouro, 2008.

GREENBERG, Arthur. **Uma breve história da química**. Da alquimia às ciências moleculares modernas. São Paulo: Edgard Blücher, 2010.

GRIMAL, Pierre. **Dicionário da mitologia grega e romana**. 5. ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2005.

HADOT, Pierre. **Ejercicios espirituales y filosofía antigua**. Madrid: Siruela, 2006a.

HADOT, Pierre. **O véu de Isis**: ensaio sobre a história da Natureza. São Paulo: Loyola, 2006b.

HOUAISS. Dicionário da língua portuguesa. Rio de Janeiro: Objetiva, 2009.

HOUSE, Wayne. **Israel: The Land and the People**. An evangelical Affirmation of God's Promises. Michigan: Kregel, 1998.

HUNTER, Ian. **Repensar la escuela**. Subjetividad, burocracia y crítica. Barcelona: Pomares-Corredor, 1998.

ILLOUZ, Eva. **Intimidades congeladas**. Las emociones en el capitalismo. Buenos Aires: Katz, 2007.

ILLOUZ, Eva. **La salvación del alma moderna**. Terapia, emociones y la cultura de la autoayuda. Madrid: Katz, 2010.

JAEGER, Werner. **Paidéia**. A formação do Homem Grego. Traduzido por: Artur Parreira. São Paulo: Martins Fontes, 1995.

JAEGER, Werner. **Cristianismo primitivo y paideia griega**. Madrid: 2004.

JAMES, William. [1901] **As variedades da experiência religiosa**. Um estudo sobre a natureza humana. Traduzido por: Octavio Méndes Cajado. São Paulo: Cultrix, 1991.

JOYAU, E. Epicuro.. **Os pensadores**. São Paulo: Abril Cultural, 1980, p. 3-12.

KANT, Inmanuel. **Fundamentação da metafísica dos costumes**. São Paulo: Discurso, 2009.

KINDER, Hermann; HILGEMANN, Werner; HERGT, Manfred. **Atlas histórico mundial**. 19 ed. Madrid: Akal, 2006.

KITTEL, Gerhard. **Compendio del diccionario teológico del nuevo testamento**. Michigan: Desafío, 2003.

KIVITZ, René. **Auto-ajuda versus ajuda do Alto**. São Paulo: Revista Vinde, Setembro, 1999. Disponível em: <http://www.thirdmill.org/files/portuguese/92501~9_19_01_9-57-00_AM~Auto.html>. Acesso em: 3 mar. 2009.

KLAUS, Viviane. **Gestão democrática: da escola pública e governamentalidade (neo) liberal**. Porto Alegre, UFRGS, 2009. 97 f. Projeto de Tese (Doutorado em Educação) - Programa de Pós- graduação em Educação, Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009.

KRAMER, Samuel. **La historia empieza en Sumer**. Traduzido por: Jaime Elias. Barcelona: Orbis, 1985.

KÜNG, Hans. **El judaísmo, pasado, presente y futuro**. Madrid: Trotta, 1993.

LARROSA, Jorge. Tecnologías del yo y educación. Notas sobre la construcción y la mediación pedagógica de la experiencia de si. Em: LARROSA, Jorge. (ed.). **Escuela, poder y subjetivación**. Madrid: La Piqueta, 1995.

LIBRERIA LERNER. **Tema superación personal**. 2010. Disponível em: <http://www.librerialerner.com.co/tienda/catalogo/index.php?cPath=8_23&osCsid=20182e3880352dc12833386e61c99c58>. Acesso em: 3 jan. 2010.

LIBRERIA NACIONAL. **Mas vendidos**. 2010. Disponível em: <http://www.librerianacional.com/es/index.php?option=com_content&view=frontpage&Itemid=1>. Acesso em: 3 jan. 2010.

LIBRERIA PANAMERICANA. **Top 15 los quince libros más vendidos**. 2000. Disponível em: <http://www.panamericana.com.co/?p=show_content&id=30>. Acesso em: 3 jan. 2010.

LIPOVETSKY, Gilles. **El crepúsculo del deber**. La ética indolorade los nuevos tiempos democráticos. Barcelona: Anagrama, 1994.

LIVRARIA CULTURA. + **vendidos**. 2010. Disponível em: <<http://www.livrariacultura.com.br/Scripts/Cultura/Maisv/Maisv.Asp?sid=0118164371284445954880025&>>. Acesso em: 3 jan. 2010.

LIVRARIA SARAIVA. **Mais vendidos**. 2010. Disponível em: <<http://www.livrariasaraiva.com.br/>>. Acesso em: 3 jan. 2010.

LIVRARIA SICILIANO. **Livros autoajuda**. 2010. Disponível em: <http://www.siciliano.com.br/pesquisaweb/030104/autoajuda/livros/?ORDEMN2=E&ID=C876A4257DA08040C2B180586&FIL_ID=102>. Acesso em: 3 jan. 2010.

LOBROT, Michel. **Para que Serve a Escola?** Lisboa: Terramar, 1995.

LOCKMANN, Kamila. **Inclusão Escolar**: saberes que operam para governar a população. Porto Alegre, UFRGS, 2010. 180 f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Programa de Pós-graduação em Educação, Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

LONDOÑO, Rocio, et al. **Perfiles de los docentes del sector público de Bogotá**. Bogotá: IDEP, 2011.

LOPES NETO, Aramis. Bullying: comportamento agressivo entre estudantes. **Adolescência e saúde**. Rio Janeiro, vol.4, no.3, p.51-56, jul/set. 2007.

LOPEZ-RUIZ, Oswaldo. **Os executivos das transnacionais e o espírito do capitalismo**: capital humano e empreendedorismo como valores sociais. Rio de Janeiro: Azougue, 2007.

LUCRÉCIO. [98? a.C.-55? d.C.] Da natureza. **Os pensadores**. Traduzido por: Jaime Bruna. São Paulo: Abril Cultural, 1980, p. 21-135.

MARCO AURÉLIO. [121-180] Meditações. **Os pensadores**. Traduzido por: Jaime Bruna. São Paulo: Abril Cultural, 1980, p. 262-319.

MARÍN-DÍAZ, Dora. **Infância**: discussões contemporâneas, saber pedagógico e governamentalidade. Porto Alegre, UFRGS, 2009. 191 f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Programa de Pós-graduação em Educação, Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009.

MARÍN-DÍAZ, Dora; NOGUERA-RAMÍREZ, Carlos. Educar es gobernar. Em: **Gubernamentalidad y educación**. Discusiones contemporâneas. Bogotá: Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico (IDEP), 2011, p.127 – 151.

MARTÍNEZ, Alberto; NOGUERA, Carlos; CASTRO, Jorge. **Currículo y modernización**. Cuatro décadas de educación en Colombia. Bogotá: Foro Nacional por Colombia, Tercer Milenio, 1994.

MARTÍNEZ, Alberto. **De La escuela expansiva a La escuela competitiva**. Barcelona: Anthropos, 2004.

MC. MAHON, Darrin. **Una historia de la felicidad**. Madrid: Tauros, Santillana, 2006.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Goiás investe na formação dos profissionais em Práticas Integrativas. O que é Ayurveda? **Revista brasileira saúde da família**. Ano IX, p. 58-61, mai. 2008.

MOJICA José. **Monje tildado de hereje por interpretaciones psicológicas de la bíblia**. 2012. Disponível em: <http://www.eltiempo.com/cultura/libros/un-monje-que-hace-autoayuda-con-el-evangelio-_11778543-4>. Acesso em: 11 mai. 2012.

MONROE, Paul. **História da Educação**. Traduzido por: Idel Becker. São Paulo: Companhia Editorial Nacional, 1970.

MONTANELLI, Indro. **História dos gregos**. Lisboa: Edições 70, 2003.

MONTESORI, María. **La mente absorbente del niño**. Mexico: Diana, 2002.

MOTTA, Maria. **As crianças de seis anos no ensino fundamental de nove anos e o governo da infância**. Porto Alegre, UFRGS, 2010. 175 f. Tese (Doutorado em Educação) - Programa de Pós-graduação em Educação, Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

NIETZSCHE, Friedrich. **Ecce homo**. Como alguém se torna o que é. Traduzido por: Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das letras, 1995.

NIETZSCHE, Friedrich. **Genealogia da moral**. Uma polêmica. Traduzido por: Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das letras, 1998.

NIETZSCHE, Friedrich. **Aurora**. Reflexões sobre os preconceitos morais. Traduzido por: Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das letras, 2004.

NOGUERA-RAMÍREZ, Carlos. **O Governo Pedagógico Moderno: Da sociedade ensino para a sociedade da Aprendizagem**. Porto Alegre, UFRGS, 2009. 264 f. Tese (Doutorado em Educação) - Programa de Pós-graduação em Educação, Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009a.

NOGUERA-RAMÍREZ, Carlos. **Pedagogia e governamentalidade**: ou da Modernidade como uma sociedade educativa. Belo Horizonte: Autêntica, 2011.

NOGUERA-RAMÍREZ, Carlos; MARÍN-DÍAZ, Dora. Educar es gobernar. La educación como arte de gobierno. Em: **Cadernos de Pesquisa**, v. 42, n. 145, p. 14-29, jan/abril 2012.

NOT, Louis. **Las pedagogías del conocimiento**. Bogotá: Fondo de Cultura Económica. 2000.

OEI. Declaración Mundial sobre educación para todos: Satisfacción de las necesidades básicas de aprendizaje. Em: **Informes de los Países Iberoamericanos**: World Education Forum. Dakar 2000. Disponível em: <<http://www.oei.es/efa2000jomtien.htm>>. Acesso em: 16 nov. 2008.

ONFRAY, Michel. **El cristianismo hedonista**. Contrahistoria de la filosofía, II. Barcelona: Anagrama, 2010.

OREALC/CEPAL-UNESCO. **Educación y conocimiento**: Eje de la transformación productiva con equidad. Santiago de Chile: OREALC/UNESCO, 1993.

ORTEGA, Francisco. **Amizade e Estética da Existência em Foucault**. Rio de Janeiro: Graal, 1999.

ORTEGA, Francisco. **Genealogías da amizade**. São Paulo: Iluminuras, 2002.

PALPACELLI, Lucia. Um exemplo de escritura protréptica: O Eutidemo. Em: **Archai. Revista de estudos sobre as origens do pensamento ocidental**. Brasília, Vol. 0, N. 6, mai. 2011. Disponível em: <<http://seer.bce.unb.br/index.php/archai/article/view/3750/3254>>. Acesso em: 08 Ago. 2012.

PLATÃO.[427?-347? a.C.] **As leis**. Bauru (SP): Edipro, 1999.

PLATÓN. [427?-347? a.C.] **Diálogos**. México: Porrúa, 2007.

PLUTARCO, **Licurgo**. Vidas Paralelas. Traduzido por: Aristides da Silva Lobo. São Paulo: Das Américas, s/d. Vol. 1. Em: <<http://www.consciencia.org/estoicismobrehier.shtml>>. Acesso em: Mai. 5 de 2012.

PLUTARCO, **Péricles**. Vidas Paralelas. Traduzido por: Aristides da Silva Lobo. São Paulo: Das Américas, s/d. Vol. 2. Em: <<http://www.consciencia.org/estoicismobrehier.shtml>> Acesso em: Mai. 5 de 2012.

PLUTARCO, **Sólon**. Vidas Paralelas. Traduzido por: Aristides da Silva Lobo. São Paulo: Das Américas, s/d. Vol. 1. Em: <<http://www.consciencia.org/estoicismobrehier.shtml>>. Acesso em: Maio 6 de 2012.

POPKIEWITZ, Thomas. **Cosmopolitanism and the Age of School Reform: Science, Education, and Making Society by Making the child**. New York: Routledge, Taylor Francis Group, 2008.

POPKIEWITZ, Thomas. Sociedade da Aprendizagem, Cosmopolitismo, Saúde Pública, Prevenção à Criminalidade. **Educação e realidade**, v. 34, n. 2. Porto alegre: UFRGS, 2009.

RAMOS, Andre. **O fenômeno da autoajuda nos EUA**. 2010. Glossário de notícias. Disponível em: <<http://glossariodenoticias.blogspot.com/2010/05/fenomeno-da-auto-ajuda-nos-eua-tamara.html>>. Acesso em: 3 ago. 2010.

REDFORD, Donald. **Egypt, Canaan, and Israel in Ancient Times**. Princeton: Princeton University Press, 1992.

ROBERTS, Edward, PASTOR, Bárbara. **Diccionario etimológico indoeuropeo de la lengua española**. Madrid: Alianza, 2007.

RODRIGUEZ, Pablo. Indivduar. De cristales, esponjas y afectos. Em: SIMONDON, Gilbert. **La individuación**. Traduzido por: Pablo Ires. Buenos Aires: La Cebra, Cactus, 2009, p. 11-19.

ROSE, Nikolas; MILLER, Peter. Polical power beyond the state: Problematics of government. Em: **British Journal of Sociology**, 43, 2, 1992, 172-205.

ROSE, Nikolas. El gobierno en las democracias liberales “avanzadas”: del liberalismo al neoliberalismo. Em: **Archipiélago**: Cuadernos de crítica de la Cultura. Barcelona: Archipiélago, 25-41, Verano 1996.

ROSE, Nikolas. Governando a alma: a formação do eu privado. Em: SILVA, Tomaz (org.). **Liberdades reguladas**. A pedagogia construtivista e outras formas de governo do eu. 2 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 1998, p. 30-45.

ROSE, Nikolas. ¿La muerte de lo social? Re-configuración del territorio de gobierno. Em: **Revista Argentina de Sociología**. Año 5, n. 8. 2007, p. 111-150.

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

SAID, Edward. **Orientalismo**: Oriente como invenção do Ocidente. Traduzido por: São Paulo: Companhia das Letras, 1996.

SALEM, Tania. **Manuais modernos de auto-ajuda**: uma análise antropológica sobre a noção de pessoa e suas perturbações. Serie de estudos em Saúde Colectiva, n. 7. Rio de Janeiro: IMS, 1992. p. 36.

SANTOS, João de Deus. **Formação continuada**: cartas de alforria & controles reguladores Porto Alegre, UFRGS, 2006. 170 f. Tese (Doutorado em Educação) - Programa de Pós-graduação em Educação, Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.

SCHOLEM, Gershom. **Conceptos básicos del judaísmo**. Madrid: Siruela, 1998.

SCHULTZ, Theodore. **Capital humano**: investimentos em educação e pesquisa. Rio de Janeiro: Zahar, 1973a.

SCHULTZ, Theodore. **O valor econômico da educação**. 2 ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1973b.

SÊNECA. [63-65] **Aprendendo a viver**. Traduzido por: Lucía Sá Rebello. Porto Alegre: 2009.

SENELLART, Michel. **As artes de governar**. Do *regimen* medieval ao conceito de governo. Traduzido por: Paulo Neves. São Paulo: Editora 34, 2006.

SENNETT, Richard. **La corrosión del carácter**. Barcelona: Anagrama, 2010.

SILVA, Tomaz. As Pedagogias psi e o governo do eu. Em: SILVA, Tomaz (org.). **Liberdades reguladas**. A pedagogia construtivista e outras formas de governo do eu. 2 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 1998. p. 7-13.

SIVA, Zilá. As demandas educacionais do século XXI: formação continuada de professores. Em: **Revista Pedagógica – CREUPI**. v. 01, n. 02, jan./dez. Espírito Santo do Pinhal (SP): 2004, p. 7-11.

SIMONDON, Gilbert. **La individuación**. Buenos Aires: Ediciones La Cebra/Edit. Cactus, 2009.

SIMONS, Maarten; MASSCHELEIN, Jan. **The Learning Society and Governmentality**: An introduction. *Educational Philosophy and Theory*. 38 (4), 2006, p. 417-430.

SLOTERDIJK, Peter. **Has de cambiar tu vida**. Traduzido por: Pedro Madrigal. Valencia: Pre-textos, 2012.

TAYLOR, Charles. **As fontes do self**. A construção da identidade moderna. São Paulo: Loyola, 2011.

TEDESCO, Juan Carlos. **Educación en la sociedad del conocimiento**. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica, 2000.

TEUFFEN, Dietrich. **El mundo Oriental**. Tomo 1 y 2. Barcelona: Luis de Caralt, 1973.

UNESCO. **Declaração Mundial sobre Educação para Todos**. Satisfação das Necessidades Básicas de Aprendizagem. Jomtien: Unesco, 1998.

UNESCO. **O perfil dos professores brasileiros**. Brasília/São Paulo: Moderna, 2004.

VARELA, Julia; ALVAREZ-URÍA, Fernando. **Arqueología de la escuela**. Madrid: La Piqueta, 1991.

VEIGA-NETO, Alfredo. **A ordem das disciplinas**. Porto Alegre, UFRGS, 1996. 335 f. Tese (Doutorado em Educação) - Programa de Pós- graduação em Educação, Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 1996.

VEIGA-NETO, Alfredo. Educação e governamentalidade neoliberal: novos dispositivos, novas subjetividades. Em: PORTOCARRERO, Vera; CASTELO BRANCO Guilherme. (orgs.). **Retratos de Foucault**. Rio de Janeiro: Nau, 2000. p. 179-217.

VEIGA-NETO, Alfredo. Coisas do governo... Em: RAGO, Margareth; ORLANDI, Luiz; VEIGA-NETO, Alfredo (Orgs.). **Imagens de Foucault e Deleuze**: ressonâncias nietzschianas. Rio de Janeiro: DP&A, 2002. p. 13-34.

VEIGA-NETO, Alfredo. Biopoder e dispositivos de normalização: implicações educacionais. Em: NEUTZLING, Inácio; RUIZ, Castore M. M. Bartolomé. **O (des)governo biopolítico da vida humana**. São Leopoldo: Casa Leiria, 2011. p. 15-35.

VEIGA-NETO, Alfredo; LOPES, Maura Corcini. Governamentalidad, biopolítica y inclusión. Em: CORTEZ-SALCEDO, Ruth; MARÍN-DÍAZ, Dora (comp.). **Gubernamentalidad y educación**: discusiones contemporâneas. Bogotá: IDEP, 2011. p.105-122.

VEJA. **O poder da autoajuda**. Edição 2141, Ano 42 n. 48, dez, 2, Abril. 2009.

VIDAL, Benito. **Historias de los dioses sumerios. Mitología peculiar sumeria**. Madrid: Edimat Libros, 1999.

WALKERDINE, Valerie. Uma análise foucaultiana da pedagogia construtivista. Em: SILVA, Tomaz (org.). **Liberdades reguladas**. A pedagogia construtivista e outras formas de governo do eu. 2 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 1998. p. 143-216.

WERTHEIN, Jorge. **Fundamentos da nova educação**. Brasília: UNESCO, 2000.

WIEL, Gerard. Educação Permanente e educação Escolar. **A pedagogia no século XX**: história contemporânea das ciências humanas. 2. v. Lisboa: Moraes, 1978.

ANEXOS

ANEXO A: Matriz livros de autoajuda fundamentados na experiência de vida do autor

ANEXO B: Matriz livros de autoajuda fundamentados na expertise do autor (Em uma disciplina ou saber)

ANEXO C: Matriz livros clássicos assinalados como autoajuda e/ou usados como filosofia prática

ANEXO D: Matriz com alguns exercícios, técnicas e noções usadas nos livros de autoajuda

Em CD. Adjunto ao documento impresso.

ANEXO A: MATRIZ LIVROS DE AUTOAJUDA FUNDAMENTADOS NA EXPERIÊNCIA DE VIDA DO AUTOR¹

TÍTULO ² ORIGINAL, EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ /O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
LIVROS COM ÊNFASE NA REFLEXÃO									
(1) Mission: Success Editora: Bantam Books Ano: 1968	Misión: Éxito (1992)	Og Mandino Escritor Italia–USA 1923-1996 Ex-alcoólatra, tornou-se milionário ao escrever "O Maior Vendedor do Mundo", e outros "manuais" de autoajuda.	1987	A proposta do texto é olhar para o mundo interior como chave para descobrir o autêntico caminho para o êxito: "[...] há que orientar a busca para o interior da gente, porque na autorrealização e na própria força e conhecimento é onde estão os alicerces do triunfo real", afirma o autor. O único necessário é ansiar a vida e estar disposto a trabalhar e lutar até conseguir isso que se quer, ainda que a única coisa que se tenha seja a força própria. Através da história de Luke Gardiner, um jovem piloto preocupado com a morte durante a Segunda Guerra Mundial, o autor se propõe transmitir suas mensagens de motivação e aperfeiçoamento.	Misticismo, esoterismo, espiritualismo. (Superação, Motivação, Autoajuda, Desenvolvimento Humano)	-A universidade do sucesso. V. 1 e 2 (7ª edição 1984) -O maior sucesso do mundo (1981) -O maior vendedor do mundo (2ª edição 1968) -O maior vendedor do mundo, parte 2: O fim da história (1968) -O decimo segundo anjo (2ª edição 1996) -A Ressurreição de Cristo (1981) -A Escolha Certa (1985 9ª ed) -O Maior Milagre do Mundo (12ª ed 1977) -O Maior Milagre do Mundo parte 2: A volta do apanhador de papel (3ª ed 1994) -O Maior Segredo do Mundo (8ª ed 1972)	Grijalbo	1962 Barcelona	-El roto: Camarón que se duerme -El libro de las almas -Libre solo y sin pasta -No confies en nadie -El lugar en el que nunca he estado -El misterio del águila -La reina del Pacífico
	Sucesso: a Maior Missão (1986)	Dos seus livros venderam-se até hoje mais de 36 milhões de cópias em todo o mundo. Eles foram traduzidos para dezoito línguas.							-Quem mexeu no meu queijo? -Cinco minutos que podem mudar sua vida -Descubra seu destino: os sete estágios para o autoconhecimento

¹ Dados obtidos pela leitura de alguns dos livros e através de páginas de internet de diferentes livrarias e sites de venda online. Cf. sites nas referências bibliográficas.

² Alguns livros aqui considerados aparecem referidos como de autoajuda no livro de Butler-Bowdon (2007).

³ A classificação proposta corresponde aos seguintes critérios:

1) *Estrutura do texto*: Si a ênfase dele é feita na Reflexão, ou Atividades a realizar;

2) *Ênfase ou procedência do texto*: Religioso de cultura oriental, Religioso Católico, Religioso Cristão, Administração ou gestão econômica, Análise transacional, Psicologia, Psicanálise, Filosofia Prática, ou Misticismo, esoterismo, espiritualismo

3) *Fonte do saber proposto*: Experiência vivida, ou Formação num saber profissional.

Em parêntese aparece a classificação oferecida pela editora.

TÍTULO ² ORIGINAL, EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ Y/O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
						-A Melhor Maneira de Viver (1995 7ª ed) -O Maior Mistério do Mundo (sem data) -O mago da palavra (1996) -Sucesso sem limites (12ª ed 1966) -Segredos para o sucesso e a felicidade (2ª ed 1997)			
(2) The Eagle and the Rose: A Remarkable True Story Editora: Warner vision books Ano: 1995	El águila y la rosa levantan el vuelo (2005)	Rosemary Altea Médium e sanadora espiritual Inglaterra 1946 Uma das maiores médiuns da atualidade. Na infância, na Inglaterra, vivia atormentada por vozes e visões, até seu encontro com pessoas que vieram lhe revelar seu dom.	2005	A autora apresenta – através de seu mestre espiritual, Águia Cinzenta, insights sobre a natureza dos anjos da guarda e da vida após a morte. Sua experiência propõe-se como exemplo da espiritualidade que ajuda a ter uma atitude mais positiva diante da vida. A proposta é uma jornada de autoconhecimento. Através da narração da vida e do trabalho de uma mulher, são oferecidas dicas de amor e esperança, das quais se podem salientar as seguintes: - Age como luz, não como juiz; age como modelo, não como crítico. - A 'aura', o campo energético manifesta-se acima da pele; ela rodeia todo o corpo e atinge muitos metros além dele. A aura está formada por muitas capas, de cores, formas e traços diferentes. Suas características mudam segundo o estado mental, físico e espiritual da pessoa: A aura é o reflexo do ser. - Todos nós temos um corpo etéreo. Ele tem a mesma forma e as dimensões do corpo físico, porém, o corpo etéreo (ou espiritual) não pode se destruir; ele é mais real, mais sólido que o físico. O corpo etéreo é usado pelos indivíduos que fazem viagens astrais. - Viver é o aprendizado que fazemos de nossa alma e nossas necessidades. O "bom"	Misticismo, esoterismo, espiritualismo. (Autoajuda (Esoterismo))	-Soul Signs: An Elemental Guide to your Spiritual Destiny (Os signos da Alma: Uma guia elementar para conhecer o destino espiritual (2004) -You Own the Power: Stories And Exercises To Inspire And Unleash The Force Within (Você possui o Poder: Histórias e exercícios para Inspire e desencadear a Força Dentro) (s/ed 2001) -Proud Spirit: Lessons, Insights & Healing From 'the Voice Of The Spirit World' (Espírito orgulhoso: Lições, Insights & Cura Do 'a voz do Espírito do Mundo') (s/ed 1998) -Give the Gift of Healing: A Concise Guide to Spiritual Healing. (Dê o Dom da cura: um guia conciso	Ediciones B	1996 Barcelona	-Un cuerpo para toda una vida -Gente tóxica -Memoria de um Angel -Digestión perfecta -La auténtica felicidad -Vuela conmigo -Energía sin limites -Sueño reparador -¿Qué haría Maquiavelo? -Hazte valer
	A águia e a rosa (1997)						Objetiva	Década dos anos 90 Rio de Janeiro	-O Lado bom -Nas minhas palavras - Edição de bolso -Existem crocodilos no mar -Por que caminhar se você pode voar? -Comer, Rezar, Amar.

TÍTULO ² ORIGINAL, EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ /O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
				e o “ruim” são simplesmente resultado de tomarmos o caminho da esquerda ou da direita, nesse trajeto que significa o descobrimento da própria alma. Viver não significa intentar ganhar um lugar no céu. A alma simplesmente precisa continuar o seu caminho e ganhar fortaleza nesse trajeto.		para Cura Espiritual) (s/ed 2004)			
(3) Soul Signs: An Elemental Guide to your Spiritual Destiny Editora: Book trade; Rodale Books Ano: 2004	Los signos Del Alma: Una guía elemental para conocer tu destino espiritual (2004)	Rosemary Altea	2005	A autora assinala os princípios fundamentais da alma que habita em cada ser humano. A partir do descobrimento das almas, da forma como elas surgem e da identificação do lugar onde elas vão ao morrer, além da forma como elas interagem com outras almas enquanto estão no plano terreno, elas se tornam definitivas na vida profissional e pessoal de cada ser humano. Em geral, a proposta encaminha-se para o descobrimento de si e para a procura do próprio destino espiritual, que é orientado por um princípio universal. Esse princípio age por meio de quatro forças elementares: água, fogo, terra, ar ou enxofre. Tais forças, em sua proporção e equilíbrio, definem o fluxo de energia da vida de cada pessoa e assinalam o signo específico da sua alma. Isso é o que permite a cada indivíduo alcançar um ‘eu’ mais centrado e equilibrado, achar a sua alma gêmea e reconhecer a atividade mais adequada para a própria personalidade.	Misticismo, esoterismo, espiritualismo. (Autoajuda)	Ver No. 2	Ediciones B	Ver No. 2	Ver No. 2
	Não tem no português	Ver No. 2					Não registra	Não registra	Não registra
(4) Eat, pray, love Editora: Penguin Ano: 2007	Comer, Rezar, Amar (2006)	Elizabeth Gilbert Novelista, ensaísta e jornalista Connecticut – USA 1969	2007	A partir de uma viagem, é narrada a descoberta espiritual feita por uma mulher de ascendente protestante, mas que se identifica com os ‘místicos transcendentais’ de todas as religiões. A experiência dessa mulher, que procura a “salvação e a felicidade”, apresenta-se como exemplo para a redescoberta do amor e do prazer, através do simples seguimento de algumas dicas (pílulas) de felicidade.	Análise transacional (Autoajuda Motivação)	-Committed (2010) -Pilgrims (1997) -The last American Man (2002) -Stern Men (2000)	Aguilar	1986 Espanha	-Una vida sin limites -De la culpa a La calma -El cambio está en ti -8.848 Everest, sueño de uno, sueño de todos
	Comer, Rezar, Amar	Sucesso mundial com 8,5 milhões de exemplares					Objetiva	Ver No. 2	Ver No. 2

TÍTULO ² ORIGINAL, EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ Y/O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
	(2008)	vendidos, o livro ocupou por um ano o primeiro lugar da lista de mais vendidos do The New York Times. Lançado em mais de trinta países, o livro alcançou a marca de 500 mil exemplares vendidos no Brasil.		A autora afirma que a pessoas galopam pela vida como artistas de circo, equilibrados em dois cavalos que correm lado a lado a toda velocidade – com um pé sobre o cavalo chamado destino, e o outro sobre o cavalo chamado livre-arbítrio. A pergunta que cada pessoa precisa se fazer todos os dias é: qual dos cavalos é qual? Com qual devemos parar de nos preocupar porque ele não está sob nosso controle e de qual deles devemos nos ocupar com esforço concentrado?					
(5) Yo, S.A. De C.V. Conviértete en El director general de tu propia vida Editora: Plaza & Janés Ano: 2008	Yo, S.A. De C.V. Conviértete en El director general de tu propia vida. (2008)	Guillermo Ganem Musi Administrador de empresas México Fundador e Diretor de Imagina Projects, SA de CV, México Cidade de México. Desde 1996 colabora com a empresa de Franklin Covey nas oficinas de liderança: "Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes", "Focus", "Alcance as suas mais altas prioridades", "Administração efetiva de projetos" etc.	2008	O autor argumenta que há pessoas que brigam e choram discutindo crueldade quando se procura tirá-los dos lugares onde arraigaram suas crenças, percepções e pensamentos, e passá-los para espaços mais amplos de desenvolvimento. Espaços onde eles poderiam crescer e alcançar posições de liderança e influência social, e onde poderiam melhorar tanto as próprias vidas quanto as de outros. Essa atitude deixa enterrados talentos e potências que as pessoas possuem como marcas de nascença e que só precisam das condições necessárias para expor-se e saírem à luz. A proposta é fazer do Eu a melhor empresa que cada pessoa pode gerir. No começo, o livro se apresenta como o convite para a leitura e o reconhecimento do gênio dos desejos e dos dois eixos que todos possuem. Trata-se de olhar para a mente que ajuda a nos desfazer do lixo que limita o caminho e não deixa que cada pessoa perceba o que precisa para conseguir o sucesso. Trata-se de um exercício para se conseguir a congruência e a vontade necessárias para elevar a consciência. Na segunda parte, destaca-se a importante tarefa de tomar consciência do que temos	Administração ou gestão econômica (Liderança)	Não registra livros mais oficinas realizadas para grandes empresas do mundo. -Mi potencial interno -"Vida en pareja", (que também projeta-se como livro).	Plaza & Janés faz parte da Random House Mondadori	1959 Espanha	-Diez maestros y un aprendiz -Aforismos para la superación personal -El arte de enamorar -La felicidad personal -Matrícula de error Miedo -Cómo rebelarse en la empresa moderna sin perder su trabajo -Crear en lo imposible antes del desayuno
	Não tem em português						Não registra	Não registra	Não registra

TÍTULO ² ORIGINAL, EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ Y/O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
				<p>como software e como hardware da nossa empresa. O gerente da empresa “eu” é um gerente da “mudança” que compreende os permanentes movimentos e a celeridade das transformações do mundo, Assim, é preciso reconhecer as atitudes observáveis dos empresários atuais para imitar aquelas que sejam exemplares. Além disso, o diretor geral dessa empresa “eu” deve ser um investidor hábil e atento para decidir o que investir e o que gastar. Ele é o sujeito que é capaz de transformar em ações as imagens dos próprios desejos.</p> <p>Ao finalizar o livro, o autor propõe oficinas e leituras para que as pessoas tornem-se empresárias de si mesmas.</p>					
<p>(6) The Pathwork of self-transformation</p> <p>Editora: Batam</p> <p>Ano: 1990</p>	<p>Entrega al Dios Interior: El Pathwork en el Nivel Del Alma (2000)</p>	<p>Eva Pierrakos e Donovan Thesenga.</p> <p>Eva Pierrakos</p> <p>Viena 1915-1979</p>	2007	<p>Esclarecimento e desenvolvimento pessoal são temas frequentes na literatura ligada às ciências espirituais. Em <i>Entrega ao Deus Interior</i>, de Eva Pierrakos e Donovan Thesenga, a abordagem desses temas é feita de modo diferente. Para os autores, esse desenvolvimento consiste em desistir de todas as metas ou expectativas ligadas ao mundo material e entregar-se à vontade de Deus. O livro, baseado no Pathwork, trata de uma terapia desenvolvida com base nos trabalhos e ideias apresentados em 22 anos de palestras ministradas por Eva Pierrakos. De acordo com essa terapia, somente após anos de trabalho em busca de crescimento interior é que se chega a um limiar. A partir daí, é necessária uma total entrega espiritual. O livro oferece novas teorias sobre a natureza de Deus, não como um ser autoritário, que habita um lugar específico e que julga os bons e os maus. Para os autores, Deus é, entre muitas coisas, vida e energia vital; ele é como uma corrente elétrica, dotada de uma inteligência suprema</p>	<p>Misticismo, esoterismo, espiritualismo.</p> <p>(Desenvolvimento pessoal)</p>	<p>-Criando União (1993) -Não temas o mal (2010) -Surrender to GOD within (1997)</p>	Pax México	1997 México	<p>-Del miedo al amor -No temas al mal -Un abrazo para el alma -Aprendiendo a cambiar -Autoestima: estrategias para vivir mejor con técnicas de PNL y desarrollo humano</p>
	<p>Entrega Ao Deus Interior: O Pathwork No Nivel Da Alma (2000)</p>	<p>Ao entrar em estado de transe ela afirmava ter sido conduzida por um “guia” espiritual. Seus livros fora o seu legado de autoconhecimento e autotransformação.</p>					Pensamento Cultrix	1907 1956 Brasil	<p>-10 lições espirituais que aprendi num shopping -10 mandamentos para mulheres decididas -10 chaves para a prosperidade -37 segredos da prosperidade</p>

TÍTULO ² ORIGINAL, EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ Y/O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
				que está presente em todo lugar.					-4 passos para a mudança interior
(7) O alquimista Editora: Rocco Ano: 1988	El alquimista (1993)	Paulo Coelho Brasil 1947 Dramaturgo y letrista brasileiro	1993	O alquimista é uma história de amor que renuncia à ideia de que o amor romântico deva ser o centro da tua vida. Cada pessoa tem um destino a seguir, ele existe independentemente dos outros. É o que você faria, ou o que seria, ainda que tivesse todo o dinheiro ou todo o amor do mundo. O amor romântico é importante, mas nosso dever é procurar o sonho próprio. Só por meio da devoção ao sonho revela-se a "alma do mundo". O conhecimento que destrói a solidão e oferece o poder. Este livro narra a história de um jovem pastor chamado Santiago, que após ter um sonho repetido, decide partir em uma longa viagem da Espanha ao Egito, pois segundo o sonho, é lá, junto às pirâmides, que ele irá encontrar um tesouro enterrado. Ao iniciar sua jornada, ele se vê lançado em uma imprevisível busca por esclarecimento sobre os grandes mistérios que acompanham a humanidade desde o início dos tempos.	Análise transaccional (Desenvolvimento pessoal)	-O Teatro na Educação (1974) -Arquivos do inferno (1982) (não foi publicado em Portugal) -Manual prático do vampirismo (1986) [recolhido pelo autor] (não foi publicado em Portugal) -O Diário de um Mago (1987) -O Alquimista (1988) -Brida (1990) -As Valkírias (1992) (publicado em Portugal com o título As Valquírias) -Na margem do Rio Pedra eu Sentei e Chorei (1994) -O Monte Cinco (1996) -Veronika Decide Morrer (1998) -O Demônio e a Srta. Prym (2000) -Onze Minutos (2003)	Planeta	1949 Barcelona	-Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva -como decidimos. -como detectar mentiras -los errores de las mujeres (en el amor)
	O alquimista (1988)						Rocco	1975 Rio de Janeiro	-O sentido de um fim -Eu quero ver a lua -O leão de tanto urrar desanimou -Felicidade espontânea -A arte da sedução -O curso do despertar -Seja líder de si mesmo -A lei do triunfo -A arte de comandar
(8) The Shack: Where tragedy Confronts eternity Editora: Windblown Media Ano: 2007	La cabaña: Donde la tragedia se encuentra con la eternidad (2008)	William Paul Young Escritor Alberta-Canadá 1955	2008	Uma excursão familiar se transforma em tragédia quando Missy, a filha mais nova de Mack, desaparece. Diante da evidência do assassinato da menina, o pai revolta-se contra Deus. Passados três anos, Mack recebe uma esquisita carta, firmada por Deus, que lhe convida para reunir-se com ele na cabana onde a menina morreu. Apesar do absurdo da situação, ele vai ao encontro, onde se depara com duas mulheres e um homem, personificações de	Religioso Cristão (Motivação y Autoajuda)	Não tem outros livros	Windblown Media	2007 Canadá	-No me iré sin decirte a donde voy -Gimnasia mental -Sentirte bien, te hace bien -Parejas ¿fecha de caducidad? -Tónico para el alma -Remedios para el

TÍTULO ² ORIGINAL, EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ /O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
	A cabana (2008)			Deus, Jesus Cristo e o Espírito Santo. Após permanecer um tempo em sua companhia e expor a sua indignação e dúvidas, a reflexão de Mack acerca do acontecido muda por completo. O livro trata sobre a fé, a dor da perda e a redenção. Ele propõe, a partir desse relato de ficção, que o perdão existe em primeiro lugar para aquele que perdoa, liberando-o daquilo que pode destruí-lo, terminando com a sua possibilidade de alegria e com a sua capacidade de amar integral e abertamente.			Sexante	1998 Rio de Janeiro	desamor -Os dez mandamentos do bom senso -As 10 principais diferenças entre os milionários e a classe média -10 –princípios básicos para educar seus filhos -100 maneiras de criar riqueza -100 segredos das famílias felizes 100 segredos das pessoas de sucesso
(9) Iron Men: A book about Men Editora: Addison Wesley Ano:1990	Iron John: una nueva visión de la masculinidad (2004)	Robert Bly Contista, tradutor e conferencista Minnesota-USA 1926	2004	Iron John condiz com a imagem de uma pessoa sombria e agourenta, fechada em si mesma, inflexível e sinistra. A história começa quando um rei envia um dos seus caçadores a uma floresta vizinha, um caçador que nunca volta. O rei envia mais caçadores, e a cada um ocorre o mesmo destino desconhecido e misterioso. O rei finalmente envia todos os seus remanescentes caçadores a fora, como um grupo, mas mais uma vez, nenhum retorno. O rei proclama que a floresta e arredores são selvagens e perigosos. Alguns anos mais tarde, um explorador e seu cachorro errantes chegam ao reino, e escutam as histórias dos caçadores perdidos. O explorador pede permissão para caçar na floresta, alegando que ele poderia ser capaz de descobrir o destino dos outros caçadores. Iron John é esse explorador, um caçador selvagem que guia o filho do rei, um jovem	Análise transacional	-A sociedade de Irmãos (2005) -João de Ferro (2004) -Rag and bone shop of the heart: poems for men -Create the perfect sales piece	Gaia	1991 Madrid	-la biblia de la numerologia -la biblia de la ayurveda -El Tao de la respiración natural -Ego y conflicto -El poder del ahora -Budismo sin creencia -El libro tibetano de los muertos -cuentos par a aprender a aprender
	Não tem em português						Não registra	Não registra	Não registra

TÍTULO ² ORIGINAL, EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ Y/O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA	
				príncipe, através de oito etapas de crescimento e maturidade no seu caminho pela floresta. Nesse percurso são descritas imagens de masculinidade e sensibilidade que mostram os verdadeiros homens corajosos.						
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR										
(10) A Better Way to Live Editora: Bantam Books Ano:1990	Una mejor manera de vivir (2006)	Og Mandino Ver No. 1	1990	"A Melhor Maneira de Viver" acopla a uma autobiografia as 17 regras de comportamento que fizeram seu autor sair da sarjeta para chegar à fama e fortuna. Pode-se discutir tanto otimismo dourado, principalmente numa época em que as dificuldades do dia-a-dia desanimam a todos. Mas como nunca é demais ter um pouco de esperança, ele oferece um conjunto de regras para sua leitura e reflexão.	Misticismo, esoterismo, espiritualismo. (Superação, Motivação, Autoajuda, Desenvolvimento Humano)	Ver No. 1	Diana	1946 México	-La mente próspera y el Arcángel Uriel -Estoy cansada pero me siento sola -365 tips para cambiar tu vida -Nueva guía para ser más cabrona	
	A Melhor Maneira de Viver (1990)						Record	Ver No. 1	Ver No. 1	
(11) Actitud positiva Editora: Não registra Ano: 1996	Actitud positiva (1996)	Jorge Duque Linares Conferencista Colômbia Presidente da fundação "Eduquemos Colombia". Educador católico de formação lasallista.	2000	Ideias e temas sobre a capacidade que cada pessoa tem de ser artífice de sua própria fortuna e felicidade. São propostas dicas simples para reconhecer e usar o poder individual que há no corpo e na mente de cada um. A proposta do autor é cada indivíduo fazer um trabalho sério com a própria vida, sendo seu próprio instrutor no dia-a-dia. São propostas práticas diárias de atitudes positivas para orientar o futuro em 'linha reta' e para conseguir assim os seus ideais. Aparece uma série de 'verdades aplicáveis' (nas quais predomina a valorização do sujeito) a qualquer situação da vida normal.	Análise transacional (Motivação e desenvolvimento humano)		-Auto imagen positiva (1998) - Personalidad positiva (1997) -Proyecto de vida (1998) -La misión de educar (2000) -El arte de ser maestro (2000)	Actitud positiva	s/a Bogotá	-Principios básicos para triunfar -Autoimagen positiva -Proyecto de vida -La misión de educar -El arte de ser maestro -El sentido del hogar -Maneje sus emociones -Descubra su potencial
	Não tem no português						Não registra	Não registra	Não registra	

TÍTULO ² ORIGINAL, EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ /O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
(12) Personalidad positiva Editora: Não registra Ano: 1997	Personalidad positiva (1997)	Jorge Duque Linares	2000	A transformação da vida, a transformação do ser a partir de um conjunto de dicas propostas como orientações. Elas devem chegar ao fundo da alma do leitor para produzir uma pessoa nova, segura de seus sonhos e de suas realizações, os quais serão construções diárias. Tais orientações, provenientes das experiências do autor, devem levar à valorização da existência, de modo a produzir resultados benéficos e o desenvolvimento de potencialidades, até esse momento negadas por outro ou por si mesmo. Trata-se de ter uma personalidade positiva que permita a cada pessoa romper com o seu passado de inércia e conformismo. Propõe conhecer as leis universais das realizações interior e exterior, obtidas de pesquisas em diversas escolas filosóficas.	Análise transaccional (Motivação e desenvolvimento humano)	Ver No. 11	Actitud positiva	Ver No. 11	Ver No. 11
	Não tem no português	Ver No. 11					Não registra	Não registra	Não registra
(13) Autoimagen positiva Editora: Não registra Ano: 1998	Autoimagen positiva (1998)	Jorge Duque Linares	2000	A imagem que cada pessoa tem de si é proposta como fator central do êxito ou do fracasso. O conceito de si define a classe de amigos, o parceiro e o comportamento social escolhidos. Tal conceito afeta a criatividade, a integridade e a estabilidade emocional de cada pessoa. Constitui-se, portanto, num elemento determinante do uso que cada um faz das disposições e habilidades, que transformam ou não um indivíduo em líder. O livro contém procedimentos que devem ser seguidos para erradicar definitivamente os aspectos negativos da autoimagem, produzindo experiências maravilhosas de vida.	Análise transaccional (Motivação e desenvolvimento humano)	Ver No. 11	Actitud positiva	Ver No. 11	Ver No. 11
	Não tem no português	Ver No. 11					Não registra	Não registra	Não registra
(14) Creative Visualization: use the power of your imagination to Create what in	Visualización creativa: como usar la imaginación para producir cambios positivos (1995)	Shakti Gawin Escritora y ecologista Born- Alemanha 1948	1995	Nas palavras da autora: "Este livro propõe-se a ser uma introdução e um manual de instruções para as pessoas que queiram aprender e usar a visualização criativa. A maior parte do seu conteúdo não é original; trata-se de uma síntese das ideias mais	Misticismo, esoterismo, espiritualismo	-Vivendo na Luz (2000) -A Verdadeira Prosperidade (2000), -Os Quatro Níveis da Cura (2001) -O Caminho da	Eleven	s/a Argentina	-El Poder del Ahora -Caminos para la Cura Interior -O Livro de Ouro -El Llamado

TÍTULO ² ORIGINAL, EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ /O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
your life Editora: New world Library Ano: 1978		Dedica-se há mais de vinte anos escrever e oferecer seminários ensinando às pessoas a aprender a confiar em si próprias, a libertar e desenvolver as suas capacidades criativas e a viver uma vida mais íntegra, equilibrada e intuitiva.		práticas e úteis que aprendi em meus estudos pessoais”. [...] “Este livro apresenta muitas técnicas diferentes, e você provavelmente irá perceber que uma abordagem gradual é mais eficaz do que uma tentativa de absorver todo o conteúdo de uma só vez. Minha sugestão é que você leia o livro lentamente, experimentado alguns exercícios no decorrer da leitura e deixando-se absorver mais profundamente por eles, sempre que se sentir inclinado a fazê-lo. Outra possibilidade é ler o livro rapidamente e depois relê-lo mais devagar”.		Transformação (2004).			-No Temas El Mal -Cómo Convivir con un Niño Índigo -Vuelve en una Harley -Chi, Chi Kung: Sus Virtudes de Oro -Meditación Cristiana
	Visualização criativa: Consiga o que você quer na vida usando o poder da imaginação (1998)						Pensamento Cultrix	Ver No. 6	Ver No. 6

ANEXO B: MATRIZ LIVROS DE AUTOAJUDA FUNDAMENTADOS NA EXPERTISE DO AUTOR (EM UMA DISCIPLINA O SABER)¹

TÍTULO ² ORIGINAL EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ /O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
LIVROS COM ÊNFASE NA REFLEXÃO									
<p>(15) A peacock in the land of penguins: a Tale of diversity and discovery</p> <p>Editora: Berrett-Koehler Publishers</p> <p>Ano: 1995</p>	<p>Un pavo real en el reino de los pingüinos. Fábula sobre los riesgos y posibilidades de ser diferente en el mundo empresarial (1996)</p>	<p>Barbara "BJ" Hateley</p> <p>Consultora, PHD em Ética social</p> <p>USA</p>	1996	<p>Trata-se de uma análise sobre a diversidade da força de trabalho, as estratégias para captar e manusear o talento, a energia e o compromisso de todos os empregados.</p>	<p>Administração ou gestão econômica (Transformação organizacional)</p> <p>Motivação laboral</p> <p>Negócios</p>	<p>-Reducido al reino de los pingüinos (2000)</p> <p>-Why Don't I Do the Things I Know are Good for Me? (2009)</p> <p>-It's Never Too Late to Be What You Might Have Been (2009)</p> <p>-Learning to Dance in the Rain (2009)</p> <p>-The Best Way Out is Always Through (2009)</p> <p>-The World's Best Advice from the World's Wisest Women (2009)</p>	Norma	1960 Cali-Colômbia	<p>-Los límites del amor</p> <p>-Caminos de fuego</p> <p>-Palabras de fuego</p> <p>-Esencias florales para cada momento</p> <p>-Entrena tu mente, cambia tu cerebro</p> <p>-¿Cómo voy a hacer esto a la edad que tengo?</p> <p>-¿por qué tan sola?</p>
	Não tem no português	<p>Warren H. Schmidt</p> <p>Professor de administração pública</p> <p>USA</p>					Não registra	Não registra	Não registra

¹ Dados obtidos pela leitura de alguns dos livros e através de páginas de internet de diferentes livrarias e sites de venda online. Cf. *sites* nas referências bibliográficas.

² Alguns livros aqui considerados aparecem referidos como de autoajuda no livro de Butler-Bowdon (2007).

³ A classificação proposta corresponde aos seguintes critérios:

1) *Estrutura do texto*: Si a ênfase dele é feita na Reflexão, ou Atividades a realizar;

2) *Ênfase ou procedência do texto*: Religioso de cultura oriental, Religioso Católico, Religioso Cristão, Administração ou gestão econômica, Análise transacional, Psicologia, Psicanálise, Filosofia Prática, ou Misticismo, esoterismo, espiritualismo

3) *Fonte do saber proposto*: Experiência vivida, ou Formação num saber profissional.

Em parêntese aparece a classificação oferecida pela editora.

TÍTULO ² ORIGINAL EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ /O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
(16) Y ¿de quién es la culpa? Anécdotas, parábolas, fábulas y reflexiones sobre la motivación Editora: Intermedia Ano: 2002	Y ¿de quién es la culpa? Anécdotas, parábolas, fábulas y reflexiones sobre la motivación (2002)	Jaime Lopera Gutiérrez Escritor, periodista e Assessor em desenvolvimento organizacional Colômbia 1936	2005	A motivação é um fenômeno complexo, muito diverso e não apreensível pelo senso comum de um chefe ou gerente. Não há fórmulas nem receitas motivacionais de aplicação universal. São quatro os princípios que orientam a motivação: (1) toda atividade humana consciente é motivada; (2) a motivação é um fenômeno psicológico, privado e subjetivo; (3) a motivação só é visível através do comportamento humano em diferentes cenários da vida; (4) há motivadores internos na pessoa que promovem o seu desempenho e conduta. O livro, além de apresentar diferentes perspectivas para a abordagem deste tema, promove uma reflexão sobre as práticas administrativas correntes que têm efeitos na motivação e no clima organizacional.	Filosofia Prática (Desenvolvimento organizacional Gestão estratégica de grupos humanos, Administração, marketing)	-La carta a García (2000) -El pez grande se come al lento (2000) -Y ¿de quién es la culpa? Anécdotas, parábolas, fábulas y reflexiones sobre el liderazgo: parte 1 (2002) e parte 2 (2007)	Intermedia Group S.A.	1996 s/l	-Motivación son secretos -Usted tiene la palabra
	Não tem no português	Martha Inés Bernal Trujillo Trabalhadora social, especialista em recursos humanos (Profissional em Ciências sociais) (compiladores) Medellín- Colômbia					Não registra	Não registra	Não registra
(17) For these tough time Editora: Thomas Nelson Ano: 2006	Não tem em espanhol	Max Lucado Escritor e pastor evangélico Texas-USA 1955	2007	Como curar a dor e reconquistar a esperança quando nada parece dar certo? O que fazer quando perdemos o emprego, nosso casamento termina ou quando perdemos amigos e entes queridos? A espiritualidade cristã nos responde dizendo que Deus não recua diante de nossos problemas. Mesmo quando estamos feridos, Deus se faz presente. Ele sempre está no controle da situação, nos acompanhando até a chegada de dias melhores. No entanto, quando tragédias graves e perdas incompreensíveis ocorrem, tendemos a ficar tristes, irados e a desejar vingança. É comum, nesses momentos, surgirem perguntas como: Por que Deus permitiu esta atrocidade? Como Deus poderá fazer surgir algo bom desta tristeza? Como acreditar em Deus em meio a tanto sofrimento? Utiliza metáforas bíblicas para encaminhar os leitores na superação de problemas, como separação e perda de emprego.	Religioso Cristão (Motivação y Autoajuda)	-Quando os Anjos Silenciaram (1999) -Aliviando a Bagagem (2003) -Um Amor que Vale a Pena: Aprenda a Compartilhar (2003) -Ele Escolheu os Cravos (2005)	Não registra	Não registra	Não registra
	Dias Melhores Virão: como curar a dor e reconquistar a esperança quando nada parece dar certo (2007)						Ediouro	2006 Rio de Janeiro	-Eu prometo -Victor Belfort: Lições de garra, fé e sucesso. -Casamento blindado: o seu casamento a prova de divórcio -Comece hoje: a desenvolver os talentos de seus filhos -comece hoje: a dizer "eu te amo" - Comece hoje: a perder peso -O poder de orar

TÍTULO ² ORIGINAL EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ Y/O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
(18) The adaptative corporation Editora: McGraw Hill Ano: 1984	La empresa flexible (1985)	Alvin Toffler Escritor. Doutor em letras, leis e ciência. New york-USA 1928	1985	Na maioria das empresas, existe uma tendência à rigidez que dificulta os processos de mudança de estratégias, técnicas e operações, bem representada pela expressão "não se mexe em time que está ganhando". Afinal, se o mercado está estável, os concorrentes neutralizados e a rentabilidade satisfatória, por que arriscar em busca de novidade? O autor preparou um relatório secreto para a maior empresa comercial do mundo. Inicialmente, deixou de lado, porque propunha uma estratégia surpreendente e revolucionária. Logo se tornou um documento copiado sub-repticiamente e passado de mão em mão. Hoje, o relatório é considerado um clássico de administração, um guia indispensável a qualquer empresa que tenha de enfrentar mudanças radicais.	Gestão Administração	-Choque do futuro (1970) -The Eco-Spasm Report (1975) -A terceira vaga ou A terceira onda (1980)	Plaza & Janés faz parte da Random House Mondadori	1959 Espanha	-Diez maestros y un aprendiz -Aforismos para la superación personal -El arte de enamorar -La felicidad personal -Matrícula de error Miedo -Cómo rebelarse en la empresa moderna sin perder su trabajo -Crear en lo imposible antes del desayuno
	A empresa flexível (1985)						Record	1942 Rio de Janeiro	-Quem mexeu no meu queijo? -Cinco minutos que podem mudar sua vida -Descubra seu destino: os sete estágios para o autoconhecimento
(19) Who Moved My Cheese? Editora: G.P Putnam's Sons Ano: 1998	¿Quien se ha llevado mi queso? Cómo adaptarnos a un mundo en constante cambio (1999)	Spencer Johnson Escritor e Psicólogo Expert em administração Dakota do Sul-USA 1940	2004	Na parábola proposta pela obra, os quatro personagens estão em busca de um mesmo objetivo: um posto repleto de queijo. Ao encontrá-lo, todos ficam felizes e imaginam o que farão com tanto queijo. No entanto, os personagens se esquecem de que, à medida que fazem uso do queijo, este vai acabando. Ao perceberem que o queijo terminou, cada um toma uma atitude diferente – da mesma maneira que cada um de nós, que também assumimos posturas diferentes diante de uma dificuldade. O livro passa, então, a mostrar o que cada personagem está disposto a fazer (ou a não fazer!) para obter mais queijo.	Administração ou gestão econômica (Motivação y Autoajuda)	-Com Kenneth Blanchard, "O gerente-minuto" (2003) - El profesor al minuto (2003) -El ejecutivo al minuto (2003) -¿Quién se ha llevado mi queso? Para jóvenes (2003) -¿Quién se ha	Urano	1993 Barcelona	-El negociador al minuto -Alíate con el miedo -Equivocados -Planes diabólicos -Innovar para ganar -El bus de La energia -Días eternos -Venus al rojo vivo, Marte bajo cero. -Innovar para ganar

TÍTULO ² ORIGINAL EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ Y/O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
	Quem Mexeu no Meu Queijo? (2002)					llevado mi queso? Para niños (2003) -Cómo ser buen padre en un minuto (1985)	Record	Ver No. 18	-Al límite -La terapia floral de Bach -La revolución generosa -Cuando viví en la modernidad
(20) The Servant: A simple Story about the true essence of leadership Editora: Prima publishing Ano: 1998	Não tem em espanhol O monge e o executivo: uma História sobre a Essência da Liderança (2004)	James Hunter Advogado, trainer pessoal e consultor Michigan USA 1955	2004	Leonard Hoffman, um famoso empresário que abandonou sua brilhante carreira para se tornar monge em um mosteiro beneditino, é o personagem central desta obra para ensinar os princípios fundamentais dos verdadeiros líderes. Se você tem dificuldade em fazer com que sua equipe dê o melhor de si no trabalho e gostaria de se relacionar melhor com sua família e seus amigos, vai encontrar neste livro personagens, ideias e discussões que vão abrir um novo horizonte em sua forma de lidar com os outros. É impossível ler este livro sem sair transformado. O Monge e o Executivo é, sobretudo, uma lição sobre como se tornar uma pessoa melhor, sobre os aspectos positivos de servir ao próximo ao se exercer a liderança. Um líder é alguém que identifica e satisfaz as necessidades legítimas dos liderados. Quem lidera deve servir.	Administração ou gestão econômica (Liderança Desenvolvimento humano)	-Como se Tornar um Líder Servidor (2006) -O Líder Servidor (DVD) -Gandhi: Um Líder Servidor (DVD)	Não registra Sexante	Não registra 1998 Rio de Janeiro	-Os dez mandamentos do bom senso -As 10 principais diferenças entre os milionários e a classe média -10 –princípios básicos para educar seus filhos -100 maneiras de criar riqueza -100 segredos das famílias felizes 100 segredos das pessoas de sucesso
(21) A new vision of women's liberation Editora: The book of tohe book Ano: 1988	Una nueva visión sobre la Liberación de la Mujer (1989) Uma nova visão sobre a liberação da mulher (1998)	Bhagwan shake. Osho Místico, guru, mestre espiritual, professor de filosofia 1931-1990	1998	Em <i>Uma Nova Visão da Liberação da Mulher</i> , Osho defende a ideia de que toda mulher deveria deixar o medo de ser íntima e de perder totalmente o controle com um homem. Para o autor, somente na meditação o amor desabrocha, e é lá que está a harmonia, a igualdade e o equilíbrio. E tudo o que é natural possui uma beleza ímpar.	Autoajuda Superação pessoal espiritualidade	-Aquí y ahora Compasión Consciencia -El libro de la mujer -El libro de la nada -El rebelde -El rebelde intelectual	Gulaab Feplam	1979 Espanha s/a Porto Alegre	-Mayor desafío, el futuro de oro -Meditación Não registra

TÍTULO ² ORIGINAL EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ /O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
						-El significado oculto de los evangelios			
(22) Quando o Sofrimento Bater à Sua Porta Editora: Canção nova Ano: 2008	Não tem em espanhol	Fábio de Melo	2008	Reflexão sobre as razões de nosso sofrimento e como transformá-lo em fonte de valores. A partir de vários relatos, o autor expõe que o sofrimento humano está repleto de ensinamento; tudo dependerá de nosso ponto de vista e de nossas escolhas. O livro mostra ainda que o sofrimento não deve ser um estado definitivo, mas, sim, um instante de travessia, um caminho para a transformação. Sofrimento é um destino inevitável, porque é fruto do processo que nos torna humanos.	Religioso Católico (Espiritualidade Motivação)	-Quem me roubou de mim? (2008) - Cartas entre Amigos: Sobre Ganhar e Perder (2010)	Não registra	Não registra	Não registra
	Quando o sofrimento bater à sua Porta (2008)	Sacerdote católico, artista, escritor, professor universitário Formiga-Brasil 1971					Canção Nova	1978 São Paulo	-Nasci pra dar certo! -A juventude e a força do amor -A beleza de ser cristão -A cura das feridas familiares
(23) Mentes inquietas Editora: Fontanar Ano: 2003	Não tem em espanhol	Ana Beatriz Barbosa É uma psiquiatra, palestrante e escritora brasileira, com pós-graduação na Universidade Federal do Rio de Janeiro 1967	2003	Livro com abordagem do que acontece dentro do dínamo que é o cérebro de homens, mulheres e crianças com DDA: distraído, enrolado, esquecido, desorganizado, impulsivo, agitado, inquieto. Estes são alguns dos adjetivos mais comuns usados para descrever o comportamento de pessoas que – injustamente tidas como preguiçosas, irresponsáveis e rebeldes – na verdade possuem um funcionamento mental diferente. O fato de ter o Distúrbio do Déficit de Atenção também pode (com a correta canalização do imenso potencial que os DDAs têm) significar criatividade, energia, inovação e ousadia.	Psicologia	-Mentes com medo: da compreensão à superação (2006) -Mentes perigosas: o psicopata mora ao lado (2008) -Sorria, Você Está Sendo Filmado (2004) -Mentes & Manias (2004) -Mentes Insaciáveis: Anorexia, Bulimia e Compulsão Alimentar (2005)	Não registra	Não registra	Não registra
	Mentes inquietas (2003)						Fontanar	2009 Espanha	-¿Por qué caminar si puedes volar? -El cambio está en ti -Bullying. Mentes perigosas nas escolas -Mentes perigosas -Escreva e emagreça -Livre para viver Mentes inquietas Sobrevivi para contar -A pessoa certa -Uma sedução por semana
(24) Women Who Run With the Wolves: Myths and Stories of the Wild	Mujeres que corren con los lobos (1998)	Clarissa Pinkola Estés Analista	1992	O título responde ao interesse da autora pelos lobos, que ela considera que têm muitos atributos comuns com as mulheres, sobretudo no seu espírito, na sua natureza intuitiva e nas suas fadigas. Como os lobos, as mulheres foram demonizadas ao tentarem manter	Filosofia Prática	-Untie the Strong Woman: Blessed Mother's Immaculate	Edición B S.A.	1996 Barcelona	-Un cuerpo para toda una vida -Gente tóxica -Memoria de um Angel

TÍTULO ² ORIGINAL EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ Y/O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
Woman Archetype Editora: The Random House Publishing Group Ano: 1992		USA 1945		alguma coisa de seu instinto selvagem, e seus territórios foram cobertos com cimento. Porém, da mesma forma que algumas populações de lobos, elas teriam reintroduzido esses instintos, e está na hora delas retomarem seu espaço selvagem. A escrita, em forma de mitos e lendas, oferece exemplos de conduta para diferentes aspetos da vida feminina.		Love for the Wild Soul- (2011) -Women Who Run With the Wolves: Myths and Stories of the Wild Woman Archetype (1992) -The Faithful Gardener: A Wise Tale About that Which Can Never Die (1996)			-Digestión perfecta -La auténtica felicidad -Vuela conmigo -Energía sin limites -Sueño reparador -¿Qué haría Maquiavelo? -Hazte valer
	Mulheres que correm com os lobos						Rocco	1975 Rio de Janeiro	-O sentido de um fim -Eu quero ver a lua -O leão de tanto urrar desanimou -Felicidade espontânea -A arte da sedução -O curso do despertar -Seja líder de si mesmo -A lei do triunfo -A arte de comandar
(25) Disciplina, limite na medita certa: Novos Paradigmas Editora: Integrare Ano: 2006	Não tem em espanhol	Içami Tiba	2006	<i>Disciplina, limite na medita certa</i> vem dividido em três partes: (1) Limites e disciplina na família; (2) Limites e disciplina na escola, formado por dois capítulos: Sobre instituição escolar; Causas da indisciplina dos alunos; (3) Delegar à escola a educação dos filhos aborda os temas: Pais sob o comando dos filhos; Disciplina; Disciplina para estudar; Disciplina treinada; Disciplina adquirida; Disciplina aprendida; Disciplina absorvida; Cada contexto, uma consequência; Cada perfil, um comportamento; Autoestima regendo a disciplina; Estilos comportamentais. Enfim, a nova versão de <i>Disciplina, Limite na medida certa: Novos Paradigmas</i> foi revisada e atualizada com o intuito de instruir os pais que tem encontrado dificuldades para	Psicologia	-Quien ama educa (2009) -Adolescentes. Quien ama educa (2010)	Não registra	Não registra	Não registra
	Disciplina, limite na medita certa: Novos Paradigmas (2006)	Psiquiatra, psicoterapeuta de adolescentes e consultor de família, professor de Psicodrama				Brasil 1941	-Seja feliz meu filho -Quem ama educa! (2002) -Educação e amor (2007) -Ensinar aprendendo (2008)	Integrare	2005 Brasil

TÍTULO ² ORIGINAL EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ Y/O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
				educar seus filhos.					
(26) The precious present Editora: Candle Communications Corporation Ano:1981	El valioso presente (1992) O presente precioso (1984)	Spencer Johnson Escritor e psicólogo Estados Unidos	1984	Mais do que um livro, apresenta-se como uma mensagem profunda que pode ajudá-lo a ser feliz para sempre consigo mesmo e com sua vida. O autor assinala que para todos nós, os problemas difíceis da vida cotidiana parecem muitas vezes complicados e insuperáveis. Mas que as soluções são quase sempre surpreendentemente simples... quando as encontramos. O livro é singelo; é uma viagem pessoal que leva as pessoas a sentirem-se bem consigo mesmas. Assim, o Autor leva seu interesse pelas pessoas um passo adiante do que foi feito em livros anteriores, tentando mostrar-nos como devemos nos importar com nossas próprias pessoas e cuidarmos de nós mesmos.		-O gerente minuto -Liderança e gerente minuto -A mãe - minuto -O pai - minuto -O professor - Minuto -Um minuto para mim -O vendedor - minuto	Obelisco Record	1981 Barcelona Ver No. 18	-Beber água del mar -Cambiar tu vida -Emociones: las razones que la razón ignora -Invitación a vivir plenamente: siete pasos decisivos y eficaces para vivir en plenitud Ver No. 18
(27) Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus Editora: Harper Collings Ano: 1992	Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus (1992) Homens são de Marte; Mulheres são de Vênus (1997)	John Gray Escritor, psicólogo e sexólogo USA 1951	1992	Ter a expectativa de uma relação perfeita, e ao mesmo tempo ignorar as diferenças mais básicas entre os padrões de pensamento do macho e da fêmea soa ingênuo e provoca que criemos algo que pode sabotador o amor. Gray não se fixa tanto no debate sobre a natureza e a educação. Simplesmente afirma que assim é como os homens e as mulheres se comportam e que, se compreendermos bem, teremos menos problemas na relação.	Análise transaccional	-Marte y Venus enamorados -Marte y Venus en el dormitorio -Cómo obtener lo que quieres y querer lo que tienes: una guía practica y espiritual para el éxito personal -A Dieta de Marte & Vênus -Como Obter o que Você Quer e Apreciar o que Tem.	Océano Rocco	1959 Barcelona Ver No. 24	-Biblioteca Práctica De Autoayuda. -Carta para Claudia. -El camino de la Autodependencia. -Camino de las lágrimas. -Llegar a la cima y seguir subiendo. Ver No. 24
(28) El código Del alma Editora: Martinez roca Ano: 1998	El código del alma (1997) O Código da Alma (1998)	James Hillman Psicólogo e analista junguiano, representante-chefe da escola psicologia analítica arquetípica	1996	Depois de dedicar seu livro à análise das vidas dos famosos, o autor estuda a questão da mediocridade e se pergunta se pode existir um Damon (força invisível que nos guie através da vida medíocre). Sua resposta é que não existem almas medíocres, uma verdade que se reflete na sabedoria popular. Teríamos almas feridas, almas formosas, almas profundas, almas de crianças. Mas não temos almas	Psicologia	-El alma y el suicidio -Re-visionando La psicología -The Dream and the Underworld -El mito Del	Granica Presença	1985 Argentina s/a Portugal	-Desarrollo del talento humano - La decisión - O Caminho do Meio

TÍTULO ² ORIGINAL EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ Y/O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
		USA 1926-2011		de classe alta, média ou baixa. As almas vêm do reino imaterial, mas anseiam pela experiência do mundo físico.		análisis -La fuerza del carácter			- Antes do Futuro
(29) Psicho- cybernetics Editora: Prentice Hall onc. Ano: 1960	La psicocibernética (1974)	Maxwell Maltz Cirurgião americano de cosméticos	1974	Muitos escritos de autoajuda concentram-se nos objetivos e nos destinos escolhidos. Por que isso funciona? Trata-se de explorar mecanismos específicos que nos ligam a esses destinos. Portanto, tem sido muito influente uma geração inteira de escritores de sucesso. Sua ênfase na "autoimagem" positiva pavimenta as centenas de livros com foco no poder de autoafirmação e técnicas de visualização. Psychocybernetics já vendeu milhões de cópias, pois fornece a lógica científica do que fazer para tornar os sonhos realidade.	Psicologia	-The Magic Powers of the Self-Image -Live and Be Free through Psico- Cybernetics (2000) <i>Unseen Scar</i> (1946)	Herrero hermanos sucesores S.A.	s/a México	Não registra
	Não tem no português	USA 1899-1975					Não registra	Não registra	Não registra
(30) Motivation and personality Editora: Harper & Row, Publishers, inc. Ano: 1954	Motivación y personalidad (1991)	Abraham Maslow Psicólogo conhecido como um dos fundadores e principais expoentes da psicologia humanista e pioneira da psicologia transpessoal.	1954	O trabalho foi essencialmente uma reação contra o behaviorismo, que reduziu as pessoas aos seus componentes mecânicos e contra a psicanálise freudiana. Motivação e personalidade contínuas são os temas usados para explicar o comportamento humano dentro dos limites do método científico, mas procura construir uma visão holística das pessoas, Em nós, em vez de uma simples soma de nossas necessidades e impulsos, Maslow viu pessoas inteiras, possibilidades ilimitadas para o crescimento.	Psicologia	-Eupsychian Management: A Journal - Introdução à Psicologia do Ser -The Farther Reaches of Human Nature -The farther reaches of human nature (1993)	Díaz de Santos	1986 Espanha	-Mentefactura: el cambio del modelo productivo: innovar sobre intangibles del trabajo y la empresa
	Não tem no português	USA 1908-1970					Não registra	Não registra	Não registra
(31) Gerencia del desarrollo humano. Mas allá de la calidad total Editora: Ediciones autogestión Año: 1991	Gerencia del desarrollo humano (1991)	Miguel Ángel Osorio Castro Colômbia	1991	Proposta para contribuir de maneira consciente à aceleração das mudanças. Reúne aspectos filosóficos, políticos, econômicos, psicológicos, culturais e educativos. É uma proposta e guia prático para organizar o planejamento da gestão de pessoal no interior das instituições, garantido a sua eficiência e eficácia.	Gestão recursos humanos Administração	-Gerencia general (1997) -gerencia de nueva era (1996) -Educación para la gestión municipal participativa (1993)	Universidad Santiago de Cali	s/a Cali	-Marginalidad y exclusión en el Pacífico colombiano -Transporte Urbano y desarrollo sostenible en América Latina -Café, técnica y tradición
	Não tem no português						Não registra	Não registra	Não registra

TÍTULO ² ORIGINAL EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ /O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
(32) The power of your subconscious mind Editora: Prentice Hall – inc. Ano: 1963	El poder de la mente subconsciente (1963)	Joseph Murphy Cientista religioso, filósofo e advogado	2010	O poder da mente subconsciente está escrito em um estilo simples e intenta ser livre de condicionamentos culturais ou religiosos. Repete-se um pouco, mas isso é, em si mesmo, um espelho da ideia da programação subconsciente que o livro promove. A segunda metade do livro trata do papel e do poder do subconsciente para transformar aspectos como o matrimônio, as relações humanas, os descobrimentos científicos, o sonho, o medo, o perdão e a “eterna juventude” Para obter o máximo efeito, o autor sugere que sua obra deveria ser lida pelo menos duas vezes.	Religioso de cultura oriental	-The amazing Laws of cosmic Mind -Los secretos Del I-Ching -El milagro de La dinámica mental -Your infinite Power to be Rich -El poder cósmico dentro de ti	Diana	1946 México	-La mente próspera y el Arcángel Uriel -Estoy cansada pero me siento sola -365 tips para cambiar tu vida -Nueva guía para ser más cabrona
	O Poder do Subconsciente (2000)	Irlanda-EEUU 1898-1981			Desenvolvimento pessoal		Record	Ver No. 18	Ver No. 18
(33) The power of positive thinking Editora: Prentice hall. Inc. Ano: 1952	El poder del pensamiento positivo (1960)	Norman Vincent Peale Escritor e conferencista	1957	Para valorizar plenamente o poder do pensamento positivo, temos de compreendê-lo a fundo. A maioria dos leitores depara-se com uma linguagem divertida, porque o autor usa a forma típica de falar das pessoas que vão à igreja nos anos 1950. Contudo, os princípios do livro podem ser facilmente compreendidos no seu momento de produção, e podem ser aplicados à vida atual, como qualquer outro livro clássico. Resulta refrescante, porque não aconselha técnicas raras; e oferece um conjunto de ferramentas bem afiadas para cinzelar o cinismo e a desesperança.	Religioso Cristão	-El arte de la verdadeira felicidade -Cultive su felicidade -Guia para una vida apacible -El nuevo arte de vivir	Prentice-Hall inc.	1913 Estados Unidos	-Cambiar de trabajo -27powers of persuasión -everyday miracles
	O poder do pensamento positivo (1957)						Estados Unidos 1898-1993	Cultrix	1956 Brasil

TÍTULO ² ORIGINAL EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ Y/O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
(34) The hero within Editora: The Harper Collings Ano: 1995	El héroe interior (1995)	Carol S. Pearson Estudou psicologia na mão de pós- teóricos junguianos, como James Hillman e Joseph Campbell.	1995	Este livro trata das histórias que nos ajudam a encontrar o sentido de nossas vidas. Nossa experiência é definida literalmente pelas concepções que temos da vida. Criamos histórias sobre o mundo e, de um ponto de vista mais amplo, vivemos segundo as suas tramas. Nossa vida depende, em grande medida, do script que adotamos, conscientemente ou, o que é mais provável, inconscientemente. Todos os mitos do herói, culturais ou individuais, indicam-nos os atributos que são considerados definidores do bem, do belo e da verdade, e assim nos ensinam aspirações valorizadas culturalmente. Muitas dessas histórias são arquetípicas. Os arquétipos, como postulava Carl Jung, são padrões permanentes e profundos da psique humana que se mantêm poderosos e atuantes ao longo do tempo. O Herói Interior combina literatura, antropologia e psicologia para definir com clareza e compreensão profunda os seis arquétipos que existem dentro de nós (o Inocente, o Órfão, o Mártir, o Nômade, o Guerreiro e o Mago). Este livro contém também exercícios destinados a despertar e iluminar esses arquétipos de modo a nos tornarmos mais íntegros e conscientes da nossa jornada interior.	Religiao	-Magic at Work: Camelot -Creative Leadership and every Day Miracles -Mapping the organizacional Psiche -Intimar con Dios -No te ahogues en un vaso de agua -Awakening the Heroes Within: Twelve Archetypes that Help Us Find Ourselves and Transform Our World	Mirach	1982 s/l	-Estudio general de medicina energética curso completo de acupuntura. -Mito del sentido en la obra de C.G. Jung
	O herói interior. Seis Arquétipos Que Orientam A Nossa Vida (1997)						Cultrix	Ver No. 33	Ver No. 33
(35) The road less traveled Editora: Touchstone Ano: 1978	Pensamientos del caminante (1997)	M. Scott Peck Psiquiatra USA 1879-2005	1978	Peck é um psicoterapeuta com estudos convencionais, mas teve muita influência desse movimento que procurou com que a psicologia aceite as etapas do crescimento espiritual. Ele considera que a grande tarefa de nossos dias consiste na reconciliação entre a visão científica e a espiritual. <i>Pensamientos do caminhante</i> é o seu intento de construir pontes entre essas duas perspectivas, e resulta claro que teve êxito. O livro é perfeito para todos aqueles que se encontram atrelados entre a ciência – a psicologia – e a busca espiritual	Psicología Crecimiento Personal	-Glimpses of the Devil (2005) -The Different Drum -Abounding Love (2002)	Desclee de Brouwer	1945 Bilbao	-Encontrar las mejores soluciones Mediante Focusing. a la escucha del cuerpo -De cuentos y aliados. El cuento terapéutico
	Não registra						Não registra	Não registra	Não registra

TÍTULO ² ORIGINAL EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ Y/O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
(36) Atlas shurugged Editora: Hardcover Ano: 1957	La rebelión de Atlas (1960)	Ayn Rand (Aliza ZinovievnaRosenba um)	1957	Trata-se de uma novela de mistério e de um trabalho de filosofia em uma só obra. Sua protagonista, Dagny Taggart, é uma jovem executiva de uma companhia férrea que intenta dirigir-se para relações internacionais, enquanto luta contra a corrupção nacional. O livro oferece olhares extremos, por vezes simples e ingênuos, para promover formas exemplares para a vida.	Filosofia Prática	-We The Living -Anátoma -The Fountainhead -Anthem -fot the new intellectual -Lo que vivimos	Luis de Caralt	1942 Barcelona	-Atención hombres K
	Não registra	Filósofa e escritora Rusia-N.Y. USA 1905-1982					Não registra	Não registra	Não registra
(37) Le phenomene humain Editora: Éditions du Seuil Ano: 1955	El fenómeno humano (1967)	Pierre Teilhard de Chardin	1967	<i>O fenómeno humano</i> não é um livro de autoajuda convencional, e ainda que muitos leitores achem-no cristão demais, seu foco centra-se em verificar a potencialidade humana e o desenvolvimento pessoal. Apesar de serem reflexões por vezes abstratas, suas ideias sobre a evolução mental e espiritual assinalam o renascimento da perfeição humana que todos procuram, atuando sobre si mesmos e reconhecendo o lugar que cada um tem no mundo cósmico.	Autoajuda Autoconhecimento Desenvolvimento Pessoal Grafologia Inspiracionais Relacionamentos Sonhos	-La Aparición del Hombre (1956) -Cartas de un viajero (1956) -El grupo zoológico humano (1956) -La Visión del Pasado (1957) El Medio Divino (1957) -El Futuro del Hombre (1959) -La Energía Humana (1962) -La Activación de la Energía (1963)	Taurus	1954 Espanha	-El sueño del império -Ruptura y reconciliación -La convergência inevitable -La información del silencio -Haciendo historia
	O fenómeno humano (1990)	Filósofo e paleontólogo jesuíta 1881-1955					Pensamento Cultrix	Ver No. 33	Ver No. 33
(38) A return to love. reflections on the principles of a course in Miracles Editora: Harper Collins Ano: 1992	Volver al amor: reflexiones sobre los principios de un curso de milagros (1993)	Marianne Williamson É uma ativista espiritual, autora, professora e fundadora da Aliança da Paz Activista California USA 1952	1994	O livro apresenta uma marcada influência oriental, nele sobressaem as questões sobre o amor. Contudo, ele fala em uma forma de amor espiritualizada que deve ser reflexo de vidas harmônicas consigo mesmas. A autora usa a terminologia cristã do famoso "Curso dos milagres".	Religioso Cristão	-El valor de una mujer -Illuminata -Enchanted lover .healing soul America -Luz para el camino: pensamientos, plegarias,	Urano	Ver No. 19	Ver No. 19
	Reflexões sobre os princípios de "Um Curso em Milagres" (2002)	W11					s/a s/l	-O estalo de Napoleão. O segredo da estrategia -Procurar emprego nunca mais -Cara cade o meu	

TÍTULO ² ORIGINAL EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ Y/O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
						rituales.			País?
(39) Disciplina, Limite na medida certa: novos Paradigmas Editora: Integrare Ano:2006	Não tem em espanhol	Içami Tiba Ver No. 25	2006	Hoje, os novos paradigmas de uma sólida educação contemporânea exigem não permitirmos que as crianças façam em casa e em suas respectivas escolas o que não poderão fazer na sociedade. Elas devem ser ensinadas a praticar em casa a cidadania familiar, e na escola a cidadania escolar – ou seja, as crianças ensaiam, com a ajuda de pais e professores, a disciplina, que tem de ser apreendida, aprendida e praticada para fazer parte de cada indivíduo, como se fosse uma língua-mãe. É é como indivíduos que as crianças crescem, passam pela adolescência e ingressam na vida adulta. Não somente como filhos, mas como cidadãos do mundo. Mas não se chega a esse status de cidadão de graça. É preciso que pais e professores ajudem no desenvolvimento desse cidadão: o filho precisa de ajuda educativa para buscar sua autonomia comportamental, independência financeira, competência profissional e realização pessoal. Içami Tiba assinala que é por essas razões que a disciplina faz parte dessa educação contemporânea. Mas como no planeta Terra, cada indivíduo tem sua própria personalidade, então cada um deve ter também disciplina, com os seus limites na medida certa.	Autoajuda Desenvolvimento pessoal Qualidade de vida	Ver No. 25	Não registra	Não registra	Não registra
	Disciplina.Limite na medida certa: novos Paradigmas (2006)						Integrare	Ver No. 25	Ver No. 25
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR									
(40) La arquitectura del éxito. El gran paradigma acerca de la felicidad en el nuevo milenio Editora: Taller del éxito Ano: 1998	La arquitectura del éxito. El gran paradigma acerca de la felicidad en el nuevo milenio	Camilo F. Cruz (Doutor em Físicoquímica) Colômbia. Palestrante internacional e escritor consultor e palestrante motivacional. 1960	1998	Ignorar que o ser humano é multidimensional traz frustração, remorsos, stress e falta de equilíbrio na vida. Trata-se, então, de traçar um caminho para viver uma vida plena e feliz, para o qual é preciso um plano de ação que inclua: metas profissionais, financeiras, as que promovam o crescimento intelectual e espiritual, ao mesmo tempo em que respondem às necessidades de lazer, diversão e saúde. Destaca, como maior paradigma da felicidade, reconhecer que cem por cento da responsabilidade pelo próprio êxito está na própria pessoa. Cada indivíduo é tão feliz como se propõe ser. A felicidade é experimentar um equilíbrio na vida. O livro se propõe ser como um guia interativo para avaliar-se a si mesmo e perceber quanta	Administração ou gestão econômica (Relações humanas, desenvolvimento humano e liderança)	-Actitud mental positiva. "La clave del éxito" -Misión éxito. "La marca del triunfador" -La carrera contra el tiempo y como ganarla. "como tomar control de tu vida tomando control de tu tiempo"	Taller del éxito	1990 s/l	-El poder de creer en uno mismo -Sanando las heridas del alma -Solo toma un minuto cambiar tu vida -El viaje -El camino a la felicidad -Cartas de Dios
	Não tem no português						Não registra	Não registra	Não registra

TÍTULO ² ORIGINAL EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ Y/O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
				atenção está sendo prestada a cada face da vida. Trata-se de exercícios para identificar e escrever as metas mais importantes, programar novamente a mente e o subconsciente com ideias de êxito que permitam a cada pessoa interiorizar cada componente do seu próprio plano para o êxito.		-En busca de la excelencia empresarial "Estrategias para el dirigente de éxito"			
(41) ¿Amar o depender?: como superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable Editora: Norma Ano: 2008	¿Amar o depender?: como superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable (2008)	Walter Riso.1951- (Psicólogo clínico) Italia – Colômbia Conferencista. Pesquisador psicologia cognitiva e terapia.	2008	Depender da pessoa que se ama é uma maneira de se enterrar em vida, um ato de automutilação psicológica em que o amor-próprio, o autorrespeito e a nossa essência são oferecidos e presenteados irracionalmente. Quando a dependência está presente, entregar-se, mais do que um ato de carinho desinteressado e generoso, é uma forma de capitulação, uma rendição conduzida pelo medo com a finalidade de preservar as coisas boas que a relação oferece. Sob o disfarce de amor romântico, a pessoa dependente afetivamente começa a sofrer uma despersonalização lenta e implacável, até se transformar num anexo da pessoa "amada", um simples apêndice. Quando a dependência é mútua, o enredo é funesto e tragicômico: se um espirra, o outro assoa o nariz. Ou, numa descrição igualmente doentia: se um sente frio, o outro coloca o casaco.	Análise transaccional (Autoajuda Terapia do comportamento)	-Deshojando margaritas. Acerca del amor convencional y otras malas costumbres (1994) -Jugando con fuego: ¿somos infieles por naturaleza?: como prevenir y afrontar la infidelidad (2010) -Amores de alto riesgo	Norma	Ver No. 15	Ver No. 15
	Amar ou Depender? (2009)						L&PM	1974 Brasil	-Confissões e conversões -25 Regras para o tempo de mudar -Por que você não se casou... ainda Medicina, religião e saúde -Um conto de natal -Esse tal de orgasmo -Uma breve história da filosofia
(42) Te amo pero soy feliz sin ti Editora: Planeta Ano: 2007	Te amo pero soy feliz sin ti (2007)	Jaime Jaramillo (Ingeniero). Bogota.1956 "Papá Jaime" Colômbia. Presidente da Fundação das Crianças das Andes.	2007	A maioria das pessoas vive sem consciência do que são, por isso acreditam que o apego aos outros e às coisas materiais é algo natural, sem reconhecer que ele é uma criação da mente que se nutre de medo e culpa, e é a origem da maior parte de nossas dores e sofrimentos. O livro apresenta ferramentas simples que procuram acordar a consciência de cada indivíduo para se liberar dos apegos, e assim, experimentar o mundo sem medo e através do verdadeiro amor. Essas dicas levam a pessoa a desfrutar da vida em plenitude.	Análise transaccional (Liderazgo). Gestão humana.	Não registra	Planeta	1949 Barcelona	-Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva -como decidimos. -como detectar mentiras -los errores de las mujeres (en el amor)
	Não tem no português						Não registra	Não registra	Não registra
(43) You can heal your life	Usted puede sanar su vida (1996)	Louise L. Hay 1926 Estados Unidos Conselheira	2007	Compreender que o que pensamos é de nós mesmos pode chegar a ser verdade, tanto para si mesmo como para os outros. Assim, somos responsáveis cem por cento por tudo o que nos	Análise transaccional (Crescimento pessoal e auto-	-Meditações para a Manhã e para a Noite (2006)	Urano	Ver No. 19	Ver No. 19
	Você Pode Curar Sua Vida (2000)						Best Seller	1986	- A equação de deixar para depois

TÍTULO ² ORIGINAL EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ Y/O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
Editora: Hay House Ano: 1984		metafísica, professora e conferencista		acontece na vida, o melhor e o pior. Cada coisa que pensamos está criando nosso futuro. Cada um de nós cria as suas próprias experiências com o que sente e pensa. É na mente e nos pensamento onde cada pessoa pode encontrar as possibilidades de mudança. Paz, harmonia e equilíbrio na mente são sinônimos de paz, harmonia e equilíbrio na vida. A partir dessa tese, são sugeridas formas de vida que teriam como resultado uma maior autoestima, convivência e paz consigo mesmo.	cura)	-Afirmações Positivas para o Amor (1994) -Ámate a ti mesmo: cambiaras tu vida -Pensamientos del corazón -El poder está dentro de ti -Sana tu cuerpo -El sida		São Paulo (Incorporada al grupo editorial Record 2004)	-Eu não consigo emagrecer -Viva bem agora -Os 10 segredos para o sucesso e a paz interior -Você pode curar sua vida -O livro maldito -Metas. Como conquistar tudo que você deseja mais rápido do que jamais imaginou
(44) The power is within you Editora: Hay House Ano: 1991	El poder está dentro de ti (1991) Não tem no português	Louise L. Hay Ver No. 43	2007	Amar-se a si mesmo e reconhecer-se como a pessoa maravilhosa que é, são as chaves para que as pessoas assumam a responsabilidade e a direção da própria vida. Trata-se de promover o descobrimento dos poderes, a sabedoria e a fortaleza que há no interior de cada um, por si mesmo. Para tirar os obstáculos do caminho e aprender a se amar sob todas as circunstâncias e os momentos da vida, são apresentadas dicas para chegar à meta de saber e conhecer-se melhor.	Análise transaccional (Crescimento pessoal e auto-cura)	-Você Pode Curar Sua Vida (2007) Ver No. 43	Urano Não registra	Ver No. 19 Não registra	Ver No. 19 Não registra
(45) La culpa es de la vaca Parte 1 y 2 Parte 1 y 2 Editora: Intermedio Ano: 1996	La culpa es de la vaca Parte 1 y 2 (2002, 2007) Não tem no português	Jaime Lopera Martha Inés Bernal Trujillo Ver No. 16	2002 2007	Há necessidade de mudança. O mundo se transformou e se transforma diante de nossos olhos, e devemos nos adaptar às novas circunstâncias com inteligência, tolerância, criatividade e respeito. O livro 1 se propõe como um desafio e um convite para que cada leitor abra a sua mente e encontre nesses textos um motivo de reflexão sobre os valores que determinam a sua vida cotidiana, tanto no trabalho quanto nas relações com os outros. Já o livro 2 centra-se em destacar que os valores mais genuinamente humanos são o resultado de uma reflexão e de uma prática constantes, e é por isso que apresenta relatos orientados a prover que cada pessoa assuma os obstáculos e dificuldades que a vida lhe apresenta, num mundo tão cheio de	Administração ou gestão econômica Desenvolvimento organizacional Gestão estratégica de grupos humanos	Ver No. 16	Intermedia Group S.A. Não registra	Ver No. 16 Não registra	Ver No. 16 Não registra

TÍTULO ² ORIGINAL EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ Y/O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
				mudanças e transformações como o de hoje. A proposta é aprender a se desenvolver com êxito, sob a guia de princípios de solidariedade, altruísmo, amizade e tolerância.					
<p>(46) The seven habits of highly effective people. Restoring the character ethics</p> <p>Editora: Free press</p> <p>Ano: 1989</p>	<p>Los 7 hábitos de La gente altamente efectiva. La revolución ética em la vida cotidiana y en la empresa. (1999)</p>	<p>Stephen R. Covey</p> <p>Escritor Orador profesional, gerente</p> <p>Estados Unidos</p> <p>1932-2002</p>	1999	<p>A partir da ideia de que as pessoas com hábitos de efetividade são as pedras angulares das organizações altamente efetivas, são propostos neste livro sete hábitos que levam a resultados concretos de efetividade na vida pessoal e nas organizações onde essas pessoas se empenham: 1) A proatividade deve desenvolver o hábito da responsabilidade e produzir a liberdade; 2) Ter um fim na mente deve desenvolver o hábito da liderança pessoal e se manifestar no sentido da própria vida; 3) Estabelecer como primeiro o primeiro deve desenvolver o hábito da administração pessoal e levar a dar prioridade ao importante sobre o urgente; 4) Pensar em ganhar/ganhar, deve desenvolver o hábito do benefício mútuo e levar ao bem comum e à equidade; 5) Procurar primeiro compreender e depois ser compreendido deve desenvolver o hábito da comunicação efetiva e levar ao respeito e à convivência; 6) Sinergizar deve desenvolver o hábito de interdependência e levar a ganhos e inovação; 7) Afinar a serra para desenvolver o hábito da melhora contínua e obter equilíbrio e renovação.</p>	<p>Administração ou gestão econômica (Desenvolvimento humano).</p>	<p>-Liderança Baseada em Princípios (2002) -Primeiro o Mais Importante (2003) -Abundância: Supere Seus Limites (2003) -Confiança (2003) -Renovação: Revitalize seu Corpo, Sua Mente, Seu Coração (2003) -Escolha (2003) -Sinergia (2003) -Visão (2003)</p>	Paidós	1945 Espania	<p>-Hablar es gratis -Catorce veces ocho mil -Deseo -Feliz vuelo -La trampa de la felicidad -La ley de la conexión -El libro del matrimonio -Todo sobre el cerebro y la mente -Adios, ansiedad -Hombres toxicos -La psicología de la autoestima -El arte de confiar en ti mismo -Autoestima en 10 dias</p>
	<p>Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes (2005)</p>								
<p>(47) The 8th Habit: From Effectiveness to Greatness</p> <p>Editora: Free press</p> <p>Ano: 2004</p>	<p>El octavo hábito de la gente altamente efectiva (2005)</p>	<p>Stephen R. Covey</p> <p>Ver No. 46</p>	2011	<p><i>El octavo hábito</i> propõe escutar nossa própria “voz interior” e ensinar aos demais a identificarem a sua própria. Trata-se de ensinar aos outros a arte de tirar proveito do que é próprio de cada indivíduo, de modo que cada pessoa se torne indispensável na empresa, em virtude de suas capacidades irrepetíveis.</p>	<p>Autoajuda empresa Administração- Negociação, Sucesso Profissional</p>	Ver No. 46	Paidós	Ver No. 46	Ver No. 46

TÍTULO ² ORIGINAL EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ Y/O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
	O 8º Hábito Da eficácia à grandeza (2005)						Campus Elsever	1976 Rio de Janeiro	-Os segredos da mente milionária -A Triade do Tempo - Um modelo comprovado para organizar sua vida, aumentar sua produtividade e seu equilíbrio - A teoria da decisão -Aprenda a vender e operar vendido
(48) Dinero, prosperidad y espiritualidad sin límites Editora: Lancheros Castiblanco, Rafael Enrique Ano: 1998	Dinero, prosperidad y espiritualidad sin límites (1998) Não tem no português	Henry Lankast Escritor colombiano	1998	O êxito e a prosperidade são atributos espirituais que pertencem a todos, ainda que nem todos saibam fazer uso deles. O livro se apresenta como uma resposta às necessidades de transformação que muitas pessoas sentem. Afirmando os autores que ele serve para solucionar qualquer problema, ultrapassar qualquer obstáculo e manipular adequadamente todas as situações da vida, ensinando como a vida em diante pode ser expressão de abundância, êxito e felicidade. A proposta é seguir passo a passo os ensinamentos do livro, que pode ajudar a conseguir tudo o que é desejado: abundância, dinheiro, êxito, amor e bem-estar. Isso, elevando à potência as faculdades espirituais e desenvolvendo os talentos artísticos, cientistas e profissionais.	Análise transaccional Espiritualidade Autoajuda Auto- desenvolvimento	-Rinoceronte: la manera diferente de ser un duro -Manual el rinoceronte	Lancheros Castiblanco, Rafael E. Não registra	s/a Bogotá Não registra	Não registra Não registra
(49) The secret Editora: Atria Books Ano: 2006	El secreto (2007)	Rhonda Byrne É uma escritora e produtora da televisão. Australia -1951-	2007	O segredo maior (a lei de atração) sempre esteve presente de forma fragmentada nas tradições orais, na literatura, nas religiões e nas distintas filosofias de todos os tempos. Pela primeira vez, neste livro são unidos todos os componentes para uma inacreditável revelação que transforma a vida de todo aquele que a experimenta. O livro apresenta uma série de dicas para usar o segredo em todos os aspectos da vida:	Filosofia Prática (Autoajuda) Mentalismo	-O Segredo - Agenda - O Livro da Gratidão (2009) -The Magic -The Secret Daily	Atria Books /Beyond Words	1924 s/l	-El secreto para adolescentes -Vive tu vida al rojo vivo -The beauty of Love -The secret book de Frida Kalho

TÍTULO ² ORIGINAL EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ Y/O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
	O Segredo (2007)			dinheiro, saúde, relações, felicidade, e em todas as interações com o mundo. Trata-se de entender o poder oculto que há no interior de cada pessoa. Tal 'revelação' trará felicidade em todas as áreas da vida. O <i>segredo</i> carrega toda a sabedoria dos grandes mestres atuais, homens e mulheres que conseguiram saúde, fortuna e felicidade usando esse segredo; são várias histórias com as suas revelações de sanção, geração de riqueza, superação de obstáculos, as quais o livro apresenta para mostrar como é possível aquilo que alguma vez foi pensado como impossível.		Teachings	Ediouro	1961 Rio de Janeiro	-A Lei da Atração -O Segredo Colocado em Prática -O Mandamentos para uma Vida Melhor -Relações Públicas no Modo de Produção
(50) The Law of Atraccion	La ley de La atracción: el secreto que hará realidad todos tus deseos (2007)	Esther Hicks. Estados Unidos, 1948 e Jerry Hicks Distribuidor e acrobata, de circo em Cuba, músico MC, e comediante. Cuba	2007	Cada um de nós, mesmo ignorando as leis básicas do universo, sempre atraímos as coisas que conformam a nossa experiência vital. As coisas e as pessoas que formam parte da nossa experiência vital são convidadas por nós mesmos. O livro propõe exercícios e práticas para usarmos em nosso próprio favor: meditação, intenção fragmentada e oficina criativa para atrair a prosperidade. A lei da atração, explicada em termos práticos e simples, ensina a tomar o controle criativo da própria experiência física e a deixar que o Ser interior se manifeste com o verdadeiro Eu: um ser destinado à plenitude e à felicidade infinitas.	Filosofia Prática (Autoajuda) Relacionamentos	- O Transformador Poder das Emoções (2009) - O Extraordinário Poder da Intenção (2008) - Universo Conspira a Seu Favor (2008) - Peça e Será Atendido (2007) - Lei Universal da Atração (2007) - A Chave do Segredo (2007)	Urano	Ver No. 19	Ver No. 19
Editora: Hay House Ano: 2006	A Lei Universal da Atração: aprendendo a conquistar o que você deseja (2007)						Sextante	Ver No. 20	Ver No. 20
(51) Retire Young Retire Rich	Retírate Joven y rico ¡cómo volverse rico pronto y para siempre! (2006)	Robert T. Kiyosaki (Militar piloto, fundador de empresas) Sharon L. Lechter (Contadora)	2006	'Fluxo de dinheiro' à vista e 'balance' são as palavras centrais para obter dinheiro e tornar-se rico. As palavras são o fundamento do balanço da mente e permitem reconhecer que fazer investimento não é arriscado, de modo que o plano central de todo projeto de se fazer rico é o abalancamento.	Administração ou gestão econômica (Superação Autoajuda)	-Pai rico, pai pobre -O quadro do fluxo de dinheiro -Menino rico,	Aguilar	1986 Espanha	-Una vida sin limites -De la culpa a La calma -El cambio está en ti

TÍTULO ² ORIGINAL EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ Y/O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
Brown and Company, em associação com Cashflow Technologies, Inc. Ano: 2001		Estados Unidos				menino inteligente			-8.848 Everest, sueño de uno, sueño de todos
	Aposentado Jovem e Rico (2002)						Campus Elsever	Ver No. 47	Ver No. 47
(52) As a man thinken Editora: Thomas y Crowel company publishers Ano: 1902	Como el hombre piensa (2008)	James Allen Escritor e filósofo britânico, conhecido por seus livros, como pioneiro do movimento de autoajuda	2008	Explora em profundidade a ideia central da literatura de autoajuda e aponta que “A mente domina tudo”, pois é ela que cria nossas circunstâncias externas e nossa própria personalidade. Em conclusão, “A gente não atrai o que quer, mas o que é”.	Análise transaccional (Auto-ajuda)	-From Poverty to Power -Byways of Blessedness -The life Triumphant -Eight Pillars of Prosperity	Obelisco	Ver No. 26	Ver No. 26
	Homem é aquilo que ele pensa (2010)	Inglaterra 1864-1912					Pensamento Cultrix	Ver No. 33	Ver No. 33
(53) NLP: The New Technology of Achievement Editora: William Morrow Paperbacks Ano: 1996	La PNL: La nueva tecnología del éxito (1998)	Steve Andreas Psicoterapeuta e escritor americano especializado em programação neuro- linguística	1998	A PNL trata-se de uma proposta para modificar a maneira de pensar. Ela apresenta um conjunto de ferramentas mentais para mudar os estados de ânimo, os comportamentos e as lembranças, modelando os pensamentos e os atos. A proposta é mostrar que as ações podem ser modificadas se se programam os hábitos necessários para produzir um pensamento positivo. A PNL centra-se nas possibilidades da mente e nas suas maneiras de funcionar para obter resultados.	Psicologia (Teoria del pensamento)	- Transforming Negative Self- Talk: Practical, Effective Exercises (2012) - Heart of the Mind: Engaging Your Inner Power to Change With NLP Neuro- Linguistic Programming (1989)	Urano	Ver No. 19	Ver No. 19
	PNL A Nova Tecnología do Sucesso (2003)	Charles Faulkner Programação neuro- linguística USA 1952					Campus Elsever	Ver No. 47	Ver No. 47
(54) Finding Your Own North Star: How to Claim the Life You Were Meant to Live	Encuentre su propia estrella polar (2003)	Martha Beck Sociologa e pesquisadora, associada de pos- graduação da escola	2003	Como encontrar a nossa estrela polar? Essa estrela que pode nos guiar pelos caminhos interiores e descobrir a origem das nossas reações físicas, das nossas intuições e desejos mais complexos? Beck afirma que a chave para encontrar o caminho correto consiste em reconhecer a diferença entre o eu	Psicologia	-Expecting Adam: A true Story of Birth -Transformation and UNconditional	Obelisco	Ver No. 26	Ver No. 26
	Não tem no português						Não registra	Não registra	Não registra

TÍTULO ² ORIGINAL EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ Y/O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
Editora: Three Rivers Press Ano: 2002		de negócios de Harvard USA 1962		essencial e o eu social. Esse livro abrange temas muito variados: a beleza, a generosidade, a aceitação da mudança, a manipulação dos medos, a forma de expressar o ódio, a ira etc. O livro também contém exercícios para que o leitor "se abra para o mundo".		Love -Breaking Point			
(55) Dirigiendo el cambio: sacar el máximo provecho de las transiciones Editora: Deusto Ano: 1980	Dirigiendo el cambio: sacar el máximo provecho de las transiciones (2004) Não tem no português	William Bridges Palestrante e consultor organizacional USA	1980	A profundidade do livro reside no fato de não ser apenas um manual de "como lidar com certas situações", mas de mostrar que o processo de morte, desorganização e renovação é absolutamente essencial na natureza. A mudança é uma condição natural das coisas. Aceitar a mudança é aceitar a vida e que é através desse movimento contínuo que a vida melhora e nos oferece as possibilidades para a felicidade.	Administração ou gestão econômica	Jobshift; Creating You & Co -Managing Transitions. -The way of Transition A year in the life	Deusto Não registra	1949 Barcelona Não registra	-Adios ansiedad -la gran guía del lenguaje no verbal -Mindfulness. El despertar de la vida. -hombre rico, hombre pobre Não registra
(56) Feeling Good: The New Mood Therapy Editora: The New American Library, Inc. Ano: 1980	Sentirse bien: una nueva fórmula contra las depresiones (1996) Não tem no português	David D. Burns Professor Universidade de Stanford USA	1996	Uma resposta à insatisfação com o tratamento convencional freudiano para depressão. Aaron T. Beck, mentor de David Burns, descobriu que não há nenhuma evidência empírica para mostrar que a psicanálise cura as pessoas deprimidas; A psicanálise faz com que a pessoa acredite em falhas muito profundas do seu ser como marcas determinantes da sua vida. Sob essa crença é quase impossível não cair na depressão. Este livro é a proposta do autor para ajudar a dominar os nossos humores e emoções no cotidiano social e para acreditar que é possível autotransformar.	Psicologia	-Love is never Enough -Ten Days To Self-Esteem	Paidós Ibérica Não registra	Ver No. 46 Não registra	Ver No. 46 Não registra
(57) The Power of Myth Editora: Aposrophe S. Productions Inc, and Alfred van der Marck Editions Ano: 1988	El poder Del mito (1991) O poder do mito (1990)	Joseph Campbell (1904-1987) Mitólogo, escritor e professor, mais conhecido por seu trabalho na mitologia e religião comparada	1991	O livro é o diálogo entre Campbell e Moyers Bill, escritor jornalista. Parece uma dessas conversas que surgem em torno da fogueira, durante camping e que narra histórias que incluem os símbolos mas velhos da civilização que ainda marcam a nossa vida. As histórias centram-se na importância do "potencial humano" e de como ele aparece nos mitos de há milhares de anos.	Psicologia	-La máscara de Dios -La imagen mítica -The Inner Reaches of outer Space	Emecé Palas Athena	1936 Argentina Vincula a Planeta 2002 1972 Brasil	- El amanecer de los brujos -As Idades da Vida -A Aceitação de Si Mesmo A Conquista Psicológica do Mal. -Amar e Brincar -Fundamentos esquecidos do

TÍTULO ² ORIGINAL EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ Y/O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
									humano
(58) Don't Sweat the Small Stuff...and it's All Small Stuff: Simple Ways to Keep the Little Things from Taking Over Your Life Editora: Element Ano: 1997	No te ahogues en un vaso de agua: aprende a reaccionar de forma positiva (2004) Não faça tempestade em copo D'água (2002)	Richard Carlson Psicoterapeuta e escritor Piedmont California 1961-2006	2004	Este livro é baseado na terapia cognitiva, que mostra como frequentemente sentimentos derivam de pensamentos. Se você se torna mais consciente de seus pensamentos, você será capaz de mudar e, portanto, seus sentimentos também mudam. A frase <i>não faça tempestade em copo d'água</i> não é tão trivial quanto parece. O célebre psicólogo Abraham Maslow reconheceu nela a possibilidade de entender o controle que temos sobre as situações se lhes damos seu justo valor. O livro condensa em algumas frases preceitos de comportamento que devem e podem ser usado na vida cotidiana.	Psicologia	-Tu si puedes ser feliz, pase lo que pase -Short Cut through Therapy;Handb ook for the soul -Hand book for the Heart - Stop Thinking, Start Living: Discover Lifelong Happiness	Grijalbo - Mondadori S.A.	1962 Barcelona	-El roto: Camarón que se duerme -El libro de las almas -Libre solo y sin pasta -No confies en nadie -El lugar en el que nunca he estado -El misterio del águila -La reina del Pacífico
							Rocco	Ver No. 24	Ver No. 24
(59) How to Win Friends and Influence People Editora: Simon & Shuster Ano: 1936	Cómo ganar amigos e influir sobre lãs personas (1960) Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas (1951)	Dale Carnegie pseudônimo de Dale Breckenridge Camagie Empresário e escritor 1988-1995 USA	(2004)	O livro é essencialmente sobre as pessoas, uma questão que nós acreditamos que sabemos muito bem, mas que estamos errados. <i>Como fazer amigos</i> mostra como uma atividade não muito simples. O livro adverte que as relações humanas são mais compreensíveis do que pensamos e que talentos para levar elas podem ser aprendidos de forma sistemática.	Administração ou gestão econômica Self-Help	-Cómo dejar de preocuparse y empezar a vivir -El Lincoln desconocido	Sudamerica na	1939 Argentina- Espanña	-Como suprimir las preocupaciones y disfrutar de la vida -El camino fácil y rápido para hablar eficazmente -Volver a casa un rescate de la familia
							Companhia Editora Nacional	1924 Brasil	- Acredite, estou mentindo - As Cinco Habilidades Essenciais do Relacionamento

TÍTULO ² ORIGINAL EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ Y/O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
(60) The seven spiritual laws of success Editora: New World Library Ano: 1994	Las siete leyes espirituales del éxito (1996)	Deepak Chopra Médico escritor e	2008	Por sua teoria do poder que não exige grandes esforços e de sua simplicidade, <i>As Sete Leis Espirituais do Sucesso</i> é um dos melhores exemplos da escrita contemporânea de autoajuda. O tema do livro é a unidade de todo o universo. Apesar de lidar abertamente com o sucesso, talvez o seu tema real seja o poder que há no interior das pessoas. O melhor resultado que podemos esperar de escritos sobre desenvolvimento pessoal, simbolizados aqui pelas sete leis espirituais do sucesso, é transformar a ideia de sucesso: deixar de acreditar que o "sucesso" significa "ser mestre do universo" para entender que o verdadeiro sucesso é "alcançar a unidade com o universo.	Religioso de cultura oriental Autoajuda Mentalismo	-Curación cuántica -Cuerpo sin edad -Mente eterna -Crear prosperidad -Cómo conocer a Dios 2000 -Los señores de La luz	Norma	Ver No. 15	Ver No. 15
	As Sete Leis Espirituais do Sucesso (1998)	India 1946					Presença	Ver No. 28	Ver No. 28
(61) Minutos De Sabedoria Editora:Vozes Ano: 2003	Não tem no espanhol	Pastorino Torres Escritor, poeta, jornalista Brasil 1910-1980	2009	É um livro de bolso que apresenta reflexões, pensamentos, conselhos para os leitores. Os temas são de serenidade, paz e harmonia. Com conselhos cotidianos para se levar uma vida tranquila e feliz.	Análise transaccional (Espiritualidade Motivação) Autoconhecimento	-Minutos De Sabedoria – Weisheit (2009) - Minutos De Sabedoria – Hikmat (2009) -Minutos De Sabedoria – Sagesse (2009)	Não registra	Não registra	Não registra
	Minutos De Sabedoria (1966)						Vozes	1901 Petrópolis	-Aceitar o que existe -Afirmar-se o ousar dizer não -Ajude seu filho a ser feliz - Uma sociologia da ingenuidade como condição humana -Amar e ser amado -Relacionamento amoroso
(62) Flow Editora: harper & row, publishers INC Ano: 1990	Fluir (2000)	Mihaly Csikszentmihalyi Croacia 1934 Profesor de psicologia e gestao Conhecido por seu trabalho no estudo da felicidade e a	2000	De acordo com pesquisas e estudos apresentados neste livro, todos nós podemos tornar esta experiência melhor para nós. Para isso, é essencial desenvolver responsabilidade pessoal e treinamento de conscientização. A teoria de fluxo teve um grande impacto, já apareceu nas revistas acadêmicas cerca de 30 anos atrás. Isso é explicado por uma metateoria, que pode ser aplicada a quase qualquer tipo de atividade humana. Csikszentmihalyi está relacionado ao sexo, trabalho, amizade, solidão e aprendizagem ao longo	Psicologia	-Optimal experience -The evolving Self -Vivir bien -Creativity	Kairós	1964 Espanha	-Aprender a fluir -El despertar del self -Autoestima para la mujer -Vivir con plenitud las crisis -la autoestima
	A Descoberta do Fluxo (1999)	Rocco					Ver No. 24	Ver No. 24	

TÍTULO ² ORIGINAL EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ /O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
		criatividade		da vida. No entanto, a experiência de fluxo não pode ser imposta às pessoas. Como sempre, são os indivíduos que podem gerar suas próprias experiências de fluxo que tendem a ser mais felizes.					
(63) Real magic. Creating miracles in everyday life Editora: Harper paper backs Ano: 1992	Tus zonas erróneas (1992)	Wayne Dyer	1992	O livro confronta as coisas que aprecem como "impossíveis" na vida. Ele mostra como desenvolver o "conhecimento" poderoso sobre o que cada pessoa é e o que ela pode fazer. Em tal estado de consciência superior, o propósito de vida é muito claro, as relações tornam-se mais espirituais, os esforços começam a trabalhar em "fluxo" e as decisões são facilmente tomadas. Este livro tem capítulos sobre a saúde física, no seu nível espiritual" e, acima de tudo, aponta pra certa "revolução espiritual" no interior das pessoas. Dyer é irrelevante para discutir sem soar muito grave ou místico. Para apoiar suas teorias, usa a sua experiência psicoterapêutica, grandes figuras das religiões orientais e ocidentais, filosofia e física quântica, mas sempre evitou cair no intelectualismo.	Análise transaccional Crescimento pessoal	-Pulling your Own Strings -What do you Really Want for your Children? -You'll See It When You Belive It -Your Sacred Self, manifestin g Your Destiny -Wisdom of the ages -There is A Espiritual Solution to Every Problem	Grijalbo	Ver No. 58	Ver No. 58
	Seus pontos fracos. Técnicas arrojadas mas simples para cuidar dos desajustes do seu comportamento psicológico. (1993)	Escritor, professor USA 1940					Record	Ver No. 18	Ver No. 18
(64) Emotional intelligence Ano: 1994 Editora: Cientific american INC.	La inteligencia emocional (1995)	Daniel Goleman	1996	Goleman escreveu Inteligência Emocional, entre outras razões, porque ele percebeu que milhões de leitores confiavam nos livros de autoajuda "sem base científica". O livro apresenta un acervo de pesquisa académcia sobre o tema que pode ser importante para outros estudos. Mas a sua obra ainda é um exemplo clássico de livro de autoajuda. Ao explicar a maleabilidade extraordinária de nossos circuitos cerebrais e nossa capacidade de moldar a experiência de emoções, um dos pontos que eles salienta é que o "temperamento delinha a vida, mas que ele não pode ser confundido com o destino." Não estamos à mercê de nossos hábitos mentais e emocionais, embora pareçam uma parte imutável de nós mesmos. O livro propõe que a maior controle sobre nossas emoções evidenica a evolução da espécie humana.	Psicanálise	-La mente meditativa -Vital Lies -Simple Truths -El espíritu ceativo	Vergara	1995 Argentina	-La balada de los estudiantes -el camino la libertad
	A inteligencia emocional (1996)	Psicólogo Stockton Califórnia 1947					Objetiva	Década dos anos 90 Rio de Janeiro	-O Lado bom -Nas minhas palavras - Edição de bolso -Existem crocodilos no mar -Por que caminhar se você pode voar? -Comer, Rezar, Amar

TÍTULO ² ORIGINAL EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ /O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
(65) Feel the fear and do it Anyway Editora:Lennart Sane Agency AB Ano: 1897	Aunque tenga miedo, hágalo igual (1990)	Susan Jeffers Escritora	1987	Conetar sonhos, hábitos e visão é a experiência que propõe a autora para ter sucesso na vida. Essa conexão que pode evitar uma vida cheia de dúvidas e medos que paralisa as pessoas e que evita elas se lançarem a procurar novos caminhos. Mas Susan Jeffers trata de dizer que as pessoas estão com medo de tomar o caminho completamente errado. Erros, diz ela, são possibilidades de melhorar e não um indicador de que você está chegando perto de seus limites, eles devem servir para avançar, quem não sente medo, não pode crescer. Não há como negar a trepidação, mas você tem que dar passo para frente de cada vez: os navios não foram construídos para ficar nos portos!	Psicologia	-Feel the Fear...and Beyond -End The Struggle and Dance With Life -Dare to Connect -Opening Our Hearts to Men -The Journey From Lost to Found	Swing	1990 Barcelona	-Como potenciar tu autoestima- -Las claves del secreto -Pensamiento positivo
	Não tem no português						Não registra	Não registra	Não registra
(66) THE 80/20 principle Editora N:nicolas brealy publishing Ano: 1997	El principio del 80/20:el secreto de lograr más con menos (1999)	Richard Koch Terapeuta e empresário	1999	Esse livro apresenta um principio bem documentado, ainda que em aparência contrária ao sentido comum, pois afirma que 80% dos efeitos bem de um 20% dos esforços. A maior parte das vendas produzem-se do 20% da linha de produtos, e é sob esse 20% que devem-se focar todos os esforços pois dele que vem a felicidade. Ainda que as porcentagens possam variar o que importa é perceber que ela apresenta o desequilíbrio do mundo e que é preciso perceber esse princípio 80/20, e aplica-lo à vida pessoal. O livro é um livro de receitas para salirmos bem na vida e viver segundo o nosso potencial.	Administração ou gestão econômica	-Managing Without Management -Smart Things to Know about Strategy -La tercera revolución -The Power Laws: The Science of success -La revolución Del 80/20	Paidós	Ver No. 46	Ver No. 46
	O principio de 80/20: o segredo de conseguir mais com menos (2000)	1950					Rocco	Ver No. 24	Ver No. 24
(67) Mindfulness Editora:Adisson Wesley Ano: 1989	La mente creativa: perspectivas sobre el envejecimiento, La memoria y la salud (1989)	Ellen J. Langer 1947 Professora de psicologia na Universidade de Harvard conhecida por seus estudos sobre a psicologia de controle.	1989	Um dos grandes temas da autoajuda é a necessidade de liberar-se dos costumes e das regras que temos aceitado inconscientemente. Esse livro mostra como podemos lograr isso de forma eficaz. No livro, a autora usa termos e procedimentos científicos para falar da inteligência emocional e da importância de ser otimista nos diferentes cenários da vida.	Psicologia	-Personal Politics -La psicologia Del control -El poder Del aprendizaje consciente	Paidós	Ver No. 46	Ver No. 46
	Não tem no português						Não registra	Não registra	Não registra

TÍTULO ² ORIGINAL EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ Y/O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
(68) Life strategies Editora: Hyperion books Ano:1999	Estrategias para el éxito (1998)	Philip C. McGraw	2000	Esse livro oferece um conjunto de estratégias que, segundo o autor, são expressas claramente e de forma realmente divertida. McGraw propõe fazer frente às situações difíceis da vida. Afirma que os humanos devemos abandonar a consciência gelatinosa da maioria dos homens do século XXI. Promove a necessidade se ocupar de si mesmos e, ainda que os fatos da vida sejam difíceis, tentar sempre o sucesso, pois ao final, é isso que conta, e não simplesmente tê-lo tentado.	Psicologia	-Self Matters -Relationship Rescue	Plaza & Janés	Ver No. 18	Ver No. 18
	Estratégias de Vida: Guia Prático (2000)	USA 1950 Escritor e apresentador de tv estadunidense					Alegro	1976 Rio de Janeiro Desde 1998 Parte de Campus Elsevier	-Manual do bebê: cuidados e carinhos que valem para a vida inteira. -Conexão Mente e Beleza
(69) Awaken the Giant Within. Editora:Simon & shuster Ano: 1992	Despertando el gigante interior: pasos de gigante (2000)	Anthony Robbins 1960 Conselheiro para as grandes corporações e organiza eventos e seminários em todo o mundo	2009	Passos de Gigante tem sido definido como 'cirurgia plástica para a mente' no sentido de que se uma pessoa não está de acordo com a sua identidade, pode mudá-la. Cada pessoa pode se reinventar! Esse é assinalado como o fundamento da cultura norte-americana. Por isso, o texto é definido pelo autor como a 'Estátua da Liberdade' feita de palavras. As pessoas podem todos os seus sonhos, pois possuem em si mesmos o que precisam para cumpri-los. O desenvolvimento pessoal é o que pode oferecer os elementos para conseguir os sonhos e alcançar a felicidade.	Mentalismo	-Poder sem limites -O homem é aquilo que ele pensa -Controle su destino	Grijalbo	Ver No. 58	Ver No. 58
	Desperte seu Gigante Interior (2009)						Best Seller	Ver No. 43	Ver No. 43
(70) The game of life Editora: deVorss & company Ano: 1925	El juego de la vida y como jugarlo (1993)	Florence Scovell Shinn	1996	Ao considerar a vida como um sonho, você vai se preocupar menos com os resultados e se concentrar mais nas regras, nas leis que podem levar você para o sucesso. Esse é o caminho traçado pelo livro como o de menor resistência e que oferece mais tempo para desfrutar do mundo. Escolher esse caminho é tornar-se uma pessoa de fé no lugar de ser uma pessoa de medo.	Misticismo, esoterismo, espiritualismo		Obelisco	Ver No. 26	Ver No. 26
	O jogo da vida e como jogá-lo (1996)	Filósofa, escritora e artista precursora do gênero de autoajuda norte-americana 1871 Camden, New Jersey					Ediouro	Ver No. 49	Ver No. 49

TÍTULO ² ORIGINAL EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ Y/O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
(71) Learned optimist Editora: Free press Ano: 1990	Aprenda optimismo (2004)	Martin Seligman USA 1942 Perito psicólogo clínico em autoajuda escritor e orador	2004	O livro propõe a necessidade de aprender o otimismo como uma tarefa importante para se autoajudar, pois ela proporciona um fundamento importante para conduzir a vida. A aprendizagem é assinalada como uma forma cientificamente comprovada para se chegar ao sucesso. A aprendizagem é o foco de atenção deste livro que propõe ideias de desenvolvimento pessoal não unicamente sobre a base do otimismo, mas sobre a base da mudança pessoal oferecida pela aprendizagem. Aprender a se comportar como um otimista é mudar no pessoal, por si mesmo, e essa é uma retomada da disposição humana para a transformação.	Psicologia	-Lo que puedes cambiar...y lo que no puedes -El niño optimista -Helplessness -A sicología anormal	Random House Mondadori	1937 Italia	-Diez maestros y un aprendiz. Aforismos para la superación personal -El arte de enamorar -La felicidad personal -Matrícula de error
	Aprenda a ser otimista (2000)						Nova era	1991 Brasil	-Consulte seus guias -Honre a si mesmo: Aprenda a dizer não e encontre a paz interior
(72) Self-Help Editora: John Murray Ano:1859	Autoayuda (1886)	Samuel Smiles 1812- 1904 Escritor, médico escocês e professor	2012	O livro <i>Autoajuda</i> de Smiles pode ser considerado um livro clássico que, com fundamentos simples de uma época menos complexa, mas na qual apercebia-se já a necessidade de cultivar as qualidades pessoais que oferecem a liberdade mental para se conseguir a verdade. Essa autoajuda orienta-se para formar o caráter a partir das forças instintivas e do condicionamento cultural que trazem liberdade mental.	Administração ou gestão econômica	-El Carácter (O Caráter, [1871] 1895) -Vida y trabajo (Vida e trabalho, [1887] 1901) -¡Ayúdate! (Ajuda-te!, [1859] 1935a) -El Deber (O dever, [1880] 1935b) -El Ahorro (A poupança, [1875] 1935c)	Jacobo Peuser	s/a Buenos Aires	Não registra
	Ajude-se. Os grandes nomes do passado nos mostram exemplos de perseverança (2012)						Rai	2010 São Paulo	-Segredos dos anjos -Plantando sementes -Como alcançar o sucesso -Curada por um anjo A bíblia dos negócios . 10 mandamentos para trazer valores éticos para os negócios

TÍTULO ² ORIGINAL EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ Y/O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
(73) Volar sobre el pântano Editora: Selecta diamantes Ano: 1995	Volar sobre el pântano (1994)	Carlos Cuahtemoc Sánchez México 1964 Licenciado en Ingeniería y Catedrático de Dirección de Empresas y Ciencias Exactas, Sus libros combinan historias dramáticas con mensajes de desarrollo humano	2006	Voar sobre o pântano descreve sentimentos de maldade e vingança vividos por uma personagem ficcional que fica atrapada neles e que precisa de uma transformação pessoal para conseguir se liberar deles e sair na frente. O livro apresenta-se como uma novela desafiante e emotiva que mostra a possibilidade de se superar.	Análise transaccional	-El feo (2010) -El virus (2010) -Fantasmas del espejo (2007) -Los ojos de mi princesa (2000) -Contraveneno (2000) -Sangre de campeón (2000) -Ser feliz es la meta (2011) -La última oportunidad (2002)	Diamante	1993 México	-La ultima oportunidade -Leyes eternas -Los ojos de mi princesa -Un grito desesperado
	Não tem no português	Não registra					Não registra	Não registra	
(74) 50 rituale fur das leben Editora: Herman herder Ano:	50 rituales para la vida (2010)	Anselm Grun Alemanha 1945 Beneditino alemão monge católico Doutor em Teologia Instrutor de meditação e consultor espiritual	2010	Os 50 rituais descritos neste livro querem incentivar você, leitor, a desenvolver seus rituais próprios e pessoais. Não se trata de você fazer todos estes rituais em sua vida. Isto seria exigir demais. Rituais não têm nada a ver com produtividade. Eles querem ser justamente o contrário. Querem preservar um espaço livre em meio às exigências da vida, em meio às situações de estresse, no qual se possa respirar, no qual se possa apreciar o ter tempo para si, um tempo sagrado, do qual ninguém poderá dispor.	Catolicismo Espiritualidad	-Abra seu coração para o amor (2010) -Administração espiritual do tempo (2010) -Arte de ser mestre de si mesmo para ser líder de pessoas (a) (com Friedrich Assländer) (2010) -Até nos revermos no céu(2010)	San Pablo	1914 Italia (Edición seccional Bogotá – Colombia)	-Aprender a amar en pareja -Matrimonio adulto La familia en el tercer milenio -Amar no es tan difícil -Bioética, principales problemas
	50 rituais para a vida	Vozes					Ver No. 61	Ver No. 61	

TÍTULO ² ORIGINAL EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ /O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
(75) OMA. Orientação Mental para ajuda Editora: Luz Ano: 1993	Não tem espanhol	Paul F. Hecht	1993	É um método pedagógico voltado para aqueles que já se iniciaram no desenvolvimento mental e que desejam aprofundar-se nesta senda, na qual os caminhos são diversos e só limitados por aqueles que neles se aventuram. Abordaremos aqui alguns dos muitos aspectos que figuram entre eles. Não é um curso sobre relaxamento, nem aborda particularidades da entrada em níveis interiores, eis que surgiu inicialmente como um complemento ao <i>desenvolvimento e orientação mental</i> , em benefício dos que não sabem relaxar-se, no entanto inclui como anexo um roteiro de relaxamento físico e mental. Este é um trabalho prático. Costumamos dizer que informação difere de conhecimento (que é a informação processada e vivenciada). Ninguém aprende a nadar através da leitura dos melhores livros sobre natação...	Psicologia aplicada	-A Comunicacao Eficaz (1994) - Ciberdom I Desenvolvimen to Triadico e Proporcionalis mo (1999)	Não registra	Não registra	Não registra
	OMA. Orientação Mental para ajuda (1993)						Luz	s/a s/l	- O Mestre Seu Sistema -Como Sonhar e Realizar Seus Sonhos Equilibrio Emocional
(76) Educação corporativa e aprendizagem as práticas pedagógicas na era do conhecimento Editora: Qualitymark Ano: 2009	Não tem em espanhol	Eleonora Jorge Ricardo Mestre em Educação	2009	Na obra, ela afirma que os profissionais da sociedade necessitam de novas competências. Já não basta se especializar, é preciso ter criatividade, proatividade, trabalhar e produzir coletivamente. Para isso, a autora descreve um modelo que associa teoria e prática, conjugando uma série de exercícios pedagógicos de renomadas instituições do cenário nacional aos ensinamentos de grandes educadores brasileiros. Ações que ampliarão as possibilidades de aprendizagem e favorecerão a inclusão social e a atuação de colaboradores como cidadãos inseridos nos processos produtivos da corporação, desde a gestão à operação.	Gestão Empreendimento	-Educação corporativa fundamentos e praticas	Não registra	Não registra	Não registra
	Educação corporativa e aprendizagem as práticas pedagógicas na era do conhecimento (2009)						Qualitymark	1996 Brasil	-Os perigos ocultos da meditação da loga -Auto-realização -desperte o vendedor interior -O poder do cérebro -O caminho magico - Emoções -Mensageiro do vento - O gênio da flexibilidade
(77) Amar e ser amado	Amar y ser amado (1993)	Pierre Weil Psicólogo	1993	Esse livro está dirigido aos que procuram um amor cheio de paz interior, aos que sentem a necessidade de melhorar sua relações amorosas, aos que sentem	Psicologia transpersonal	-manual de psicologia aplicada	San Pablo	Ver No. 74	Ver No. 74

TÍTULO ² ORIGINAL EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ Y/O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
Editora: Vozes Ano: 1979	Amar e ser amado (1979)	1924-2008		que 'algo' perturba sua vida de casal, aos que estão preparando-se para viver com outro e procuram essa pessoa ideal que os ajude a crer no amor e reconstruir a sua vida amorosa.		- relaciones humanas en el trabajo y en la familia -arte de vivir en paz	Vozes	Ver No. 61	Ver No. 61
(78) Know- how The 8 Skills That Separate People Who Perform from Those Who Don't Crown business Editora: Crow Bussiness; Random House Ano: 2007	Know- how. Las 8 habilidades que distinguen a las personas de buen desempeño de las demás (2007) Know- how as oito competências que separam os que fazem dos que não fazem (2007)	Ram charan 1939 India Consultor de negócios, orador y escritor	2007	Know-How" (Saber-Como), livro que resenha as oito habilidades que diferenciam as pessoas que conseguem desempenhos excelentes das que não os conseguem. Basicamente, trata-se de uma nova teoria sobre a liderança. No texto, o autor se pergunta qual é a chave para ser um líder capaz de governar organizações de sucesso. A resposta é tomar decisões corretas, e para fazer isso com precisão, a tarefa é tomar as melhores decisões que levem a obter os melhores resultados, deixando as organizações em um ponto superior a como estavam no começo.	liderazgo	What the ced wants you to know -tha game changer	Norma Campus Elsever	Ver No. 15 Ver No. 47	Ver No. 15 Ver No. 47
(79) Amar e preciso: os caminhos para uma vida a dois Editora Record Ano:1992	Não tem em espanhol Amar e preciso: os caminhos para uma vida a dois (1992)	Maria Helena Matarazzo Sexólogo y psicóloga	1992	Este livro trata exclusivamente do vínculo amoroso, da conexão entre homem e mulher, sem discutir os papéis complementares de pai e mãe existentes no casamento, procurando refletir sobre a jornada heroica que é a vida a dois.	Relacionamento	-perdas amorosas -nos dois -encontros, desencontros, recontros -gangeras do amor -coragem para amar -Namorantes	Não registra Record	Não registra Ver No. 18	Não registra Ver No. 18
(80) Pais brilhantes professores fascinantes Editora: Sextante Ano: 2003	Não tem em espanhol	Augusto Cury Medico psiquiatra psicoterapeuta brasileiro.	2003	Trata-se de um método para formar jovens felizes, proativos, seguros e inteligentes. As crianças precisam, na sua formação, de seres humanos que falem sua linguagem e que sejam capazes de penetrar nos seus corações. Os bons pais oferecem presentes, enquanto os pais brilhantes se oferecem no seu ser. Os bons pais, nas suas possibilidades, oferecem só bens materiais, mas os pais brilhantes oferecem a eles vida, histórias, experiências, tempo.		- A fascinante construção do eu (2011) -Mulheres inteligentes, relações saudáveis (2011) -O semeador	Não registra	Não registra	Não registra

TÍTULO ² ORIGINAL EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ Y/O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
um educador de sucesso. Editora: Vozes Ano: 2011	Como se tornar um educador de sucesso. Dicas, conselhos, propostas e ideias para potencializar a aprendizagem	psicologia social y desenvolvimiento humano. Especialista en didactica de la educacion superior y administrador escolar.		profissão "Professor", além de reflexões que ajudarão no projeto de ser um bom educador, tanto para aqueles que estão iniciando sua carreira quanto para aqueles que já estão planejando sua aposentadoria.		(2004) -Professor, Não Deixe a Peteca Cair!: 63 Idéias para Aulas Criativas (2005) -100 Lembretes e Uma Carta para a Auto- Estima do Professor (2006) -Como se tornar um educador de sucesso. Dicas, conselhos, propostas e ideias para potencializar a aprendizagem (2011)	Vozes	Ver No. 61	Ver No. 61

ANEXO C: MATRIZ LIVROS CLÁSSICOS ASSINALADOS COMO AUTOAJUDA E/OU USADOS COMO FILOSOFIA PRÁTICA¹

TÍTULO ² ORIGINAL EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ /O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
(83) Meditaciones Editora: Não registra Ano: Siglo II (Primeira publicação 1558)	Meditaciones (1994)	Marco Aurelio -Augusto II (apelidado de "o Sábio") (26 de abril 1213 - 17 de março de 180) Imperador do Império Romano de 161 a.C. até sua morte em 180. Representante da filosofia estoica.	1994	As meditações são um solilóquio espiritual e filosófico de um imperador preocupado pela construção de uma "cidade interior" que tivesse melhor fortuna do que o seu império. Esse livro encontra-se delineado na escola do pensamento estoico. Nele ensina-se aos seres humanos a viver segundo as leis do universo, afirma-se no dever e em evitar o prazer, também na razão e no não temor à morte. Os estoicos também predicavam a responsabilidade total de suas ações, a independência mental e a procura do bem superior antes do bem próprio.	Filosofia Prática (Filosofia)	Não registra	Gredos Grupo RBA	1944 Espanha	-Comedias-Lope da Vega -Hobbes -Hume -Los origenes de la filosofia
	Meditações de Marco Aurélio (2005)						Madras	1996 São Paulo	-Aconteceu no Tbet -Alicia no pais da maravilhas e da filosofia -Almas eternas. Dois Espíritos na busca de seu amor infinito
(84) Bhagavad-Gita Editora: Não registra Ano: Não registra	El Bhagavad-Gita tal como es (1992)	Vyasa	1992	A Bhagavad-Gita relata a conversação entre um homem jovem e Deus (que assume a figura de Krishna) O jovem guerreiro Arjuna, da família real dos Pandava, sente pânico na véspera de uma batalha. Os "inimigos" que supõe dever combater são os seus primos, que conhece bem. Arjuna, nessa situação, dirige-se ao seu "auriga Krihna", procurando sua ajuda. As respostas que ele recebe não são as que ansiava escutar, porém para Kirshna é a oportunidade de falar para um mortal sobre como	Religioso de cultura oriental Hindú (Espiritualidade, filosofia)	Não registra	Bhaktivedanta book trust	1957 Barcelona	-Srla prabhupada -La ciência de la autorrealización -Las enseñanzas m'ssticas de la reina
	Bhagavad-giitā. A canção do senhor (2011)						Esquilo	2000 Lisboa	-Da brevidade da vida -Filosofia para viver

¹ Dados obtidos pela leitura de alguns dos livros e através de páginas de internet de diferentes livrarias e sites de venda online. Cf. *sites* nas referências bibliográficas.

² Alguns livros aqui considerados aparecem referidos como de autoajuda no livro de Butler-Bowdon (2007).

³ A classificação proposta corresponde aos seguintes critérios:

1) *Estrutura do texto*: Si a ênfase dele é feita na Reflexão, ou Atividades a realizar;

2) *Ênfase ou procedência do texto*: Religioso de cultura oriental, Religioso Católico, Religioso Cristão, Administração ou gestão econômica, Análise transacional, Psicologia, Psicanálise, Filosofia Prática, ou Misticismo, esoterismo, espiritualismo

3) *Fonte do saber proposto*: Experiência vivida, ou Formação num saber profissional.

Em parêntese aparece a classificação oferecida pela editora.

TÍTULO ² ORIGINAL EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ Y/O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
				funciona o universo e qual é a melhor maneira de focalizar a vida. La Gita é uma pequena parte, muito querida, do vasto poema épico hindu La Mahabarata, uma crônica poética dos avatares de dois grupos de primos em guerra entre si, os Kauravas e os Pandavas. O título significa "canção celestial" ou "canção de Deus" e tem sido descrita por Juan Mascaró como uma sinfonia que representa o auge da espiritualidade hindu.					-Paz guerreira -A arte de triunfar na vida -A tragédia grega -a vida para além da morte -O discípulo Ankor -A vocação nossa de cada dia
(85) Bíblia Editora: Não registra Ano: Não registra	La Biblia (s/d)	Igreja cristã	s/d	A bíblia aparece referida como um livro que promove a permanente transformação humana. Ela é ofertada como um livro cheio de mensagens de compaixão e de atitudes de humildade e devoção que levam a experimentar a plenitude humana na sua infinita relação com Deus. Dela podem derivar-se os preceitos éticos de comportamento que cada pessoa pode seguir, sem precisar que ela seja imposta por outros. Além disso, a bíblia aparece como um livro histórico com relatos variados que oferecem exemplos de vida e transformação pessoal possíveis de serem seguidos nos mais diversos momentos da vida e pelas mais variadas pessoas.	Religioso Católico	Não registra	Verbo divino	1994 Bogotá	-Moral humano y misterio -Sexualidad y cristianismo -Ética. Aristóteles Bioética, historia, principios. cuestiones
	A bíblia (s/d)						Paulos	1931 São Paulo	-Como educar em valores -Liderança feminina Almanaque da cidadania -Mais terapia do bem estar - 20 formas sadias do responder ao insulto -a arte de relacionar-se -a arte de viver e ser feliz - a escada-terapia eficaz para levantar de uma caída

TÍTULO ² ORIGINAL EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ Y/O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
(86) Consolación de La filosofía Editora: Não registra Ano: Slglo VI	La consolación de La filosofía (1997)	Boecio (Roma, 480 - Pavia, 524/525) Manlio Torquato Severino Boécio Anicio (Manlius Anicius Severino Boëthius, em latim) foi um filósofo romano.	1997	Ainda que Boecio fosse um dos intelectuais mais brilhantes da sua época, seus escritos constituíram uma obra pessoal que com linguagem simples, fala para as pessoas de diversas épocas proporcionando a elas conselhos, palavras de tranquilidade e inspiração. A temática central do livro fala do livre arbítrio, da possibilidade de escolha das próprias ações e sentimentos nas situações em que fisicamente parece que a gente não pode ser livre. As consolações apresentam reflexões sobre a maturidade e a natureza da verdadeira felicidade que repousa nos espíritos livres e donos de si.	Filosofia Prática	-Sobre el fundamento de la música	Akal	1972 Madrid	-Una reivindicación del buen comer -Religiones en España: historia y presente -Historia año por año
	A consolação da filosofia (1998)						WMF Martins Fontes	1970 São Paulo	-A abolição do homem -Adivinha quanto eu te amo -Algum dia -Amor e desejo
(87) The art of happiness Editora: Reverhead Ano: 1998	El arte de La felicidad (1998)	El Dalai Lama & Howard C. Cutler [Tenzin Gyatso] chefe espiritual do budismo tibetano, Ge-dun-grup-pa (? - 1474). Howard C. Cutler, MD, é um autor, palestrante e psiquiatra com sede em Phoenix, Arizona.	2008	O livro é resultado de uma colaboração entre Howard Cutler, um reconhecido psiquiatra, e o Dalai Lama. Ele é uma mescla do que pensa e pratica o Dalai Lama sobre as diferentes questões da vida, sua reflexões pessoais e as considerações que sobre esses mesmo assuntos desenvolve Howard Cutler, a partir da psiquiatria ocidental. Trata-se de um manual para a felicidade dotado de uma força argumentativa que traz elementos de duas formações culturais aparentemente muito diferentes, mas que focam sobre um aspecto que se desenha como fim mesmo de todas as formas de vida: a felicidade.	Religioso de cultura oriental Budismo	Não registra	Sudamericana	1939 Buenos Aires	-Iluminada -15 de brujas -17 de miedo -26 personas para salvar el mundo -99 amores de la historia
	A arte da felicidade: um manual para a vida (2000)						Martins	2005 São Paulo	-101 Lições que aprendi na escola de arquitetura -A arte da guerra -A arte da pesquisa -A arte da pontuação -A arte de amar -A arte de calar
(88) El Dhammapada: Las enseñanzas de Buda Editora: EDAF Ano: 1994	El Dhammapada: Las enseñanzas del Buda (1994)	Kiran Kirti	1994	O Dhammapada simboliza a eternidade, que é uma imagem típica do budismo. É um livro organizado por capítulos que podem ser lidos em diferentes ordens para procurar nele a inspiração que vem da sabedoria do próprio Buda ou das comunidades ancestrais que elaboraram por séculos um saber fundado na experiência de homens sábios: serenidade e paciência aparecem como valores fundamentais nesse livro.	Religioso de cultura oriental	Não registra	EDAF	1959 Espanha	-Los 7 cuerpos desvelados -como liberar sus poderes psíquicos -autoayuda para tus nervios -la llave de los sueños -experiencias

TÍTULO ² ORIGINAL EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ Y/O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
				Prazer, felicidade, maldade, entre outros, são temáticas que aparecem referidas em reflexões breves e inspiradoras para mudar a própria vida.					transformadoras
	Dhammapada: os ensinamentos de Buda (2010)						Isis	2001 São Paulo	-O pequeno príncipe e o natal -Além das palavras -Os protetores invisíveis -O criador de sonhos
(89) The Autobiography Benjamin Frankin	Autobiografía Benjamin Franklin (2007)	Benjamin Franklin (17 de janeiro, 1706 [OS 6 de janeiro de 1705 [1]] - 17 de abril 1790) foi um dos fundadores dos Estados Unidos. Um famoso polímata, teórico político, político.	2005	A autobiografia de Franklin é um texto escrito para mostrar o exemplo de vida e de caráter de uma pessoa que atinge uma nobreza de espírito através da autoavaliação constante. Franklin, como científico que era, escreve um relato quase científico sobre os fracassos e os sucessos que acompanharam sua vida e que o tornaram um homem de princípios e valores exemplares. O autor propõe-se traçar um caminho de exemplos que seja útil para que outros aprendam a arte de viver que os leve ao sucesso.	Análise transaccional	-Experimentos y observaciones sobre electricidad	Mono Azul	s/a Sevilla	-Diario Habanero -El banquero anarquista y la tirania -Bécquer
Editora: Charles W Eliot. Ano: 1790	Autobiografia (2005)						Martin Claret	1970 São Paulo	-A abadia de Northanger -O anticristo -A queda dum Anjo As aventuras de Pinoquio
(90) The Tao Te Ching, Daodejing, or Dao De Jing	Tao Te Ching: el libro del equilibrio	Lao Tzu/Lao Tse Filósofo taoísta chinês. A data exata de seu nascimento é desconhecida. As lendas variam, mas os estudiosos colocar seu nascimento entre 600 e 300 a.C.	Siglos V-III a.C	O Tao Te Ching explica como viver uma vida simples, sem procurar o poder, a fama ou a riqueza. A proposta é uma vida que satisfaça no momento presente, sem forçar ninguém a fazer o mesmo que outro escolheu fazer. O foco é o poder da escolha e a identificação do momento adequado para fazer essa escolha. Saber seguir o fio condutor através de momentos de meditação é a dica para se obter o sossego e a tranquilidade necessárias para se viver feliz.	Religioso de cultura oriental		EDAF	Ver No. 88	Ver No. 88
Editora: Han Dynasty scholar Yan Zun Ano: 80 a.C-10	Tao Te Ching: o livro que revela deus (2003)						Martin Claret	Ver No. 89	Ver No. 89
(91) Walden o Life in the woods	Walden ola vida en los bosques y el deber de la desobediencia civil (2005)	Henry David Thoreau 1817 - 1862 escritor	1854	Walden é um livro em que se condensam as meditações para formar um espírito livre. Funda-se nos clássicos, nas religiões orientais, na sabedoria dos nativos americanos e nos saberes da mesma	Filosofia Prática	-Cartas a un buscador de si mismo (2012) -Diarios (2012)	Catedra	1973 Madrid	-Empresa política -5000 años A. De C. Y otras fantasias

TÍTULO ² ORIGINAL EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ Y/O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
Editora: Ticknor and Fields: Boston Ano: 1854	Walden ou a vida nos bosques (2009)	estadounidense, poeta, filósofo, abolicionista, naturalista.		natureza, como fontes de beleza física e de tranquilidade. O livro convida para caminhadas acompanhadas pelo autor entre as florestas que podem oferecer a tranquilidade espiritual para assumir a vida nos cenários sociais.		-La desobediência civil (2012) -Cape cod (2009)			filosóficas -Alicia en el país de las adivinanzas -Aristóteles
							Antigona	1979 Lisboa	-Belo como uma prisão em chamas -O Papalagui -Manual para incendiários e outras crônicas -O tchekista
(92) Trotzdem Ja zum Leben sagen Editora: Verlag für Jugend und Volk (Austria) Ano: 1946	El hombre en busca del sentido último (2010)	Viktor Emil Frankl 1905-1997 Viena Neurologista e psiquiatra austríaco, fundador da Logoterapia.	2010	O livro explica a experiência que levou ao descobrimiento da logoterapia. O autor usa a sua experiência de vida para desenhar o que significa uma existência nua. A pergunta pela possibilidade de viver uma vida digna após experiências tão extremas, como as dos campos de extermínio nazistas, levam o autor a meditar sobre a condição humana e sua fragilidade.	Psicologia	-Psicoterapia y existencialismo -El Dios inconciente -The Unheard Cry for meaning -Viktor Frankl:Recuerd os	Paidos	1945 España	-Hablar es gratis -Catorce veces ocho mil -Deseo -Feliz vuelo -La trampa de la felicidad -La ley de la conexión -El libro del matrimonio -Todo sobre el cerebro y la mente -Adios, ansiedad -Hombres toxicos -La psicologia de la autoestima -El arte de confiar en ti mismo -Autoestima en 10 dias
	Em busca de sentido (2009)						Vozes	1901 Petrópolis	-Aceitar o que existe -Afirmar-se o ousar dizer não -Ajude seu filho a ser feliz

TÍTULO ² ORIGINAL EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ Y/O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
									-Uma sociologia da ingenuidade como condição humana -Amar e ser amado -Relacionamento amoroso
(93) Self-Reliance- Essays: First Series Editora: J. M. Dent & Sons - E. P. Dutton & Co., London - New York Ano: 1841	Confía en ti mismo: (1996)	Ralph Waldo Emerson (1803 – 1882) filósofo, escritor e poeta. Líder do movimento transcendentalismo no início do século XIX.	1996	A mensagem de Emerson no livro é sobre o triunfo e de como ele não depende da vontade simplesmente, mas da consciência que cada pessoa tem dos padrões e do fluxo da natureza, do tempo e do espaço. Articular a vontade com essa consciência gera um poder infinitamente maior que permite sair na frente dos assuntos mais difíceis da vida. O indivíduo que confia em si mesmo deveria ser capaz de viver no mundo tornando-o melhor, e não sendo simplesmente um produto a mais desse mundo.	Filosofia Prática	-Conduta para a vida (2003) -Ensaio (2003) -Homens representativos (1996)	Ediciones 29	1968 Barcelona	-Poesia completa de Mallarmé, Stéphane -El heptamerón -Witman: Poesia completa -En nombre del amor -Tiempo de vivir
	A confiança em si mesmo, A natureza e outros ensaios (2009)						Religio d' agua	1983 Lisboa	-O jogador -Alice do outro lado do espelho -O culto do Chá -Pensamentos -Cartas sobre a felicidade e da vida feliz
(94) Confesiones Editora: Bibliografía madrileña siglo XVI. Año: 397 - 398 d.C.	Confesiones (1986)	Santo Agostinho 354 – Hippo Regius, 430.	1986	O título <i>Confissões</i> indica o propósito da obra. A palavra significa, simultaneamente, confissão dos erros, das falhas, dos pecados e louvor a Deus.	Catolicismo	-Conocer y amar: el amoren los libros VIII y IX de la trinidad (1999) -La ciudad de dios (2002)	Akal	Ver No. 86	Ver No. 86
	Confissões (1997)						Paulus	Ver No. 85	Ver No. 85
(95) The greatest thing	El don supremo (2005)	Henry Drumond Inglaterra	1993	O livro corresponde ao histórico sermão que Henry Drummond pronunciou no final do século passado,	Religião	-Natural law in the spiritual world	Obelisco	1981 Barcelona	-Beber água del mar -Cambiar tu vida

TÍTULO ² ORIGINAL EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ Y/O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
in the world Editora: London - Hodder & Stoughton Ltd) Ano: 1874		1851-1897 Evangelista		no qual assinalava que a coisa mais importante do mundo é o Amor. Detaca ele que passamos nossa vida buscando desesperadamente alguém que nos ame, nos sentimos generosos, verdadeiros e corretos — e chamamos a vida de injusta quando, depois de tanta busca, somos obrigados a enfrentar longos períodos de solidão. O livro propõe uma série de ensinamentos que ao serem praticados, devem modificar a vida do leitor. O livro, de inspiração cristã, destaca o lugar do amor em qualquer anseio de transformação ou mudança interior e exterior.		-The ascent of man -The new evangelis and other papers			-Emociones: las razones que la razón ignora -Invitacion a vivir plenamente: siete pasos decisivos y eficaces para vivir en plenitud
	O dom Supremo (1991)						Rocco	1975 Rio de Janeiro	-O sentido de um fim -Eu quero ver a lua -O leão de tanto urrar desanimou -Felicidade espontânea -A arte da sedução -O curso do despertar -Seja líder de si mesmo -A lei do triunfo -A arte de comandar
(96) De Imitatione Christi Editora: n/r Ano:1471	Imitación de Cristo (1996)	Tomas de Kempis Alemania 1380	1996	Livro de devoção e ascética católica, escrito em forma de conselhos breves cujo objetivo, segundo o próprio texto, é «instruir a alma na perfeição cristã, propondo como modelo o próprio Jesus Cristo.	Cristianismo	-Consejos para la vida interior (1994)	San pablo	1914 Italia (Edición seccional Bogotá – Colombia)	-Aprender a amar en pareja -Matrimonio adulto La familia en el tercer milênio -Amar no es tan difícil -Bioética, principales problemas
	Imitação de cristo (1969)						Vozes	Ver No. 92	Ver No. 92
(97)	Ejercicios espirituales (2011)	Ignacio de Loyola,	2006	É uma série de instruções práticas sobre métodos de oração e exames de consciência, orientadas a	Catolicismo	Letras que se cantaron en las	San pablo	Ver No. 96	Ver No. 96

TÍTULO ² ORIGINAL EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ Y/O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
Exercitia espiritualia Editora: Antonio Bladio Roma Año: 1548	Exercícios espirituais (2000)	Santo Azpeitia 1491 – Roma, 1556 Religioso espanhol, fundador de la Compañía de Jesús		conduzir a uma decisão consciente e livre, planificadas em uma variedade de meditações e contemplações e oferecidas àqueles que desejam tornar-se livres para se deixar conduzir por Deus, na realização da missão a que o Senhor os convida.		solemnes visperas y - Missa del Glorioso S. Ignacio de Loyola fundador de la Compañía de Jesus	Loyola	Década del 50 Brasil	-50 anjos para a alma -alegria de ser livres
(98) Cómo cambiar tu vida con Proust Editora: Ediciones B. Ano: 1998	Cómo cambiar tu vida con Proust (1997)	Alain de Botton Escritor e apresentador de televisão Zurich-Alemanha 1969	1997	Como mudar a vida seguindo os ensinamentos de Proust aparece como um tributo à vida do gênio francês e expõe-se, ironicamente, como uma homenagem para a ética da autoajuda. Salienta-se a visão que Proust propõe para a vida com toda sua complexidade e sutileza, fazendo uma crítica para essas versões cor de rosa de celebrados escritores de autoajuda como Stephen Covey e Anthony Robbins.	Filosofia Prática	-Ensayos sobre e amor -Movimiento romântico -Beso a ciegas -El arte de viajar	Ediciones B Grupo Z	1996 Barcelona	-Un cuerpo para toda una vida -Gente tóxica -Memoria de um Angel -Digestión perfecta -La auténtica felicidad -Vuela conmigo -Energía sin limites -Sueño reparador -¿Qué haría Maquiavelo? -Hazte valer
	Como Proust pode mudar a sua vida (1999)						Intrinseca	2003 Rio de Janeiro	-101 coisas a fazer antes de morrer -4 horas para o corpo. Um guia pouco convencional para perder peso depressa -A arte de viajar

TÍTULO ² ORIGINAL EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ Y/O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
(99) Examinando las escrituras diariamente Editora: Brooklyn New York. Watch tower bible and tract society Año: 2012	Examinando las escrituras diariamente 2012	Watch tower bible and tract society Jehovah witness	2012	Citações da bíblia para ser lidas de manhã e avaliadas de noite segundo as atividades realizadas no dia. Elas propõem-se uma por cada dia do ano.	Cristianismo	-Que enseña realmente la biblia -Jesús el hombre mas grande de todos los tiempos	Asociacion mundial de los testigos de jehova	s/a USA	-examinando las escrituras diariamente 2010 -Examinando las escrituras diariamente 2009
	Não tem no português	USA					Não registra	Não registra	Não registra
(100) Plato, not Prozac! Applying philosophy to everyday problems Editora: HarperCollins New York Año: 1999	Mas platón y menos prozac (2009)	Marinoff Lou 1952 Canada	2009	A pergunta por se a filosofia pode ajudar para resolver os problemas e situações difíceis que agente tem que resolver no cotidiano é o que guia a proposta do livro de Marinoff. Ele entende que a filosofia como forma de vida e propõe que os ensinamentos de grande filósofos podem ser úteis para conseguir um maior equilíbrio interior. Assim, antes que procurar receitas medicas ou medicinas que curem os estados de ânimo e as depressões ele propõe leituras e conselhos filosóficos para que as pessoas procurem no seu interior as soluções a situações difíceis. Amor, ética, morte, mudanças podem ser assumidos melhor quando olhados pela lente e o entendimento oferecido pela filosofia. Assim, o autor propõe PEACE como um método de 5 passos para procurar o equilíbrio e a resolução dos problemas:	Filosofia prática	-Pergunte a Platão (2006) -O caminho do meio: como encontrar a felicidade (2007)	Ediciones B Grupo Z	Ver No. 98	Ver No. 98
	Mais platão, menos prozac. A filosofia aplicada ao cotidiano (2001)						Record	1942 Rio de Janeiro	-Quem mexeu no meu queijo? -Cinco minutos que podem mudar sua vida -Descubra seu destino: os sete estágios para o autoconhecimento
(101) Care of the soul: a guide for cultivating depth and sacredness in everyday life Editora: Harper Collings Publisher. ING Ano: 1992	El cuidado del alma: una guía para el cultivo de lo profundo y lo sagrado en la vida cotidiana. (1998)	Thomas Moore Membro de uma ordem monástica e trabalhou como músico, professor universitário e terapeuta. Especialista em psicologia arquetípica junguiana, mitologia	1992	Em vez de "fantasia de salvação", o livro catalogado por muitos como um manual de autoajuda da Idade Média e do Renascimento, oferece tranquilidade filosófica para as provações da vida. Cuidados da Alma são destacados como inscritos na tradição antiga e venerável. Médicos renascentistas acreditavam que cada alma individual originava-se no céu. A ideia moderna, observa Moore, é que a pessoa é "o que ela quer ser." E perdeu a sua ligação universal e divina. Temos de apreciar a liberdade que desfrutamos, mas alimentar-nos das maravilhas da alma que é eterna	Religioso Católico	-Un trabajo con alma -Las relaciones del alma -El cuidado del alma en la medicina -Las noches oscuras del alma. -Jesús y el alma de los	Urano	1993 Barcelona	-El negociador al minuto -Alíate con el miedo -Equivocados -Planes diabólicos -Innovar para ganar -El bus de La energía -Días eternos -Venus al rojo

TÍTULO ² ORIGINAL EDITORA E ANO	TÍTULO DA TRADUÇÃO E ANO DA PRIMEIRA EDIÇÃO	DADOS AUTOR E PAÍS DE ORIGEM	ANO EDIÇÃO USADA	TEMÁTICA CENTRAL	ÊNFASE OU PROCEDÊNCIA DO TEXTO ³ Y/O GÊNERO ASSINALADO NA EDITORA	OUTROS LIVROS DO AUTOR	EDITORA	ANO DE FUNDAÇÃO E CIDADE	OUTROS TÍTULOS DA EDITORA NESTA LINHA
		e arte		em nós mesmos.		evangelios			vivo, Marte bajo cero. -Innovar para ganar -Al límite -La terapia floral de Bach -La revolución generosa -Cuando viví en la modernidad
	Não tem no português						Não registra	Não registra	Não registra

ANEXO D: MATRIZ COM ALGUNS EXERCÍCIOS, TÉCNICAS E NOÇÕES USADAS NOS LIVROS DE AUTOAJUDA

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ¹	TÉCNICA	EXCERTO ²
LIVROS COM ÊNFASE NA REFLEXÃO				
(2) A águia e a rosa Rosemary Altea	Religião Planos de Deus Honestidade Indivíduos Pensamentos positivos Bondosos Viver em paz Corações	Concentração Intelectual	Meditação Leitura	Creo que ninguna religión es perfecta, ni siquiera el espiritismo. No estoy preparada para comprender los planes de Dios, en realidad nadie en este mundo lo está. Todo lo que podemos hacer cada uno de nosotros es que seamos honestos, a nuestro modo, como individuos. Me parece que su deseo es que tengamos pensamientos positivos, que seamos bondadosos con nuestros semejantes y que intentemos vivir en paz y armonía con los demás. Estoy segura de que esto es lo que Dios exige de nosotros y si le pedimos su ayuda, cualquiera que sea nuestra religión. Él mirara en nuestro corazones y nos juzgará según lo que vean en ellos. (p. 59)
(2) A águia e a rosa Rosemary Altea	Certeza Esperança Humanidade Paz imensa Alma e Razão	Intelectual	Leitura	Un desconocido me había dado pruebas contundentes de que mi padre había dado pruebas contundentes de haber muerto y de que podía comunicarse más allá de la tumba. Esa certeza me llenó de esperanza. Una esperanza que no sólo iba a servirme a mí sino a la humanidad entera. Entonces sentí que una paz inmensa me inundaba el alma y comprendí que existía una razón para todo lo que había vivido en aquel momento. (p. 77)
(2) A águia e a rosa Rosemary Altea	Guia do Desenvolvimento Caminho apropriado Fonte de informação e sabedoria Meu interior Força	Intelectual	Leitura	El hombre que guio mi desarrollo me ayudó a ir con cuidado y a elegir el camino apropiado. Fue una permanente fuente de información y sabiduría y me apoyo en todo momento para que pudiera encontrar en mi interior la fuerza necesaria para seguir por aquel sendero. Me mostró que las respuestas a mis preguntas estaban dentro de mí misma y aunque a menudo se reía de mí, jamás me ridiculizó. No hubiera podido encontrar mejor amigo que aquello amable sanador y por eso siempre le estaré agradecida. (p. 82)
(2) A águia e a rosa Rosemary Altea	Mundo dos espíritos Proteger Guia ou anjo Afinidade especial	Intelectual	Leitura	Todos tenemos a alguien en el mundo de los espíritus que nos observa y protege. Para la mayoría de la gente este guía o ángel de la guarda es alguien relacionado con sus seres queridos y en muchas ocasiones se trata de alguien con quien teníamos una afinidad especial antes de su desaparición. (p. 88-89)
(2) A águia e a rosa Rosemary Altea	Médium Corpo físico Entidade espiritual Transe	Intelectual	Leitura	Mientras está en trance, el médium abandona su cuerpo físico durante un corto espacio de tiempo. Entonces, el cuerpo se convierte en una especie de recipiente vacío que una entidad espiritual determinada podrá ocupar a partir de ese momento. Esta entidad utilizará las cuerdas vocales de la médium para comunicarse a través de ella con los demás miembros del grupo.

¹ (a) Exercícios de concentração, relacionados a técnicas de atenção, memorização e meditação; (b) exercícios intelectuais, relacionados a técnicas de leitura, escuta, estudo e exame em profundidade; e (c) exercícios de treinamento, relacionados a técnicas orientadas para o domínio de si mesmo, para o cumprimento dos deveres e para o desenvolvimento da indiferença; (d) diálogo; (e) Exemplo.

² Al linguagem dos excertos corresponde às edições dos livros consultados.

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ¹	TÉCNICA	EXCERTO ²
LIVROS COM ÊNFASE NA REFLEXÃO				
	Consciente			Existen fundamentalmente tres niveles de trance: ligero, medio y profundo. El primero estado, el trance ligero, es seguramente el más interesante ya que el médium está consciente de todo, en el nivel medio, el médium se percata de algo de lo que ocurre y en el trance profundo, el médium no se da cuenta de nada de lo que está sucediendo. (p. 93-94)
(2) A águia e a rosa Rosemary Altea	Somos livres Responsável Si mesmo Evolução Aprender Seres individuais Escolher, decisões Oportunidades Caminho da vida Outro mundo Morte	Intelectual	Leitura	Águila gris me enseñó que todos somos libres y que cada uno de nosotros es responsable de sí mismo, de su evolución y del tipo de persona en que se convierte. A lo largo de nuestra vida, tenemos muchas oportunidades de aprender. Nuestro tránsito es un viaje de descubrimiento. Nosotros decidimos si queremos aprovechar esas oportunidades. Como seres individuales, tenemos que elegir, decidir el sendero de la vida por donde queremos caminar. Luego, al morir y entrar en el otro mundo, nuestras vidas continúan y debemos seguir tomando decisiones. Los seres que acuden a nosotros para que los rescatemos son los que escogieron no continuar por el nuevo camino que los esperaba al pasar por primera vez por esa puerta llamada muerte. (p. 106-107)
(2) A águia e a rosa Rosemary Altea	Ensinamento Verdade Si mesma	Concentração	Meditação	Mi guía me ha enseñado que la búsqueda de la verdad debo empezarla dentro de mi misma. (p. 111)
(2) A águia e a rosa Rosemary Altea	Ensino Estudante Aprender Eu mais íntimo Consciente Sucesso	Intelectual Concentração	Escuta Meditação	Cuando estoy enseñando, siempre intento inculcarle a mis estudiantes que aprendan a escuchar su yo más íntimo, que sean más conscientes de lo que piensan y sienten, y que al alcanzar más allá traten de sintonizar con quienes pueblan el mundo de los espíritus. Para hacerlo con éxito deben abrirse a los pensamientos y a los sentimientos de quienes están intentando ponerse en contacto con ellos. (p. 125)
(2) A águia e a rosa Rosemary Altea	Julgar Ações Deus Aprender	Intelectual	Escuta	Es muy fácil juzgar a otras personas y sus acciones, y la mayoría de nosotros lo hacemos. Sin embargo tal vez deberíamos aprender a dejar que sea Dios quien juzgue y quien decida lo que está bien y lo que está mal. (p. 131)
(2) A águia e a rosa Rosemary Altea	Bom/ruim Méritos Aprender Descobrir Nossa alma	Concentração	Meditação Conselho	Vivir no significa ser bueno, malo o hacer méritos. Vivir significa aprender y descubrir nuestra alma y sus necesidades. Lo "bueno" o lo "malo" pueden ser simplemente el resultado de que tomemos el camino e la derecha o la izquierda en ese periplo que nos conduce a tal descubrimiento. Vivir no significa intentar ganar una plaza en el cielo. Al alma le basta con que su vida comunique, con que vaya fortaleciéndose. (p. 180)
(2) A águia e a rosa Rosemary Altea	Bondade Debilidade Aprender	Concentração	Meditação	Muchos de los que vivimos en este mundo en el que el HOMBRE ES UN LOBO PARA EL HOMBRE asociamos bondad con debilidad. Le pregunto a águila gris: ¿cómo podemos aprender? él me responde "siendo bondadosos, sólo bondadosos". (p. 349)

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ¹	TÉCNICA	EXCERTO ²
LIVROS COM ÊNFASE NA REFLEXÃO				
	Declarações Drama emocional Drama criativo Felicidade Controle Atenção Planificar Sensível Capaz de razoer Justo Firme Fiável Satisfação Concessões Aprovação Experiências novas Feliz Serena Passiva Equilíbrio Harmonia Analisar e resolver problemas Receber aprovação Família Produzir problemas Criar desacordos Vingar Ações ruins Eu verdadeiro Potencial de aprendizagem			<p>planes a la acción. Confeccionas listas y te gusta tomar el control.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prestas mucha atención y te esfuerzas por alcanzar la perfección incluso en las pequeñas cosas. Organizado en general, especialmente en situaciones que consideras importantes; sensible pero capaz de razonar y ser justo, firme y fiable. • Te encanta ser el organizador de la familia; eres fiel a tu pareja y esperas el mismo respeto y lealtad a cambio; en alguna ocasión puedes parecer mandón y te gusta llevar la voz cantante; te gusta que te conquisten y necesitas afecto verdadero. <p>Si estas afirmaciones te describen, eres un signo De tierra.</p> <ul style="list-style-type: none"> • No te gusta la presión ni alterarte o discutir, pero sí te gusta conocer gente y las experiencias nuevas. • Te encantan los animales y los niños, no te preocupas por pequeñas cosas y, en general, eres una persona de trato afable, feliz de vivir sin grandes complicaciones, generalmente serena y en cieno modo pasiva. • Disfrutas con el simple hecho de ser amado, eres poco exigente en tus relaciones personales, te gusta que las cosas sean sencillas y sin complicaciones, odias las discusiones y las peleas, y, en la mayoría de los casos, tratarás de apaciguar las cosas con tu pareja y mantener un equilibrio. <p>Si estas afirmaciones te describen, eres un signo de aire.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A menudo encuentras un modo, mediante las concesiones recíprocas, de complacer a los demás y a ti mismo. Eres capaz de analizar y resolver los problemas negociando y buscando la armonía. • •Evitas llamar la atención, rehúyes ser el centro de las miradas pero aun así te gusta recibir la aprobación de los demás por el trabajo bien hecho. Te esfuerzas por ser justo y considerado con los sentimientos de los demás, pero también puedes hallarte tan inmerso en tu propia vida que quizá desatiendas asuntos que no te afectan directamente a ti o a tu familia. • Disfrutas comunicándote con tu pareja y tu familia; sientes la necesidad de esforzarte por parecer razonable incluso cuando ellos quizá no pueden serlo, y eres decidido y capaz de mantener tu postura durante una discusión cuando el tema es importante. <p>Si estas afirmaciones te describen, eres un signo de agua.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Te encanta la idea de causar problemas y crear discordia en cualquier circunstancia. • Exiges atención, y te enojas y te vuelves vengativo cuando no la recibes y planeas desquitarte con aquellos que no hacen lo que se te antoja. Pasas por alto las necesidades de los demás y sólo te preocupan las tuyas. • Realizas malas acciones, tienes malos pensamientos, te mueven las bajas pasiones y utilizas a tu pareja, tu familia y cualquier conocido del modo en que desees, sin tenerlos en

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ¹	TÉCNICA	EXCERTO ²
LIVROS COM ÊNFASE NA REFLEXÃO				
				<p>cuenta.</p> <p>Si estas afirmaciones te describen, eres un signo de azufre.</p> <p>Quando lo leas, no olvides que no se trata de saber cómo desearías verte a ti mismo, sino cuál es tu yo verdadero. Excepto en el caso del último grupo, al cual la mayoría de nosotros no pertenecemos, no pienses que hay uno que es mejor, más poderoso o más deseable que los otros. Cada uno de los cuatro grupos elementales posee los mismos méritos. Cada uno es deseable a su manera. Yo estoy contenta de ser un signo de tierra, pero agradezco muchísimo tener amigos cuyos signos son de fuego, aire y agua. La vida resultaría aburrida si todos fuésemos iguales, y nuestro potencial de aprendizaje sería muy limitado. (p. 65 -69)</p>
<p>(3) Los signos del alma: una guía elemental para conocer tu destino espiritual Rosemary Altea</p>	<p>Entorno laboral Tempo livre Relações sentimentais Emoções Sentimentos Ações Reações Grupos de Almas Aceitação Mudança Forças internas Controle Necessidade Razoável Analisar Manter a paz Supressão consciente Conduzir Defeitos Virtudes Relações pessoais Exemplos Crescimento espiritual Caráter Classe de energia Frustração ou opressão Felizes Experiências</p>	<p>Concentração</p> <p>Intelectual</p>	<p>Atenção-vingança</p> <p>Exame em profundidade</p>	<p>En el entorno laboral, en nuestro tiempo libre, cuando jugamos y en nuestras relaciones sentimentales, nuestro grupo de energía particular influye tanto en nuestras emociones como en nuestras acciones. Así pues, aquí tienes algunos ejemplos más, extraídos de la vida real que reflejan las respuestas típicas de los distintos grupos de almas. Comprobemos cómo reaccionaríamos nosotros. En el trabajo, uno de tus jefes demuestra continuamente favoritismos, y establece juegos psicológicos con los empleados. Ascende y beneficia sin criterio.</p> <p>¿Cómo reaccionarías?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Descargarías tu ira a diestro y siniestro? • ¿Refunfuñarías, te sentirías amargado por la situación y te quejarías a otros? • ¿Te sentirías personalmente discriminado y herido? • ¿Esperarías hasta que se te presentara la oportunidad de actuar y salirte con la tuya? <p>Cualquiera de estas reacciones, o todas, serían típicas de un signo de fuego.</p> <p>O en cambio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Verías que la situación es injusta y harías planes para cambiar el ambiente en el que trabajas, lo que podría suponer acudir a un superior? • Hablarías en privado sobre lo injusto de la situación? • Organizarías con tus compañeros de trabajo algún tipo de protesta • ¿Pensarías en buscar otro trabajo? <p>Todas estas reacciones serían típicas de un signo de tierra.</p> <p>O quizás:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aceptarías que no tienes ni voz ni voto en el asunto? • ¿Procurarías no verte envuelto y permanecer al margen creyendo que realmente no eres quién para decir o hacer nada? • ¿Sacarías el mejor partido de la mala situación y esperarías a que cambiase en algún momento? • ¿Te encogerías de hombros y sencillamente seguirías adelante? <p>Todas estas reacciones serían típicas de un signo de aire</p> <p>O tal vez:</p>

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ¹	TÉCNICA	EXCERTO ²
LIVROS COM ÊNFASE NA REFLEXÃO				
	Alma gêmea			<ul style="list-style-type: none"> • ¿Tratarías de analizar por qué tu jefe se comporta de ese modo y averiguarías qué efecto ejerce éste en ti y en tus compañeros de trabajo? • ¿Otorgarías el beneficio de la duda a tu jefe e intentarías mantener la paz entre él y tus compañeros de trabajo? <p>Todas estas reacciones serían típicas de un signo de agua.</p> <p>Tu pareja ha invitado a un grupo de gente a cenar en vuestra casa sin consultártelo. A algunos ya los conoces y otros son amigos o compañeros de trabajo suyos.</p> <p>Has tenido un día duro y pretendías relajarte, poner los pies en alto, pedir la cena por teléfono y ver la televisión.</p> <p>¿Cómo reaccionarías?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Les harías pasar, encargarías comida preparada, lo pasarías bien y, cuando todo el mundo se hubiese marchado, matarías a tu pareja? • ¿Montarías en cólera y te marcharías furioso a tu habitación? • ¿Lo pasarías lo mejor posible, pero harías sufrir a tu pareja durante unos cuantos días? • ¿Estarías encantado y te divertirías? <p>Todas o alguna de estas reacciones serían típicas de un signo de fuego.</p> <p>O quizás:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Aceptarías la situación, darías de cenar a todo el mundo y te irías a dormir lo antes posible sin aguar la velada? • ¿Harías lo que tenías pensado y dejarías a tu pareja continuar con su propio plan sin sentirte culpable por dejar que se las arreglen solos? • ¿Disfrutarías de lo espontáneo de la velada y la planificarías con tu pareja para que todos lo pasaseis bien? • ¿Tomarías nota mentalmente de hablar más tarde con tu pareja de esa llamadita que debería haberte hecho de camino a casa? <p>Todas estas reacciones serían típicas de un signo de tierra.</p> <p>O en cambio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Estarías resentido por la conducta desconsiderada de tu pareja pero intentarías sacarle el mejor partido? • ¿Aceptarías la situación y disfrutarías de ella o simplemente mantendrías distancias? • ¿Guardarías tus sentimientos para ti, aun sintiendo te cohibido y ligeramente incómodo por verte en esa situación? • ¿Te escabullirías a la cama cuando pudieses esperando que nadie lo notase? <p>Todas estas reacciones serían típicas de un signo de Aire.</p> <p>O tal vez:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Te pondrías de acuerdo con tu pareja, pedirías comida preparada, comerías y luego te irías a ver la televisión contento de que todos los demás se lo pasasen bien?

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ¹	TÉCNICA	EXCERTO ²
LIVROS COM ÊNFASE NA REFLEXÃO				
				<ul style="list-style-type: none"> • ¿Estarías verdaderamente enojado con tu pareja pero tratarías de comprender sus motivos? • ¿Te las apañarías para manejar la situación e intentarías razonar más tarde con tu pareja sobre su falta de consideración? • ¿Tratarías de llegar a un acuerdo con tu pareja sobre el comportamiento futuro? <p>Todas estas reacciones serían típicas de un signo de agua.</p> <p>Te han invitado a un acto social, ya sea una boda, una elegante cena de negocios, el teatro o una importante reunión familiar. Realmente no quieres ir, pero te ves obligado, te sientes culpable si no vas (te han hecho chantaje emocional).</p> <p>¿Cómo reaccionarías?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Estarías furioso contigo mismo por sentirte culpable y rehusarías ir? • ¿Irías pero dejarías patentes tus sentimientos y te marcharías tan rápido como pudieras? • ¿Intentarías cambiar la fecha o llamarías a otros para que se hiciera a tu manera? <p>Todas estas reacciones serían típicas de un signo de fuego.</p> <p>O quizá:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Tranquilamente harías otros planes y te sentirías poco o nada culpable? • ¿Irías, pero acompañado de alguien con quien sabes que puedes pasarlo bien? • ¿Analizarías tus acciones teniendo en cuenta los sentimientos de los demás e irías, intentando pasarlo lo mejor posible, o no irías, sin sentimientos de culpabilidad? <p>Todas estas reacciones serían típicas de un signo de tierra.</p> <p>O en cambio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Aceptarías la situación y sencillamente pasarías por el aro? • ¿Te sentirías frustrado y disgustado por tener que ir, y quizá lo expresarías a tus allegados, pero no dirías nada a los responsables? • ¿Te guardarías tus sentimientos de frustración para ti mismo y fingirías que tienes otro compromiso, pero tendrías remordimientos? <p>Todas estas reacciones serían típicas de un signo de aire.</p> <p>O tal vez:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Decidirías ir, mantendrías la calma y harías todo lo posible para asegurarte de que todos los que conoces disfruten a pesar de las circunstancias? • ¿Asistirías sólo un rato o quedarías para otra ocasión en que pudieseis estar todos juntos? • ¿Idearías el modo de pasarlo bien? <p>Todas estas reacciones serían típicas de un signo de agua.</p> <p>Como puedes comprobar por estos ejemplos, algunos de los sentimientos, emociones y acciones experimentados en cada uno de los grupos son similares, con resultados parecidos. Intentamos sacar partido a las cosas, asistimos a una fiesta o no, nos buscamos otro trabajo... pero cómo llegamos a estas decisiones, el proceso por el que pasamos, la fuerza que nos empuja, nuestros</p>

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ¹	TÉCNICA	EXCERTO ²
LIVROS COM ÊNFASE NA REFLEXÃO				
				<p>sentimientos... éstas son las fuerzas internas que nos ayudan a determinar nuestro tipo de energía.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Nos mueven las emociones, los sentimientos de alegría o entusiasmo, enfado o pena, tratando de controlar y en ocasiones fuera de control, como los signos de fuego? Reactivos. • ¿Nos mueve una supresión consciente y deliberada, un dejar a un lado nuestras emociones, sustituidas por la necesidad de planear e idear estrategias, como los signos de tierra? Proactivos. • ¿Nos vemos impelidos a actuar sólo por frustración u opresión, siendo generalmente acomodadizos y felices, siguiendo la mayoría de las veces la corriente de los demás, como los signos de aire? Inactivos. • ¿Nos mueve la necesidad de ser razonables, de vivir y dejar vivir, de mantener la calma, de analizar, como los signos de agua? Interactivos. <p>En última instancia, respondemos y reaccionamos a las experiencias de nuestras vidas de modos que nos conducen al crecimiento espiritual. Cada uno con nuestro propio conjunto de defectos y virtudes. Todos poseemos rasgos que nos proporcionan fuerza y rasgos que nos tienden dejar sin ella.</p> <p>En las relaciones personales buscamos al compañero que sea más compatible con nosotros, a esa persona con la que no sabemos cómo establecemos una conexión especial instantáneamente; a aquella a quien imaginas que creas capaz de darle lo mejor y que, a cambio, te dará lo mejor a ti. Todos soñamos con un alma gemela. Lo que buscamos es una combinación de energías que no chocarán fácilmente, que se entrelazarán perfectamente con nuestra propia energía. Encontrar a tu alma gemela no significa que viváis libres de discusiones para el resto de vuestras vidas, ya que los rasgos del carácter de cada alma juegan un papel importante a la hora de determinar cuánta paz y plenitud habrá. Pero estar con alguien de un grupo de energía compatible asegura que tu relación tenga más probabilidades de éxito.</p> <p>Cuando uno se enfadara o disgustase, la influencia de la energía del otro sería adecuadamente serena y razonable.</p> <p>Cuando uno estuviere nervioso o preocupado, el otro se mostraría fuerte y tranquilizador.</p> <p>Cuando uno se irritase con facilidad, el otro fluiría con la energía adecuada para tratar de un modo más eficaz con mi temperamental compañero. (p. 84-91)</p>
(3) Los signos del alma: una guía elemental para conocer tu destino espiritual	Signo Alma Ações Comportamento Liberdade Positivo	Concentração Intelectual	Atenção-vingança Exame em profundidade	<p>Si eres un signo de fuego:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿En ocasiones te sientes negativo y con frecuencia encuentras algo de lo que quejarte? • ¿Encuentras que eres o muy alentador o muy desalentador con los demás y sus actos? • ¿Sueñas con la pareja perfecta aunque te sientes decepcionado una y otra vez cuando otros te fallan? <p>Si te identificas con este comportamiento, eres un alma retrospectiva.</p>

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ¹	TÉCNICA	EXCERTO ²
LIVROS COM ÊNFASE NA REFLEXÃO				
Rosemary Altea	Sociável Temperamento Atenção Relação pessoal Flexibilidade Caminho profissional Segurança Comunicação Lar Família Projeto Conflito Estabilidade Trabalho Identifica-se Seguridade Provar coisas novas Sentimentos íntimos Comportamento adquirido Tendências naturais Conhecer a si mesmos Traços negativos e positivos Baixa autoestima			<p>O, quizá:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Te sientes impelido a expresar tu temperamento artístico? ¿Crees que en ocasiones eres poco realista respecto a lo que esperas de la gente y las situaciones? ¿Piensas que sueles mirar a los demás a través de un cristal color de rosa para ver sólo lo mejor que hay en ellos? <p>Si te identificas con este comportamiento, eres un Alma soñadora.</p> <p>O, tal vez:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Te ves a ti mismo como positivo y sociable, especialmente en circunstancias difíciles? ¿Te gusta ser el centro de atención, incluso si es costa de otros? ¿Necesitas los elogios y una pareja que te ofrezca toda su atención? <p>Si te identificas con este comportamiento, eres un alma estrella brillante.</p> <p>O, si eres un signo de tierra:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Te encantan los retos y te esfuerzas por superarlos a toda costa? ¿Motivas a los demás con tu entusiasmo pero los dejas atrás si entorpecen o trastocan tus planes? ¿Necesitas libertad y flexibilidad en cualquier relación personal? <p>Si te identificas con este comportamiento, eres alma cazadora.</p> <p>O, quizá:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Tardas un poco en decidir tu camino profesional? ¿Piensas en ti mismo como organizador social que, llamara a los demás aunque éstos no te llamen? ¿Necesitas sentirte reconfortado y seguro, ya que no siempre estás seguro de ti mismo? <p>Si te identificas con este comportamiento, eres un alma visionaria.</p> <p>O, tal vez:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Tomas el mando en la mayoría de situaciones de forma natural? ¿Encuentras que habitualmente eres el primero en prestarte voluntario? ¿Necesitas dedicarte a tu pareja y establecer una verdadera comunicación? <p>Si te identificas con este comportamiento, eres un alma guerrera.</p> <p>O, si eres un signo de aire:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Te preguntas a menudo si la hierba será más verde en otra parte que donde estás? ¿Crees que no necesitas la seguridad de una casa, un hogar, una familia? ¿Te consideras a ti mismo un romántico y te encanta la idea de enamorarte pero te cuesta comprometerte con una sola relación? <p>Si te identificas con este comportamiento, eres un alma viajera.</p> <p>O, quizá:</p>

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ¹	TÉCNICA	EXCERTO ²
LIVROS COM ÊNFASE NA REFLEXÃO				
				<ul style="list-style-type: none"> • ¿Estás contento dondequiera que estés y en cualquier momento? • ¿Evitas los conflictos de cualquier tipo con el fin de mantener la estabilidad tanto en casa como en el trabajo? • •¿Necesitas una pareja estable totalmente comprometida contigo, incluso si la relación? <p>Si te identificas con este comportamiento, eres un alma profeta.</p> <p>O, tal vez:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Necesitas probar cosas nuevas e innovadoras? • ¿Valoras la estabilidad y sientes casi siempre que tu vida es estable? • ¿Compartes tus emociones abierta y fácilmente, y necesitas una sólida vida hogareña? <p>Si te identificas con este comportamiento, eres un alma recién nacida.</p> <p>O, si eres un signo de agua:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Te interesas siempre por los demás? • ¿Te agrada involucrarte en proyectos que merecen la pena, y te encanta intelectualizar y filosofar sobre las cosas? • ¿Quieres una relación, pero sueles ser reservado y encuentras difícil compartir tus sentimientos íntimos? <p>Si te identificas con este comportamiento, eres un alma buscadora.</p> <p>O, quizá:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Sientes que tu principal foco de atención es el matrimonio y la familia, incluso en las reuniones sociales? • ¿Trabajas con niños o en la enseñanza o bien cuidando personas? • ¿Disfrutas cuidando de tu familia? <p>Si te identificas con este comportamiento, eres un alma pacificadora.</p> <p>O, tal vez:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Te gusta la compañía, pero sientes que puedes ser igual de feliz estando solo? • ¿Te involucras en varios proyectos al mismo tiempo porque te cuesta decir que no? • ¿Te gusta ser quien establece las reglas en tu relación? <p>Si te identificas con este comportamiento, eres un alma vieja.</p> <p>Cuando observamos el modo en que el comportamiento adquirido puede modificar nuestras tendencias naturales y aplicamos una buena dosis de sinceridad respecto a nosotros mismos, inevitablemente llegamos a la conclusión correcta.</p> <p>Algunos os conocéis a vosotros mismos a la perfección y reconoceréis instantáneamente vuestro signo del alma. Para otros supondrá un esfuerzo, quizá porque puede resultar duro aceptar ciertos aspectos vuestros o porque no os dais verdadera cuenta de cuáles de vuestros rasgos son negativos y cuáles positivos. Algunos de vosotros tal vez tengáis una baja autoestima y os resulte difícil aceptar las cosas buenas mientras que aceptáis las malas con mayor facilidad. (p. 161-165)</p>
(3)	Experiências terrenais	Intelectual	Escuta	Todos nosotros, incluso los animales, vivimos nuestras experiencias terrenales y retenemos la

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ¹	TÉCNICA	EXCERTO ²
LIVROS COM ÊNFASE NA REFLEXÃO				
Los signos del alma: uma guia elemental para conocer tu destino espiritual Rosemary Altea	Energia Escolha Conhecimento Feliz Felicidade Amor Autoestima Valores Conheça-se você mesmo Siga as regras Esperança Experiência ruim do passado Consciência Aceitação Alma Relações Esquecer Aprender a viver o agora Aprender do passado Própria energia criativa-força vital Conhecimento Poder Vida eterna Força de energia Tolerância Compreensão Ser mais quem você é Aprender Coração Eu sou	Concentração	Meditação Conselho	<p>energía de dichas experiencias. Absorbemos, procesamos, nos vemos influidos por esa energía, y la fuerza que nos mueve se vuelve más poderosa, más poderosamente destructiva o más poderosamente constructiva. Y eso es algo que elegimos nosotros.</p> <p>¿Qué escogerás tú?</p> <p>¿Dejarás que este conocimiento de los signos del alma te ayude como me ha ayudado a mí?</p> <p>¿Aceptarás que verdaderamente existen cosas de ti mismo que sencillamente no puedes cambiar, y que no pasa nada? ¿Verás que verdaderamente existen cosas acerca de tu pareja que sencillamente no puede cambiar, y que tratar de cambiar esas cosas sólo significa sabotear tus posibilidades de ser feliz?</p> <p>¿Eres un maravilloso signo de fuego? ¿Una estrella brillante, un alma soñadora o una retrospectiva?</p> <p>¿Eres un gentil signo de tierra? ¿Un alma guerrera, una visionaria o una cazadora?</p> <p>¿Eres un dulce signo de aire? ¿Un alma recién nacida, una profeta o una viajera?</p> <p>¿Eres un signo de agua amante de la paz? ¿Un alma vieja, una pacificadora o una buscadora?</p> <p>No importa qué signo seas, todos merecemos la felicidad, y todos merecemos ser amados, y todos merecemos ser nosotros mismos. Felicidad, amor, autoestima. ¡Cómo podemos encontrar estos valores ? Muy sencillo. Conócete a ti mismo, sigue las reglas y mantente en el camino. La esperanza y la felicidad se hallan a tan sólo unos pasos. No vuelvas a dar nunca más de que todas estas cosas puedan ser tuyas. Cuando estamos traumatizados, sentimos la necesidad de visitar, de reparar el pasado. Necesitamos sentirnos amados y aceptados por el mismo tipo de gente que, en nuestra mala experiencia pasada, nos rechazó o maltratamos, „ conscientemente, qué dicha aceptación de algún modo nos curara, curará nuestra alma. Pero no, eso no funciona. Nunca funciona de verdad .¿Por qué? La energía. Recuerda: todo gira en torno a la energía. Esa misma clase de personas, esos mismos signos del alma, son aquellos cuya energía es totalmente incompatible con la nuestra Y nunca podremos cambiar eso, independientemente de lo que hagamos o de lo mucho que lo intentemos.</p> <p>Las energías opuestas pueden muy bien atraerse. Pueden suponer un desafío, ser excitantes y divertidas al menos durante un tiempo, Pero siempre y de forma inevitable chocaran contra nuestras propias almas. Siempre. Buscar modos de curarnos, de reponernos, de sanar nuestras penas, nuestro dolor, nuestra falta de autoestima cayendo en las mismas relaciones y buscando los mismos signos del alma una y otra vez, sólo nos hará más daño y hará que nos sintamos aún más perdidos. Así que debemos olvidarnos de quienes deseáramos ser, de quienes desearíamos que fuesen nuestros padres, nuestros hermanos, nuestra pareja, nuestros hijos. Debemos olvidar todos los «sí» y aprender a vivir en el ahora, en el presente. Aprende de pasado y de tus experiencias pasadas que a ti, y a ellos, sólo puede movernos esa fuerza de energía que nos creó, nuestra fuerza vital. Acepta este conocimiento, este hecho de la vida de la vida eterna.</p>

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ¹	TÉCNICA	EXCERTO ²
LIVROS COM ÊNFASE NA REFLEXÃO				
				<p>Acepta tu poder. Lo mejor que este conocimiento puede darte es a ti mismo.</p> <p>¿Quién eres tú? Eres una fuerza de energía que vive que respira, una fuente indestructible de poder. Acepta tu alma. Conoce tu signo del alma. Busca a aquellos cuya energía es compatible con la tuya. Deja de sabotear tus posibilidades. Cultiva la tolerancia y la comprensión con aquellos cuya energía es incompatible con la tuya, y entonces... dirígete a otra parte. Una vez te atrevas a ser más quien eres, menos te aferrarás a aquellos que te frenan. Ahora ya debes conocer el grupo de tu alma y qué signo eres Debes aprender a decir, con verdadera convicción y orgullo y desde el fondo de tu corazón: ¡Yo soy!</p> <p>¡Yo soy un alma retrospectiva!</p> <p>¡Yo soy un alma soñadora!</p> <p>¡Yo soy un alma estrella brillante!</p> <p>¡Yo soy un alma cazadora!</p> <p>¡Yo soy un alma visionaria!</p> <p>¡Yo soy un alma guerrera!</p> <p>¡Yo soy un alma viajera!</p> <p>¡Yo soy un alma profeta!</p> <p>¡Yo soy un alma recién nacida!</p> <p>¡Yo soy un alma buscadora!</p> <p>¡Yo soy un alma pacificadora!</p> <p>¡Yo soy un alma vieja!</p> <p>(p. 289-291)</p>

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ³	TÉCNICA	EXCERTO ⁴
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
<p>(11)</p> <p>Actitud positiva</p> <p>Jorge Duque</p> <p>Linares</p>	<p>Independência econômica</p> <p>Etapas</p> <p>Sucesso</p> <p>Múltiplas aspirações</p> <p>Negócios</p>	<p>Concentração</p> <p>Intelectual</p>	<p>Atenção</p> <p>Meditação</p> <p>Conselho</p> <p>Autoconvencimento</p>	<p>Hay que buscar independencia económica, porque es urgente y fundamental para el éxito, para la realización de múltiples aspiraciones que están en la mente, que se tejen en los momentos de ensoñación. Mientras más se demore en independizarse, más tardaran los negocios verdaderamente productivos. Mientras más se demore usted en establecer su propio negocio, más se demorara en aprender. Si piensa que va a triunfar en la vida, con un trabajo estable, le recuerdo que con este, quienes triunfan son los dueños del mismo, sus propietarios. En la vida</p>

³ (a) Exercícios de concentração, relacionados a técnicas de atenção, memorização e meditação; (b) exercícios intelectuais, relacionados a técnicas de leitura, escuta, estudo e exame em profundidade; e (c) exercícios de treinamento, relacionados a técnicas orientadas para o domínio de si mesmo, para o cumprimento dos deveres e para o desenvolvimento da indiferença; (d) diálogo; (e) Exemplo.

⁴ Al linguagem dos excertos corresponde às edições dos livros consultados.

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ³	TÉCNICA	EXCERTO ⁴
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
	verdadeiramente produtivos Mente Tempo Aprender Vencedor Transcender Trabalhar para si mesmo Lei de negócios Aspirações			hay tres etapas que un triunfador debe alcanzar: <ul style="list-style-type: none"> • La primera es comenzar trabajando para los demás, siempre haciendo ganar a los demás y eso es muy mal negocio; sugiero no hacerlo por mucho tiempo. Se comienza ahí porque tiene que hacerlo por algún lado para aprender, pero, lo conveniente es pasar a la segunda etapa, que es: • Trabajar para uno mismo. Cuando esto sucede, es grato y satisfactorio; sin embargo, se debe avanzar a la siguiente etapa. • Que los demás trabajen para uno. Parece una afirmación maquiavélica, pero en realidad es una ley de negocios. Tenemos que poseer aspiraciones, si queremos en realidad, aprender a dimensionar la mente. No existe nada en el mundo que el ser humano se proponga conseguir y no lo consiga. De todos los seres vivientes del universo, el ser que puede trascender, el más completo, es el humano. (p. 105-106)
(11) Actitud positiva Jorge Duque Linares	Felicidade Riqueza Remover as limitações Abundância Pensamentos negativos Consciência de sucesso Mente criativa Pensamento Ação Energia Perseverança Determinação Oportunidades Objetivos Sonhos Desejo Vontade	Concentração Treinamento Intelectual	Atenção Meditação Autoconvencimento Cumprimento dos deveres Escrita	Aunque usted piense que busca la riqueza, en realidad está buscando la felicidad. La riqueza es la recompensa por alcanzar el objetivo. La fe es el punto de partida para esto y suprime toda limitación. Las seis etapas básicas para vivir en abundancia, según el notable escritor Napoleón Hill, son: <ol style="list-style-type: none"> 1. Fijar mentalmente la cantidad exacta del dinero que desee. 2. Determinar que estamos dispuestos a dar a cambio. 3. Establecer la fecha concreta, en la cual tomaremos posesión de esa cantidad. 4. Estructurar un plan definido para conseguirlo. 5. Poner todo ello por escrito. 6. Lee dicha declaración al levantarse y al acostarse. El simple hecho de creer que uno es merecedor de vivir en abundancia, es vital para lograrlo, pero puede ser mucho más difícil de lo que parece. Debemos eliminar todo pensamiento negativo hacia el dinero; es como si nos dijéramos a nosotros mismos: Yo no soy digno de vivir en abundancia; no me lo merezco. Para obtener resultados sorprendentes, trabaje para usted la parte más profunda de su mente. Tan pronto como desarrollemos una conciencia de éxito, la mente creativa nos dirigirá, en pensamiento y acción, hacia él. Tres elementos son básicos en la adquisición del dinero: Energía, perseverancia y resolución. La gente que triunfa, no se queda quieta esperando que se presenten las oportunidades, va en busca de ellas, define metas y objetos, teniendo como base sus sueños. Hay una visión de las oportunidades y existe el afán, el entusiasmo y voluntad de verlas cuando lo hacen. (p. 116-117)
(11) Actitud positiva Jorge Duque	Aprender Viver Assumir os riscos	Concentração	Meditação Autoconvencimento Conselho	1. Aprendiendo: A valorar todas las bendiciones que a diario recibes. A sentir, a pensar y a actuar mejor.

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ³	TÉCNICA	EXCERTO ⁴
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
Linares	<p>Escolher Ser livre Construir conscientemente o próprio destino Ser autêntico Ser Feliz Gratidão Bençãos Progresso Desfrutar Próprio sonho Próprio caminho Decisões Feliz Consciência Senso comum Projeto de vida Sucesso Autônomo Perseverança Adapta-se Constância Perseverança Deus Natureza Controle Felicidade Paz consigo mesmo Harmonia Equilíbrio Ressentimentos Pensamento positivo Pensamento negativo Prosperidade O segredo Sonhos</p>	Treinamento	<p>Dominio de si mesmo Cumprimento dos deveres</p>	<p>A SER para poder HACER y así DISFRUTAR más de la vida. A tomar decisiones y a correr los riesgos que estás impliquen. A elegir, a ser libre, a construir conscientemente tu propio destino. A ser autentico, sin tener que aparentar nada a nadie. A tomar la decisión de ser feliz. ¡Ahora! 2. Vivir en la dinámica del progreso: <u>Consciente:</u> Es decir, actuar pero con los pies sobre la tierra. Reconocer que usted construye sus propios sueños, sin alejarse de la realidad. Valore toda la capacidad que tiene su espíritu, compórtese bien y tenga la valentía de rechazar lo que no conviene. <u>Autónomo:</u> Tome las decisiones correctas en el momento oportuno y construya correctamente su propio destino. No olvide que la vida está llena de decisiones difíciles, pero usted debe tener la habilidad de encontrar su propio camino, si quiere triunfar. Determine con certeza la ruta que debe seguir y nunca le tema a volver a empezar. Es cuestión de mezclar un poco de sentido común al proyecto de vida. <u>Constante:</u> Aprende del agua, que es muy humilde y generosa ante cualquier situación, siempre se adapta y toma la forma de lo que la abriga. Se tranquiliza sin problemas en la copa, pero es rápida en la llave. En el mar es ancha y en el río es angosta. Se adapta fácilmente a su propio espacio, nunca se detiene y rápidamente busca las salidas, sin embargo, con constancia y perseverancia va rompiendo las rocas, desafiando la dureza de los minerales sin perder su gracia y cuando la envuelve en las manos, ágilmente se escurre por entre los dedos. <u>Perseverante:</u> Recuerde que el tiempo es su principal riqueza. Valórelo. Si usted hace cuentas lo más probable es que su vida no supere los treinta mil días. A eso reste los días que usted ya ha vivido, que es la multiplicación de los años que tiene por los días que trae un año y ahora determine cuantos días le faltan con probabilidades que sean menos. Aproveche al máximo su tiempo, no lo desperdicie. Si persevera en alcanzar sus sueños, tarde o temprano, se cumplen. "No es imposible sentirse agradecido y sentirse infeliz". 3. Ser agradecido: Es valorar y dar gracias a dios por las bendiciones recibidas, por estar vivos, porque nos permitió descubrir nuestro potencial, porque nos permitió tener una familia que nos quiere y unos amigos que nos soportan, porque nos ha dado una naturaleza maravillosa y un país muy bello, porque nos hizo sus herederos. "Lo que constituye la felicidad, no es tanto lo mucho que poseemos; sino que tanto lo disfrutamos". 4. Vivir en paz, en armonía y en equilibrio: Es por esto tan importante que viva en paz con usted mismo y con los demás, perdone y no guarde resentimientos, una sola mente que piense mal de usted, frena su desarrollo, trate de hacer lo posible por neutralizar los pensamientos negativos en su contra y fomente los pensamientos positivos acerca de usted. Un solo pensamiento positivo de cualquier persona,</p>

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ³	TÉCNICA	EXCERTO ⁴
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
	Metas Objetivos Alegria Ousadia Presente Fracasso Sucesso Ganhar			<p>sobre usted, es energía que se traduce en progreso y bienestar para usted y los suyos. Viva en paz, consigo mismo, con los demás, con la naturaleza y con dios. ¡Comience ahora!</p> <p>¿Qué más le puedo decir?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se le ha dado el secreto • Se le ha mostrado como usarlo • Se le ha advertido de sueños, metas y objetivos • Se le ha recordado la alegría de pagar el precio <p>¿Qué más hay?</p> <p>Al pensar en la cita de Goethe, se descubre el último secreto, que si se omite. Todo lo hecho esta perdido, ya que pronto olvidara lo leído y su vida continuara como hasta ahora; por otro lado, si atiende el consejo, su vida ya no será la misma otra vez.</p> <p>“Cualquier cosa que puedas hacer o sueños que puedes hacer ¡empieza!”</p> <p>“La intrepidez tiene en si genio, poder y magia. ¡Empieza ahora! ¡Empieza ya!”</p> <p><u>Recuerde:</u> Si comienza hoy mismo a hacer las cosas, tendrá un mañana lleno de triunfos y pleno de felicidad. Pero ¡Hágalo ya!</p> <p><u>Cuidado:</u> El enemigo número uno del éxito es dejar para después y por la calle de después, llegamos a la plaza de nunca. “Si bien la acción trae la felicidad sin acción” Benjamín Disraeli.</p> <p>Lo lógico no cambia una emoción. ¡Pero una acción sí! Pero esa acción debe ser ¡Ahora! En el hoy; en el presente. “Si usted desea ser entusiasta, tiene que actuar en forma entusiasta” Dale Carnegie.</p> <p>Todo lo que funciona está en el presente, no en el ayer, ni en el mañana. ¡Toda la realidad es presente! ¡Piense en términos del ahora! Cuando usted dice: mañana, la semana próxima, más tarde u otras frases similares, son a menudo sinónimos de la palabra fracaso. Pertenezca usted a la clase de personas que afirma: ¡Estoy arrancando ahora mismo! ¡Accione su motor y parta! ¡El mundo es suyo! ¡Usted nació para triunfar!... ¡para ganar! ¡Es hora de empezar! ¡Empiece ya! (p. 146-149)</p>
(12) Personalidad positiva Jorge Duque Linares	Automotivação Forças internas Harmonia Sonhos Personalidade positiva Processo Harmonizar as suas forças Transformar sua	Concentração Treinamento	Meditação Autoconvencimento Conselho Domínio de si mesmo Repetir a ação Criar hábitos	<p>Si se automotiva, es decir si logra que todas sus fuerzas interiores trabajen para usted en orden y en armonía, sin ninguna duda llegará a cumplir sus sueños. Logrará una personalidad positiva. El orden del proceso es de seis pasos. Tiene el equivalente en la práctica al de una “lámpara de Aladino”. Porque le permitirá convertir en realidad cualquier deseo o sueño que tenga, por imposible que parezca. Consiste en armonizar sus fuerzas; equivale a convertir su actual personalidad, en una personalidad positiva, logrando una autovaloración interior.</p> <p>El primer paso: lograr una autoimagen sana</p> <p>El segundo paso: fuerte orientación hacia objetivos claros, altos pero alcanzables.</p> <p>El tercer paso: es tener un plan de acción para saber cómo va a lograrlo y cumplirlo.</p>

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ³	TÉCNICA	EXCERTO ⁴
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
	personalidade Autoimagem saudável Plano de ação Propósito Objetivos claros Entusiasmo Desenvolver autoconfiança Sinergia Trabalho em equipe			El cuarto paso: es tener un deseo ardiente que le impulse a trabajar con entusiasmo. El quinto paso: es desarrollar la confianza en sí mismo. El sexto paso: es la consecuencia de los cinco anteriores y es la vacuna contra el fracaso: 'LA PERSEVERANCIA'. Este proceso es sencillo y muy efectivo, porque al canalizar sus fuerzas en armonía, genera el fenómeno de la sinergia que en palabras sencillas es el principio de: 'la unión hace la fuerza', o del 'trabajo en equipo'. (p. 7-9)
(12) Personalidad positiva Jorge Duque Linares	Viver plenamente Sucesso Hábito de ler Lei da compensação Energia Propósito Motivação Superação pessoal Oportunidade Mudar sua vida Objetivos Mente Consciência Atenção concentrada e positiva Energia Grandes benefícios	Concentração Treinamento Intelectual	Autoconvencimento Conselho Repetir a ação Criar hábitos Leitura	Esta obra se convierte en el instructivo perfecto para vivir a plenitud y cumplir todos tus deseos...hay tres pasos que yo recomiendo para alcanzar el éxito rápidamente: 1. Adquiera el hábito de leer todos los días, mínimo veinte minutos. Preferiblemente escoja libros de motivación o superación personal; esto le permitirá pensar en grande y con este sólo hecho su misma mente se encargará de atraer las oportunidades que le cambiarán su vida. 2. Sueñe despierto. Tenga metas claras, altas pero realizables, si quiere alcanzar rápidamente sus deseos, convenga a su mente que ya los ha conseguido y se le darán. 3. Sea generoso porque la ley de la compensación existe y cuando usted logra estar en la conciencia de los demás, la atención concentrada de ellos pensando positivamente en usted, aumentará su energía, lo que obviamente le reportará grandes beneficios. (p. 17-19)
(12) Personalidad positiva Jorge Duque Linares	Sofrimento Aprender Gozo permanente Estado emocional Controle	Concentração Treinamento	Meditação Domínio de si mesmo Repetir a ação Criar hábitos	Le voy a escribir los cinco pasos que quiero que usted siempre recuerde y que son definitivos para que su vida sea un goce permanente. 1. Cuando sienta sufrimiento. Detecte el motivo. Hágase la pregunta: ¿cuál es la verdadera causa de este sufrimiento? Si usted se siente molesto, hágase la misma pregunta ¿qué es lo que realmente está influyendo para que me sienta así? 2. Controle su estado emocional. 3. Aprenda a resistir la crítica. 4. Aprenda a volar alto. 5. Aprenda a mejorar sus reacciones. (p. 123-126)
(12) Personalidad	Dinheiro	Concentração	Meditação	El dinero es un factor preponderante en la vida. Resuelve muchas situaciones, pero hay que tener

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ³	TÉCNICA	EXCERTO ⁴
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
positiva Jorge Duque Linares	Desejo mais profundo Aprender Ganhar Gerenciar Multiplicar Sabia economia Gestão Desfrutar	Treinamento	Conselho Domínio de si mesmo Repetir a ação Criar hábitos	bien claro que no siempre permite comprar aquello que en oportunidades constituye nuestro más profundo deseo... esto quiere decir que: a. Hay que aprender a ganarlo honestamente. b. Hay que aprender a administrarlo. c. Hay que aprender a multiplicarlo. Hay que reconocer que el dinero produce más dinero, practicando una sabia economía. La adquisición y multiplicación del dinero por medios lícitos, es algo muy sencillo, simplemente hay que seguir unas cuantas reglas para su manejo y esto es lo que hacen las personas disciplinadas. d. Hay que aprender a disfrutarlo. el dinero debe estar al servicio y goce del hombre y no el hombre al servicio del dinero. (p.137-138)
(13) Autoimagen positiva Jorge Duque Linares	Autoimagem Confiança Competência Rendimento Ganhar	Concentração	Autoconvencimento	Cambiar su autoimagen: su confianza se eleva y por lo tanto su competencia automáticamente mejora. Cuando cambia su imagen, cambia también su rendimiento. "mientras su autoimagen no sea la de un triunfador, no será un triunfador; porque aunque nació para ganar, durante toda su vida le han programado para perder" (p. 19)
(13) Autoimagen positiva Jorge Duque Linares	Autoavaliação e Consciência do problema Si mesmo Conhecer o inimigo Causa-solução	Concentração	Meditação Conselho	Analícese así mismo, haga un autoevaluación para determinar en qué falla. Lo primero es conocer el enemigo. Hay que tener conciencia del problema y de la causa que lo genera, si realmente quiere encontrar la solución... una vez reconocido el problema detectará su causa y así podrá enfrentar al verdadero enemigo. (p. 20)
(13) Autoimagen positiva Jorge Duque Linares	Conhecer-se Sua verdade	Concentração	Meditação Conselho	Al conocerse como es está aceptando su verdad y creyendo en usted mismo. (p. 21)
(13) Autoimagen positiva Jorge Duque Linares	Aperfeiçoar-se Opinião real Si mesmo Sinceridade Triunfo Ser feliz Comportamento Capacidade Pensamento Confiança	Concentração Intelectual treinamento	Meditação Conselho Leitura Repetir a ação Criar hábitos	Si usted realmente interesado en perfeccionarse, busque llegar a tener una opinión real sobre sí mismo. Detecte sus habilidades y empiece a superarlas. el siguiente cuestionario le ayudará a lograrlo, siempre y cuando responda con absoluta sinceridad: 1. ¿Usted es un triunfador? 2. ¿Por qué cree usted que es un triunfador? 3. ¿Qué es lo mejor que ha hecho con su vida? 4. ¿Se siente superior o inferior a los demás? 5. ¿Usted es feliz? 6. ¿Usted sabe en el fondo que lo hace sentirse así? 7. ¿Cree usted que tiene amigos de verdad? ¿Cuántos?

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ³	TÉCNICA	EXCERTO ⁴
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
	Triunfador Superior ou inferior Amigos de verdade Motivação Sorte Medo Pessoas superiores Riquezas Lei da compensação Julgar Aceita-se a si mesmo Inveja Comportamento Debilidade Corrigir Autocompadecer-se Problemas Progresso Objetivos Aprende Humanidade Pensamentos Confiança em você Desejo Consciência Propósito Fe Influência Forma de pensar Sentido Comportamento Saber Si mesmo Erros Enganos Faltas Fracassos			8. ¿Quiénes lo motivan, quienes lo desmotivan y quienes le previenen? 9. ¿Usted cree en la suerte, usted la tiene? 10. ¿Le asusta relacionarse con personas superiores a ustedes? 11. ¿Le afecta cuando otras personas hablan acerca de usted? 12. ¿Los títulos y las riquezas de otras personas le impresionan? 13. ¿Suele sonrojarse con facilidad? 14. ¿Critica menudo a los demás? ¿por qué? 15. ¿Cree en la ley de la compensación? ¿la práctica? 16. ¿Mediante qué códigos juzga usted a los demás? 17. ¿Cuál es su ídolo? ¿en qué aspecto le gustaría ser igual? 18. ¿Se compara con los demás? 19. ¿A veces se imagina con alguien distinto? 20. ¿Se acepta usted físicamente? 21. ¿Mira usted a los ojos cuando habla? 22. ¿Le tiene envidia al comportamiento de otras personas? 23. ¿Usted permite que otras personas decidan por usted? 24. ¿Cuál es su más grande debilidad? 25. ¿Qué ha hecho usted para corregirla? 26. ¿Le gusta autocompadecerse? 27. ¿A qué le dedica más tiempo: a sus problemas o a solucionarlos? 28. ¿Sabe dónde quiere estar dentro de cinco años? 29. ¿Recuerda que hacía hace cinco años? 30. ¿Considera usted que ha progresado? ¿en qué aspectos? 31. ¿En este momento tiene objetivos claros, a corto, mediano y largo plazo? 32. ¿Ha aprendido de los errores que alguna vez cometió? 33. ¿Le gusta su actividad? 34. ¿Considera usted que con esta actividad, está ayudando a la humanidad? 35. ¿Usted es capaz de dominar sus propios pensamientos? 36. ¿Cuál fue la lección que le dejó el día de ayer? 37. ¿Se tiene usted confianza? 38. Si en este momento usted tuviera una varita mágica, para resolver un deseo en su vida, ¿Usted que pediría? 39. ¿Qué problemas tiene usted y por qué no los ha podido resolver? 40. ¿Usted es consciente de que con su mente, puede lograr lo que se proponga? 41. ¿Cree usted que le ha faltado fe, para conseguir lo que se propone? 42. ¿Quién es la persona que ejerce más influencia sobre usted? 43. ¿Se deja influir fácilmente en contra de su propia forma de pensar?

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ³	TÉCNICA	EXCERTO ⁴
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				<p>44. ¿Quiere usted sinceramente hacer de su vida, algo que valga la pena?</p> <p>45. ¿Qué le gustaría llegar a hacer con su vida, que lo realizara plenamente?</p> <p>46. si le dijeran que con una frase resumiera todo su comportamiento en la vida ¿Cuál sería la suya?</p> <p>Bien, estimado lector, es necesario que destine por lo menos un día para que conteste todo el cuestionario. Estas preguntas, rápaselas, constantemente; verá cómo sus respuestas van cambiando y cada vez sabrá más acerca de sí mismo. Generalmente cuando nos autoevaluamos, vemos con mayor detenimiento nuestros errores, engaños, faltas y fracasos. (p. 26-29)</p>

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁵	TÉCNICA	EXERTO ⁶
LIVROS COM ÊNFASE NA REFLEXÃO				
<p>(15)</p> <p>Un pavo real en el reino de los pingüinos</p> <p>Barbara Hateley</p> <p>Warren Schmidt</p>	<p>Voar livremente</p> <p>Aprender</p> <p>Expressarmos aberta e valorosamente</p> <p>Ascender</p> <p>Imitar</p> <p>Exemplo</p> <p>Desenvolvimento</p> <p>Capacitação</p> <p>Comportamento</p> <p>Aconselhar</p> <p>Regras de jogo</p> <p>Comodidade</p> <p>Segurança</p> <p>Talento</p> <p>Potencial</p> <p>Criativo</p> <p>Imaginativo</p> <p>Sensato</p> <p>Prático</p>	<p>Concentração</p>	<p>Autoconvencimento</p> <p>Exame de consciência</p>	<p>Dedicamos este libro a todos los que anhelan volar libremente y mostrar su verdadero color, y a todos los que tienen la sabiduría de aprender de quienes son diferentes. Mediante una fábula este librito nos ayuda a ver qué puede pasar cuando tratamos de expresarnos abierta y valerosamente en un medio creado por ejecutivos y gerentes que ven el mundo desde una perspectiva muy diferente.</p> <p>Esta es la historia de Pedro el pavo real, un ave vistosa inteligente y talentosa que viene a vivir al reino de los pingüinos y pronto se ve en problemas porque estos han establecido un frio clima. A las aves que aspiraban a ascender en su empresa se les incitaba a ser lo más parecida posible a los pingüinos, a caminar con pasos cortos, a imitar su manera de andar, a usar el traje de pingüino y a seguir el ejemplo de sus jefes. Los departamentos de desarrollo de los empleados ofrecían programas intensivos de capacitación sobre el comportamiento del buen pingüino.</p> <p>Los pingüinos aconsejaban: "así hacemos las cosas aquí, el que quiera triunfar tiene que ser como nosotros, y punto". Las aves se esmeraban en poner cara de pingüino y en portarse como pingüinos. Todo era armonía en el reino de los pingüinos siempre y cuando que aceptaran sus reglas del juego. Las demás aves de la empresa sabían cómo debían obrar para que los pingüinos se sintieran cómodos y seguros. Pedro era un pavo real muy talentoso que había hecho cosas importantes en su tierra. Sabía escribir y manejaba bien sus presupuestos, era creativo, imaginativo sensato y practico. Sin duda, tenía un gran potencial. Pedro redijo doblegar su naturaleza de pavo real hasta que tuviera seguridad de que los pingüinos lo aceptaran totalmente. Su país era muy poblado y bullicioso, muy distinto, en el abundaba la competencia. Los pájaros</p>

⁵ (a) Exercícios de concentração, relacionados a técnicas de atenção, memorização e meditação; (b) exercícios intelectuais, relacionados a técnicas de leitura, escuta, estudo e exame em profundidade; e (c) exercícios de treinamento, relacionados a técnicas orientadas para o domínio de si mesmo, para o cumprimento dos deveres e para o desenvolvimento da indiferença; (d) diálogo; (e) Exemplo.

⁶ Al linguagem dos excertos corresponde às edições dos livros consultados.

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁵	TÉCNICA	EXERTO ⁶
LIVROS COM ÊNFASE NA REFLEXÃO				
	Aprendiz Aprender Mudanças Progresso Sucesso Formas de pensar Ideias inovadoras Oportunidade Estado mental Atitude Escutar Crescer Flexibilidade Originalidade Talento Valor Ser nós mesmos			tenían que trabajar mucho aprender rápido y ser ingeniosos si querían salir adelante. El lema en el reino del aprendiz era: imagina, intenta, prueba realiza. Ellas se valían de la discusión, el debate, y el enfrentamiento para introducir cambios y progresar. Solo contaba lo que se llevara dentro de si y lo que cada cual aportara sin distinción de clase o color de plumaje... ¿Por qué no se fijan en mi trabajo en vez de fijarse en mis plumas, no son más importantes mis logros que mi aspecto?, los pingüinos afirmaban: Trata de ser como el resto de nosotros; Pedro se seguía preguntando: ¿Por qué simplemente no puedo ser como soy porque tengo que cambiar para que ustedes me acepten? Porque aquí las cosas son así, y así son en el mar de las empresas. Los pingüinos jefes habían tentado a los forasteros con sus promesas de éxito: Estamos interesados en su forma diferente de pensar y en sus ideas innovadoras admiramos su trayectoria y queremos que realicen grandes cosas para nosotros” pero apenas entraban en la empresa, los jefes sacaban sus vestidos de pingüino y empezaban a presionar a las aves recién llegadas para que hablaran actuaran y pensarán como pingüino. Los otros animales emprendieron cada una su labor en pro de acomodarse en el reino de los pingüinos. El águila: sorprende a tu jefe cuando esté haciendo algo bien hecho. La gaviñana: actúa a partir de supuestos que quisieras que fueran verdaderos. El pajarón burlón: viola la política pinguina y si te pezcán sírvete de la “respuesta prodiga de enigmas”. El cisne: expón tus nuevas ideas ante los pingüinos mayores en situaciones que no les incomode tener que darles la respuesta. Sus ideas y sus esfuerzos eran desaprobados y rechazados. Las aves raras aprendieron a través de su dolorosa experiencia que la cultura del país estaba profundamente arraigada. Pedro, no pudo aguantar más y salió a buscar otros rumbos de acuerdo a comentarios que había escuchado, llegó al reino de la oportunidad, y pronto las otras aves raras lo siguieron. Este reino era totalmente distinto al reino de los pingüinos, allí si valoraban sus cualidades y aprovechaban la diversidad. Y comprendieron que el reino de la oportunidad más que un lugar es un estado mental, es una actitud. Es estar abierto a ideas nuevas, estar dispuesto a escuchar, ávido de aprender, con deseos de crecer y ser flexible ante el cambio. El reino de la oportunidad es una nueva manera de relacionarse, se vuelve real cuando dejamos de juzgarnos unos a otros superficialmente y empezamos a ver y apreciar a cada uno por su originalidad, su talento, sus capacidades y su valor. El reino de la oportunidad es el lugar donde vivimos y trabajamos cuando escogemos mirar con nuevos ojos y vivir con el corazón, y nos permitimos a nosotros mismos y a los demás ser lo que verdaderamente somos... nosotros mismos. (síntesis: desde prólogo hasta p. 110)
(15)	Preconceitos	Concentração	Exame de consciência	1. Observe sus propias tendencias y actitudes, reconózcalas con honestidad y sea consciente

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁵	TÉCNICA	EXERTO ⁶
LIVROS COM ÊNFASE NA REFLEXÃO				
Un pavo real en el reino de los pingüinos Barbara Hateley Warren Schmidt	Atitude Consciência Ações Mudança Comportamentos Pensamento aberta Sucesso Resultados Inovação Engenho Criatividade Objetivos Criar oportunidades Gerenciar sentimentos Conduta			de ellas. Ser conscientes de nuestros actos es el primer paso hacia el cambio. 2. Reconozca que el mundo está cambiando y que el futuro se ve muy diferente al pasado. Lo que funciona en el pasado, puede ser ahora obsoleto. Un nuevo futuro exige nuevos comportamientos. 3. Cultive un pensamiento amplio: hay muchos caminos hacia el éxito y muchas formas diferentes de obtener resultados. Su forma de hacer las cosas es solo una forma. Celebre la creatividad, la innovación y la inventiva de los demás. 4. Trate de separar la forma del contenido. No se enrede en discusiones acerca del estilo; concéntrese en el contenido, las metas y los objetivos compartidos y los resultados. 5. Salgase del terreno, aléjese de su zona de influencia y trate de acercarse a personas distintas de usted. Invite a almorzar, o a cualquier otro evento social o de negocios, a algún ave exótica. 6. Cree oportunidades para que las aves exóticas puedan aportar sus talentos e ideas al trabajo. 7. Considere la idea de crear grupos de consulta, para aquellas personas que se sienten diferentes. 8. Cree canales e instancias de ayuda para que las aves de TODAS las clases puedan manejar sus sentimientos acerca de la forma de ser de la empresa. 9. Sea un modelo visible de conducta para otros pingüinos. 1. Celebre los pequeños triunfos, tanto individuales como corporativos. (p. 119)
(15) Un pavo real en el reino de los pingüinos Barbara Hateley Warren Schmidt	Sentir Equipe Regras Caminhos tomar decisões Isolar Talento Habilidades Recompensas Reações positivas Sugestões	Concentração	Exame de consciência	1. ¿Siente usted con frecuencia que no encaja que es diferente de una manera especial? 2. ¿Se le critica por no ser un buen miembro del equipo (entendiendo esto como un eufemismo para decir que no se somete a las reglas del grupo)? 3. ¿Se siente presionado por su jefe o por otras personas para que cambie significativamente su manera de ser, de modo que pueda encajar dentro del equipo? 4. ¿Se siente aislado, discriminado, dejado por fuera de la corriente de información y toma de decisiones? 5. ¿No hay nadie a quien usted pueda identificar como modelo de comportamiento entre los altos directivos de su empresa? 6. ¿Son sus ideas y sugerencias continuamente rechazadas con el argumento de que “esa no es la forma como hacemos las cosas aquí”? 7. ¿Se siente con frecuencia menospreciado a pesar de su talento y sus capacidades, mientras que otras personas menos talentosas que usted son ascendidas y recompensadas? 8. ¿Se pregunta usted con frecuencia que es lo que está haciendo mal? 9. ¿Se siente asfixiado, atascado y frustrado por algún sistema invisible? 10. ¿Recibe con frecuencia reacciones poco positivas cuando hace algún comentario o

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁵	TÉCNICA	EXERTO ⁶
LIVROS COM ÊNFASE NA REFLEXÃO				
				sugerencia durante la reunión? Si contestó afirmativamente a más de la mitad de estas preguntas, usted es definitivamente un ave exótica en su empresa. (p. 123)
(15) Un pavo real en el reino de los pingüinos Barbara Hateley Warren Schmidt	Amizade Apoio moral Sentimento de desanimo Consciência Sucesso Flexibilidade Felicidade	Concentração	Exame de consciência	1. Sea realista acerca del mundo laboral. 2. Trate de mantenerse lejos de empresas que sean masivamente dominadas por pingüinos. 3. Busque la amistad de otras aves exóticas para trabajar en grupo y brindarse apoyo moral 4. No permita que su trabajo se vea afectado por su sentimiento de desánimo frente a la condición de ser diferente. 5. Sea consciente y cuidadoso al decidir cuánto puede y está dispuesto a cambiar para ser exitoso ante los ojos de los pingüinos. 6. Este preparado y sea flexible para ponerse un traje de pingüino cuando sea necesario y/o importante. 7. Considere la opción de trabajar independientemente. 8. Consuélese con el hecho de que usted no está solo. 9. Entienda que usted no está errado, que no hay nada malo con usted. 10. Sea buen ejemplo para otras aves exóticas. Apóyelas, ayúdelas y anime a todos aquellos que sean diferentes a encontrar el camino hacia la felicidad y el éxito. (p. 126)
(16) Y de quien es la culpa? Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Ensinar Novas perspectivas Sacrificio Crenças	Concentração	Autoavaliação Autoconvencimento	La taza de te. ¿De qué serviría que yo intentara enseñarte algo, si antes no te vacías? El sacrificio de abandonar lo conocido (La zona de confort que tanto nos gusta) es el precio que deberíamos pagar para renunciar al <i>status quo</i> . Este libro está escrito, entonces, para las personas que no están colmadas de opiniones, prejuicios o creencias inamovibles y, más bien, están abiertas a nuevas perspectivas y debates, como los que queremos plantear en este trabajo. (p. 24)
(16) Y de quien es la culpa? Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Trabalho Solidão Estabilidade emocional Velhice Ações cotidianas	Concentração Intelectual	Autoavaliação Autoconvencimento Leitura	<u>El trébol de la vida diaria</u> . La insatisfacción en el trabajo, la soledad y la incapacidad de amar son, entonces, situaciones vitales que todos estamos resolviendo día a día. De nuestra respuesta a la vivencia de esas tres situaciones depende no solamente la estabilidad emocional, sino también los mejores momentos de la vida social y laboral. Cuando se le pregunta a las personas mayores: ¿si pudiera haber cambiado algo de la vida, que cambiaría? la mayoría de las respuestas son: hubiera trabajado menos y hubiera disfrutado más a mis hijos, a mi familia, a mis amigos, hubiera visto mas puestas de sol, leído más libros, cultivado mas pasatiempos para mi vejez... La pregunta de si uno vive para trabajar o trabaja para vivir, es el fundamento de muchas miradas sobre la vida que se reflejan en las acciones cotidianas. (p. 33)
(16) Y de quien es la	Trabalho Ser produtivo	Concentração	Autoavaliação Autoconvencimento	<u>El significado del trabajo</u> . El trabajo como hecho económico tiene interpretaciones diversas que obedecen a creencias políticas y religiosas diferentes. Sin embargo, el impulso del hombre a ser

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁵	TÉCNICA	EXERTO ⁶
LIVROS COM ÊNFASE NA REFLEXÃO				
culpa? Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Essência individual	Intelectual	Leitura	productivo proviene de fuentes psicológicas ligadas a la naturaleza humana y a la esencia individual de cada persona, única e irreplicable. (p. 37)
(16) Y de quien es la culpa? Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Trabalhador Lideres	Concentração Intelectual	Autoavaliação Autoconvencimento Leitura	<u>Un simple trabajador.</u> Esas importantes industrias que hacen grandes a nuestro país, las pequeñas tiendas, los camiones que llevan y traen las mercancías, todo depende de simples trabajadores. Cada vez que veas construir una casa, hijo, recuerda que es el simple trabajador el que hace las grandes obras. Es cierto que los ejecutivos tienen lindos escritorios y nunca se ensucian la ropa. Planean operaciones importantes o diseñan grandes proyectos. Pero sin el simple trabajador no podrían llevarlos a cabo. Si los jefes abandonan sus despachos para tomarse un año de vacaciones, las ruedas de la industria podrían seguir girando. Pero si los hombres como tu papa no se presentan a trabajar, las empresas no funcionan. El más simple trabajador es indispensable para hacer una gran obra. (p. 38)
(16) Y de quien es la culpa? Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Motivação Impulso	Concentração Intelectual	Autoavaliação Autoconvencimento Leitura	<u>El costo de la motivación.</u> Si bien la motivación es un impulso que produce efectos positivos, la desmotivación, en cambio, trae la apatía y con ella la dificultad para alcanzar resultados en las personas y en las organizaciones. (p. 40-41)
(16) Y de quien es la culpa? Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Motivação Desempenho Satisfação Produtividade Excelente Eficaz	Concentração Intelectual	Autoavaliação Autoconvencimento Leitura	<u>La motivación y el desempeño.</u> Motivación y desempeño, satisfacción y productividad, bajo la dinámica de este cuarteto se mueven los hilos de la conducta laboral en todas las organizaciones del mundo moderno. En ese esquema se basan todos los esfuerzos de la organización para ser excelente y efectivo. (p. 43)
(16) Y de quien es la culpa? Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Compromisso Formação Automotivação Gestão	Concentração Intelectual	Autoavaliação Autoconvencimento Leitura	<u>El agua sucia de la pecera.</u> ¿Cómo lograr que las personas que trabajan conmigo se comprometen y encuentren que su trabajo es significativo en su vida? Un curso de capacitación es una respuesta fácil y, tal vez, barata, pero está muy lejos de ser la solución. En lugar de ello, crear un clima de retos y de auto motivación puede ser una respuesta mucho más duradera y, sobre todo, coherente con las responsabilidades de la gerencia. (p. 45)

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁵	TÉCNICA	EXERTO ⁶
LIVROS COM ÊNFASE NA REFLEXÃO				
(16) Y de quien es la culpa? Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Motivação individual Produtividade coletiva	Concentração	Conselho	Estudios sobre motivación. El tema de la motivación debe ser examinado con frecuencia, puesto que la productividad colectiva de un país comienza por la motivación individual, incentivada en las organizaciones grandes y pequeñas, públicas y privadas, y por la legislación laboral. Los aportes de la teoría social deben presidir los diversos contextos donde la motivación, como fenómeno social, cobra significado. (p. 47)
(16) Y de quien es la culpa? Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Motivação Energia Desempenho	Concentração Intelectual	Autoavaliação Autoconvencimento Leitura	<u>Precisando el concepto de motivación.</u> Lo que nos muestra si una persona está o no está motivada, es el alto grado de energía y compromiso que exhibe en una actividad dada. La motivación produce como efecto el buen desempeño de esa persona en cualquier actividad. (p. 50)
(16) Y de quien es la culpa? Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Trabalho Atividade social Expressão racional	Concentração Intelectual	Autoavaliação Autoconvencimento Leitura	<u>¿Por qué trabaja la gente?</u> La interpretación del trabajo como una actividad social es una manera de rescatar el trabajo de su vieja y mala reputación, aquella que nos hace verlo como una maldición bíblica irremediable, y lo muestra como una parte esencial de la manifestación racional del ser humano (p. 54)
(16) Y de quien es la culpa? Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Reflexão consciente Satisfação Autor realização	Concentração	Autoconvencimento Autoavaliação Autorreflexão	<u>La carrera laboral.</u> El concepto de “Ancla de carrera” puede ser una nueva luz en la búsqueda personal del trabajo que más me gusta, me satisface y me autorrealiza. Por esto exige que cada persona haga una reflexión consciente, sincera y práctica de cuáles son sus capacidades, sus habilidades, sus motivaciones, sus necesidades, sus actitudes y sus valores. (p. 57)
(16) Y de quien es la culpa? Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Vocação Sabedoria Profissão	Concentração	Autoconvencimento	<u>Gajes de la vocación.</u> Alguien decía: escoger trabajo, pareja y estilo de vida exige sabiduría. Estamos seguros de que el descubrimiento de la vocación, para elegir la profesión o el oficio que quiero para mi vida, le cerraría muchos espacios a la frustración que aparece cuando no me siento idóneo para ejercer la que tengo. Y nunca es tarde para redefinirla. (p. 63)
(16)	Dinheiro	Concentração	Autoconvencimento	<u>¿Trabajamos por dinero?</u> Existen otras cosas que producen satisfacción en el trabajo. Pero si el

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁵	TÉCNICA	EXERTO ⁶
LIVROS COM ÊNFASE NA REFLEXÃO				
Y de quien es la culpa? Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo (16)	Satisfação Trabalho			dinero es TODO lo que un hombre obtiene por su trabajo, es capaz, en consecuencia, de aceptar cualquier medio lícito o ilícito para aumentar su capital como pueda. (p. 65)
Y de quien es la culpa? Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo (16)	Campo de ação Concentrar esforços Fortalezas	Concentração	Conselho	<u>Hago bien lo que me gusta.</u> Cada uno de nosotros debe tener muy claro quién es, que quiere, que le gusta y para qué es bueno. Así, cada cual puede escoger bien su mejor campo de acción. Una vez decidido, hay que concentrar todos los esfuerzos - focalizar, dicen los expertos - en aquellas actividades en las que uno tenga mayores fortalezas. Lo demás hay que olvidarlo o delegarlo. (p. 74)
Y de quien es la culpa? Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo (16)	Atitude Resposta pessoal	Concentração	Autoconvencimento	<u>Percepciones diferentes.</u> La actitud ante las personas o ante las cosas constituye una respuesta individual que determina la manera positiva o negativa como actúa la gente en todas las situaciones de la vida. (p. 76)
Y de quien es la culpa? Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo (16)	Qualidade Produtividade Eficiência	Concentração	Conselho	<u>La calidad del empleo.</u> Que haya más y más empleos porque es necesario obtener ingresos para la gente. Pero si se trata de aumentar la productividad o la eficiencia de las personas en esos mismos empleos, es preciso enriquecerlas humanamente para conquistar el compromiso en las cosas que hacen. (p. 81)
Y de quien es la culpa? Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo (16)	Motivação Treinamento Incentivos	Concentração Intelectual	Autoavaliação Autoconvencimento Leitura	<u>El clima y la motivacion.</u> Bajo la metáfora agrícola se puede afirmar que habrá un empleado (Semilla) listo para recibir más capacitaciones y estímulos (abono), en un clima (cálido) donde puede lograr sus resultados y los de su empresa (frutos). (p. 86)
(16) Y de quien es la	Mudança Rotinas	Concentração Intelectual	Autoavaliação Autoconvencimento	<u>La resistencia al cambio.</u> La suma acumulada de muchas zonas personales de confort, en las organizaciones, paraliza las tareas y las metas, y a veces destruye la moral de los audaces que se

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁵	TÉCNICA	EXERTO ⁶
LIVROS COM ÊNFASE NA REFLEXÃO				
culpa? Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo			Leitura	atreven a proponer cambios necesarios en las rutinas. (p. 98)
(16) Y de quien es la culpa? Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Preconceitos Ambiente de trabalho Motivação positiva	Concentração	Autoconvencimento Conselho	<u>La experiencia y la motivacion</u> Con frecuencia, enseñanzas inadecuadas de antiguas generaciones laborales pueden incidir hondamente en la incorporación de prejuicios como "aquí se trabaja por plata", "No haga ruido para que no se fijen en usted que de pronto lo echan"..., mensajes que inciden de manera negativa en el clima laboral, afectando la motivación positiva que la empresa quiere generar o mantener y convirtiéndose en la cultura no oficial de la compañía. (p. 100)
(16) Y de quien es la culpa? Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Ambiente motivacional Recompensas Desempenho	Concentração	Autoconvencimento Conselho	<u>¿El trabajo es una estupidez?</u> La creación de un entorno motivacional donde tengan sentido las cosas, las tareas sean reconocidas y las recompensas igualen al desempeño, establece de entrada un ambiente que permitirá eliminar los síntomas de la frustración en el trabajo, un mal recurrente de los últimos tiempos. (p. 103)
(16) Y de quien es la culpa? Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Empoderamento Motivação	Concentração	Autoconvencimento Conselho	<u>Se mueve... ¡o lo muevo!</u> Las sanas conductas de delegar están en el centro de los procesos de empoderamiento, que son mecanismos simples para dar inicio a una motivación genuina que procura respetar la inteligencia de los demás. (p. 110)
(16) Y de quien es la culpa? Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Lealdade Investimento Pertencência Fidelidade	Concentração	Autoconvencimento	<u>El efecto lealtad.</u> Si usted no invierte en sus empleados y no estimula lo que suele llamarse el efecto lealtad, confianza, rectitud, sentido de pertenencia, ellos tampoco van a invertir nada en su compañía. El mayor aporte de los colaboradores es su motivación, su energía y su satisfacción. El aporte del empresario consistirá en establecer un clima que recompense esa fidelidad (p. 115)
(16) Y de quien es la culpa?	Submissão Rebeldia	Concentração	Autoconvencimento	<u>Perorata frente a la sumisión</u> Autoritarismo y paternalismo son las dos caras de una misma moneda que generalmente conducen a la sumisión y a la rebeldía, dos caras de otra moneda. (p. 119)

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁵	TÉCNICA	EXERTO ⁶
LIVROS COM ÊNFASE NA REFLEXÃO				
Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo				
(16) Y de quien es la culpa? Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Valores Família Coerência Autorrealização	Concentração	Autoconvencimento	<u>Los antivalores en la familia.</u> El ambiente familiar es el que más puede lograr la reconstrucción del tejido moral de un país. El ejemplo personal es la carrera de transmisión, de valores positivos, pues hace evidente la coherencia. Con el beneficio cómplice de las transgresiones, los antivalores se instauran en la familia y se despliegan, de una manera y otra, hacia el trabajo, con lo cual este se desvirtúa como una fuente de autorrealización. (p. 144)
(16) Y de quien es la culpa? Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Expectativas Educação Vida familiar Motivação eficaz Acreditar Capacidades Valores Habilidades Energia Apoio	Concentração	Autoconvencimento Conselho	<u>El efecto pigmalion.</u> Cuando se habla de la teoría de las expectativas, lo mejor es visualizarlas en la práctica, entonces, un concepto muy importante en la educación en la vida familiar y en todos los medios laborales: el efecto Pígalión. Este es fundamental para subrayar las consecuencias de una motivación eficaz. La mitología griega cuenta que el escultor chipiota pigmalion era un hombre solitario que no quería comprometerse con ninguna mujer. Un día comenzó a esculpir la efigie de una doncella y poco a poco la fue cincelandando con tanto amor y devoción que hizo la más perfecta estatua que jamás hubo visto ojo humano. Pígalion le puso un lindo traje y una guirlanda de flores en la cabeza y le dio un apasionado beso, pero su tristeza era infinita se había enamorado de una simple escultura. Venus la diosa del amor, que lo observaba inmóvil frente a su obra, le dio vida, y ella un solo soplo se bajó de su pedestal y suavemente se acercó a Pígalión que no salía del asombro. Así nació Galatea, quien se convirtió en la esposa artista y la madre de Phapos. Tan poderosa fue la expectativa de Pígalión que sus deseos y su amor se convirtieron en realidad. Los efectos de Pígalión - crear genuina y honestamente en las capacidades, los valores y habilidades de otra persona - producen individuos motivados que empiezan a creer en sí mismos y, gracias a ello, desplegarán todas sus energías para merecer este apoyo. (p. 141)
(16) Y de quien es la culpa? Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Estratégia motivacional Entusiastas	Concentração	Conselho	<u>Los entusiastas, la energía de la empresa.</u> Una estrategia de motivación que únicamente tenga en cuenta la sostenibilidad del grupo de los entusiastas, está destinada a ser ejemplar. Pero no se puede olvidar que el resto de trabajadores (rotables, cálidos y fríos) permanecen en la empresa. (p. 173)
(16) Y de quien es la	Excelência Desenvolvimento	Concentração	Autoconvencimento	<u>El motivo de logro o excelencia.</u> El motivo de logro es directamente proporcional al desarrollo económico y al crecimiento del empresario en muchos países. La motivación al logro se puede

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁵	TÉCNICA	EXERTO ⁶
LIVROS COM ÊNFASE NA REFLEXÃO				
culpa? Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	econômico Treinamento Capacitação			medir en cada persona, incrementarse con entrenamiento y capacitación y evaluar sus efectos en el producto colectivo de una organización, una región o un país. (p. 183)
(16) Y de quien es la culpa? Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Excelência Motivação	Concentração	Autoconvencimento	<u>La excelencia es un negocio perfecto</u> . Si la excelencia es el negocio perfecto, no es difícil adivinar porque este tipo de motivación lleva hacia adelante a las empresas. (p. 185)
(16) Y de quien es la culpa? Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Perseverança	Concentração	Autoconvencimento	<u>El logro es perseverancia</u> Usted no puede fracasar... a no ser que deje de intentarlo. (p. 186)
(16) Y de quien es la culpa? Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Motivação Maturidade	Concentração	Conselho	<u>Los roles y la motivacion</u> . Lo más importante del ajuste personal es cumplir con las expectativas de los demás y tener consciencias de los problemas que se pueden presentar para hacer los correctivos del caso. A eso le llamamos comúnmente madurez (p. 197)
(16) Y de quien es la culpa? Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Papeis Expectativas Estrutura organizacional	Concentração	Conselho	<u>El peligro de los roles ambiguos</u> . Es indispensable que cada empleado sepa de manera clara y concisa lo que se espera de él. Es crucial ir revisando estas expectativas de acuerdo con la dinámica propia de la empresa, los cambios de jefe y la redistribución de funciones por cambios en el organigrama. (p. 199)
(16) Y de quien es la culpa?	Conflito Desempenho organizacional	Concentração	Conselho	<u>El conflicto entre roles</u> . Identificar los conflictos de roles es un paso para mejorar los desempeños de la red organizacional pero, en especial, para descargar la presión emocional que existe en algunos grupos o individuos, cuando no se le ha prestado atención a esta problemática. (p. 203)

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁵	TÉCNICA	EXERTO ⁶
LIVROS COM ÊNFASE NA REFLEXÃO				
Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Pressão emocional			
(16) Y de quien es la culpa? Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Renegociação de funções Sincronização	Concentração	Conselho	<u>Funciones con resultados.</u> El nuevo método que hemos diseñado, el de la renegociación de las funciones (Función por función, trazando una medida estadística de cumplimiento en cada una) es un procedimiento simple y rápido que consigue la “Sincronización” entre las expectativas de los empleados y los del jefe, puestas, todas juntas, a la luz de un serio convenio interpersonal. (p. 206)
(16) Y de quien es la culpa? Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Críticas Atitudes Consciência	Concentração	Autoconvencimento Conselho	<u>Es imposible evitar la crítica.</u> Siempre te criticaran, hablaran mal de ti y será difícil que encuentres a alguien a quien le parezcan bien tus actitudes y comportamientos. Entonces, vive como creas, haz lo que piensas que es correcto y lo que te dicten tu conciencia y tu corazón. (p. 241)
(16) Y de quien es la culpa? Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Realimentação positiva	Concentração	Conselho	<u>Ayudar en vez de reprobar.</u> La retroalimentación positiva aporta algo a la persona que la recibe y para quien la da le sirve como un medio para estimular nuevas ideas y desarrollar creativamente las soluciones conjuntas. (p. 243)
(16) Y de quien es la culpa? Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Processo Relação Transformação	Concentração	Verificação das representações	<u>El proceso de los 30 días.</u> Una vez al día durante treinta días, comparta con alguien con quien tenga una relación importante, una cualidad o rasgo diferente que admire, aprecie o valore, en esa persona. Si usted confía en que la relación no se transforma con sus propios ojos ya verá lo que pasa. (p. 281)
(16) Y de quien es la culpa? Jaime Lopera	Conhecimento Motivações	Concentração	Autoconvencimento	<u>Las raíces más profundas.</u> El conocimiento de nuestras motivaciones más íntimas nos permite verlas como las raíces profundas que nos mantienen a salvo de los vaivenes de la vida y nos ayudan a sobrevivir a las adversidades. (p. 308)

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁵	TÉCNICA	EXERTO ⁶
LIVROS COM ÊNFASE NA REFLEXÃO				
Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo				
(16) Y de quien es la culpa? Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Mundo complexo e difícil Automotivação Competência Objetivos Iniciativa Compromisso Flexibilidade Adaptabilidade Aprender Comportar-se como empresário Resultados profissionais Condutas Ambientes psicologicamente saudáveis	Concentração	Autoconvencimento Exame de consciência	<p><u>La automatización es búsqueda.</u> En un mundo cada vez más complejo y difícil se requieren nuevas formas para enfrentarse a los cambios y a las exigencias de la época. Una de ellas es la automotivación que es entendida como la habilidad de permanecer en un estado de continua búsqueda y persistencia en la consecución de objetivos, haciendo frente a los problemas y encontrando soluciones.</p> <p>Esta competencia automotivadora se manifiesta en las personas con gran entusiasmo por su trabajo y por el logro de las metas, un alto grado de iniciativa y compromiso y mucho optimismo en la consecución de sus objetivos.</p> <p>Algunos requisitos son automotivadores:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ser flexible y adaptable. 2. Responsabilizarse totalmente por las propias tareas, de tal manera que el trabajo sea ante todo una fuente de autorrealización. 3. Evolucionar personalmente al mismo ritmo que las necesidades del mercado del trabajo. 4. Aprender a aceptar la incertidumbre y la ambigüedad (el cambio es lo único seguro). 5. Asumir las responsabilidades personales, comportarse como si uno fuera el empresario. 6. Continuar aprendiendo durante toda la vida. 7. Sentirse personalmente responsable de los resultados profesionales del grupo. 8. Asegurarse personalmente de los resultados profesionales del grupo. 9. Comportarnos como si fuéramos un centro de servicios para todos los que trabajan con nosotros y nuestros clientes. 10. No hacer parte de los problemas sino de las soluciones. 11. Dependier menos de los demás y confiar en las propias fortalezas y cualidades. 12. Estar abierto a vivir en la diversidad y tolerar las diferencias sin importar de que ambiente venimos. <p>Estas no son reglas en el sentido estricto del término, son guías de la conducta que permiten ver las condiciones exigidas en las organizaciones modernas, todas ellas basadas en la necesidad de tener ambientes psicológicamente sanos y productivos. (p. 310)</p>
(16) Y de quien es la culpa? Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Autogestão Tensão emocional Vida privada Relações de trabalho	Concentração	Autoconvencimento	<p><u>El reto de la autogestión.</u> Es indiscutible que todos nos sentimos afectados, de alguna manera, por las dificultades económicas, por un divorcio, un familiar enfermo o situaciones similares que comprometen toda nuestra tensión emocional. La clave consiste en que las vicisitudes de la vida privada no acaben afectando las relaciones laborales, y viceversa. Aquí radica el secreto de la autogestión. (p. 312)</p>

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁵	TÉCNICA	EXERTO ⁶
LIVROS COM ÊNFASE NA REFLEXÃO				
(39) Disciplina limite na medida certa. Novos paradigmas Içami Tiba	Competências Aprender Erros Problemas Felicidade Educativa Valores humanos Limites	Concentração Intelectual	Meditação Leitura	Acredito no ser humano e nas suas competências para aprender, mesmo com seus erros; para solucionar seus problemas, expandir seus limites muito além do conhecido, buscando novos modelos para obter um upgrade na vida e não se acomodar com o insatisfatório. Isto tudo para usufruir da felicidade. É com muito desgosto que percebo, de um modo geral, que a educação tanto familiar quanto escolar piorou na proporção inversa aos avanços tecnológicos, que têm dado passos gigantescos. Essa piora educacional é globalizada, mundial. Tudo o que é material pode passar muito depressa, e os valores humanos progressivos e já consagrados — que deveriam permanecer — também sofrem grande diluição. (p. 13)
(39) Disciplina limite na medida certa. Novos paradigmas Içami Tiba	Dsciplina Regras Adestramento Amor Progresso	Concentração Intelectual	Meditação Leitura	Disciplina não é a obediência cega às regras, como um adestramento, mas um aprendizado ético, para se saber fazer o que deve ser feito, independentemente da presença de outros. Aliada à ética, a disciplina gera confiança mútua nas pessoas — um dos fortes componentes do amor saudável que traz progresso à humanidade. (p. 15)
(39) Disciplina limite na medida certa. Novos paradigmas Içami Tiba	Transformar Feliz Educativa Disciplina Autoritarismo Ético Cidadão Amor	Concentração Intelectual	Meditação Leitura	Filhos e alunos devem ser preparados para transformar-se em cidadãos do mundo: éticos, competentes e felizes. A disciplina não deve mais ser vista como um ranço do autoritarismo — modelo educacional que já não serve mais. Os autoritários, despóticos, chefes tiranos, os arrogantes estão caindo; e os poucos que ainda resistem estão sendo derrubados. A disciplina entra como qualidade de vida pessoal e social. Quem tem disciplina dentro de si, comparado a quem não a tem, é: Mais competente, porque produz mais, gastando menos recurso e tempo. Mais ético, porque explora menos outras pessoas, atribuindo-lhes seu real valor. Mais cidadão progressivo, porque preserva o planeta evitando destruição e desperdícios. Mais livre, porque tem sua autonomia ideológica e sua própria independência financeira. Mais feliz, porque sabe compartilhar, amar e receber amor num relacionamento digno entre as pessoas. (p. 16)
(39) Disciplina limite na medida certa. Novos paradigmas Içami Tiba	Interesse Consciência Brincar	Concentração Intelectual	Meditação Leitura	Há, entretanto, uma história que sempre desperta o interesse de pais e educadores porque é ao mesmo tempo muito bem-humorada e realista: Dois meninos de cinco anos estão numa espaçosa área de lazer. Não há brinquedos por perto. Um deles é magro e alto. O outro é gordo e baixo. Naturalmente, resolvem brincar. O magro propõe: “E pega-pega, e você é o pegador!” E já sai em tal disparada, que o gordo, com seus pasisos lentos e pesados, tem dificuldade de acompanhar. Quando este percebe a distância entre os dois cada vez maior, toma consciência de que não conseguirá alcançar o outro. Então pára, estica o braço e, apontando com o indicador, grita: “Aí não vale!” O magro pára imediatamente, mesmo sabendo que não tinha sido combinado que “ai”

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁵	TÉCNICA	EXERTO ⁶
LIVROS COM ÊNFASE NA REFLEXÃO				
				<p>nãoi valeria.</p> <p>Nesse momento, pergunto ao público: "Por que o magro parou?" Percebo que cada um busca dentro de si uma boa resposta. Para facilitar, eu mesmo respondo: "Para continuar brincando! Se o magro continuar correndo, a brincadeira acaba, não é?"</p> <p>O magro volta até o gordo com os ombros meio caídos, pois sabe que agora é a vez do outro propor uma brincadeira. O gordo, vendo o magro bem próximo, diz: "É luta livre!" E já avança no magro, dá-lhe uma gravata, derruba-o e aperta o pescoço do menino, que, à beira do desmaio, dá umas palmadinhas no braço do gordo em sinal de rendição. Nesse momento, pergunto de novo ao público: "Por que o gordo pára de enforcar o magro?" "Para continuar a brincadeira!", responde o público. E eu arremato: "E também porque com morto não se brinca!" (p. 18-19)</p>
(39) Disciplina limite na medida certa. Novos paradigmas Içami Tiba	Estudo Dever Responsabilidade Respeito Acompanhar	Concentração Inteletual	Meditação Autoavaliação Leitura	O estudo é essencial; portanto, os filhos têm obrigação de estudar. Caso não o façam, terão sempre que arcar com as conseqüências de seus atos, e estas deverão ser previamente estabelecidas pelos pais. Só poderão brincar depois de estudar, por exemplo. Naquilo que é essencial, os pais deverão dedicar mais tempo para acompanhar de perto se o combinado está sendo respeitado. Os filhos precisam entender que têm a responsabilidade de estudar e que seus pais os estão ajudando a cumprir um dever que faz parte da "brincadeira" da vida. (p. 20)
(39) Disciplina limite na medida certa. Novos paradigmas Içami Tiba	Autoridade Relacionamentos Submeter Educação Disciplina Autoestima	Concentração Inteletual	Meditação Autoavaliação Leitura	É preciso recuperar a autoridade fisiológica, o que não significa ser autoritário, cheio de desmandos, injustiças e inadequações. Autoridade é algo natural e deve existir sem descargas de adrenalina, seja para impor, seja para submeter, pois é reconhecida espontaneamente por ambas as partes. Desse modo, o relacionamento desenvolve-se sem atropelos. O autoritarismo, ao contrário, é uma imposição que não respeita as características alheias, provocando submissão e mal-estar tanto na adrenalina daquele que impõe quanto na depressão daquele que se submete. E essencial à educação saber estabelecer limites e valorizar a disciplina. E para isso é necessária a presença de uma autoridade saudável. E o segredo que diferencia o autoritarismo do comportamento de autoridade, adotado para que a outra pessoa se torne mais educada ou disciplinada, está no respeito à auto-estima. (p. 24)
(39) Disciplina limite na medida certa. Novos paradigmas Içami Tiba	Professor Limites Pai	Concentração Inteletual	Meditação Autoavaliação Leitura	Você, pai ou professor, é o educador, e não pode se esquivar da tarefa de apontar, na medida certa, os limites para que os jovens se desenvolvam bem e consigam situar-se no mundo. (p. 25)
(39) Disciplina limite na medida certa. Novos	Pais Exigir Filhos Cidadãos	Concentração Inteletual	Meditação Autoavaliação Leitura	Os pais poderiam exigir que os filhos praticassem em casa o que eles terão que fazer como cidadãos, principalmente disciplina, ética, solidariedade, responsabilidade, gratidão... Os pais não poderiam permitir

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁵	TÉCNICA	EXERTO ⁶
LIVROS COM ÊNFASE NA REFLEXÃO				
paradigmas Içami Tiba	Sociedade Respeito Disciplina			que os filhos fizessem em casa o que eles não poderão fazer na sociedade, principalmente falta de respeito a outras pessoas, desonestidade e piratarias, falta de disciplina, egoísmo, desperdícios... Porque a cidadania familiar é a base da saúde social. (p. 27)
(39) Disciplina limite na medida certa. Novos paradigmas Içami Tiba	Ritmo biológico Disciplina Interação Ser psicológico Alimentação	Concentração Intelectual	Meditação Autoavaliação Leitura	Quanto mais próxima do nascimento, mais a criança segue seu ritmo biológico, e a disciplina deverá obedecer a esse ritmo, não o inverso. Entre os ritmos mais importantes, estabelecidos desde os primeiros dias de vida, estão a alimentação e o sono do bebê, porque dependem da interação com a mãe. O bebê não sabe falar, por isso chora quando tem fome. O auge da maternidade acontece nesta hora: amamentar a criança e iniciar com ela uma relação muito íntima. Nessa interação, a mãe transmite o modo de ser da família ("como-somos"), e isso é essencial para ajudar o filho a formar seu ser psicológico, pois a criança traz ao nascer apenas seu ser biológico (cromossomos). O pai deve ter muita saúde psicológica para participar do gesto da alimentação, que tem um imenso significado afetivo. Afinal, a criança não precisa só de leite. (p. 33-34)
(39) Disciplina limite na medida certa. Novos paradigmas Içami Tiba	Indisciplina Necessidades Comportamentos	Concentração Intelectual	Meditação Autoavaliação Leitura	A indisciplina está presente no desrespeito ao desenvolvimento biológico por parte dos pais: motivados pelo amor, pelo desejo de satisfazer todas as necessidades dos filhos, alguns pais não modificam seus comportamentos nem suas ofertas à medida que a criança cresce. (p. 36)
(39) Disciplina limite na medida certa. Novos paradigmas Içami Tiba	Educação Disciplina	Concentração Intelectual	Meditação Autoavaliação Leitura	A base da educação para dormir bem é a disciplina estabelecida pela rotina de dormir praticada diariamente. (p. 37)
(39) Disciplina limite na medida certa. Novos paradigmas Içami Tiba	Sucesso Método educativo Ensinos Pessoa Responsável Consequências	Concentração Intelectual	Meditação Autoavaliação Leitura	O melhor meio de desarmar a birra é não atender nada do que for exigido por essa estratégia. A birra não é obrigar o outro a fazer o que o birrento quer? Portanto significa que o birrento está dependendo do outro. Cabe, assim, ao outro não dar sucesso à birra. A vitória do filho birrento, se houver, dependeu não dele, mas dos pais, que lhe deram a vitória. Para desmontar o esquema de birras é produtivo o método educativo da coerência, constância e consequência. Coerência e base sobre a qual os pais se norteiam no enfrentamento à birra. Se a mãe não aceita a birra, mas o pai (ou outro parente qualquer) a aceita, os adultos estão sendo incoerentes. Constância significa que o enfrentamento deve acontecer sempre, não importa onde, quando e nem por qual motivo. Se aceitarem a birra só porque têm visitas, os pais estão sendo

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁵	TÉCNICA	EXERTO ⁶
LIVROS COM ÊNFASE NA REFLEXÃO				
				inconstantes. Consequência é um dos ensinamentos mais importantes, pois tudo o que fazemos traz consequências, e a própria pessoa é responsável pelas consequências que seus gestos provocam. (p. 44-45)
(39) Disciplina limite na medida certa. Novos paradigmas Içami Tiba	Autoestima Desejos Traquilidade Cuidar	Concentração Inteletual	Meditação Autoavaliação Leitura	Quem não tem boa auto-estima não lida bem com a frustração. Uma boa auto-estima garante paz e tranquilidade valorizando o que se tem. Sofrer pelo que não temos, sem considerar o que possuímos, detona com qualquer auto-estima. No lugar de atender aos desejos do birrento é da sua auto- estima que os pais poderiam cuidar. (p. 46)
(39) Disciplina limite na medida certa. Novos paradigmas Içami Tiba	Tarefas Autoconfiança Autoestima Aprender Crescimento	Concentração Inteletual	Meditação Autoavaliação Leitura	Cabe aos pais delegar ao filho tarefas que ele já é capaz de cumprir. Essa é a medida certa do seu limite. É por isso que os pais nunca devem fazer tudo pelo filho, mas ajudá-lo somente até o exato ponto de que ele precisa, para que, depois, realize sozinho suas tarefas. É assim que o filho adquire autoconfiança, pois está construindo sua auto-estima. O que ele aprendeu é uma conquista dele. As mães devem ficar orgulhosas pelo seu crescimento em vez de se sentirem lesadas por não serem mais “úteis”. (p. 48)
(39) Disciplina limite na medida certa. Novos paradigmas Içami Tiba	Educar Ensinar Aprender	Concentração Inteletual	Meditação Autoavaliação Leitura	Educar uma criança é também ensiná-la a administrar o seu tempo para cada atividade. Fazer algo, mesmo de que não goste, ou seja, fazer por obrigação, por dever, é algo que a criança precisa também aprender. (p. 51)
(39) Disciplina limite na medida certa. Novos paradigmas Içami Tiba	Sociedade Família Comportamento	Concentração Inteletual	Meditação Autoavaliação Leitura	Uma vez estabelecido o diagnóstico do relacionamento de folgados e sufocados, é preciso uma reformulação com base nos sufocados para que o folgado seja menos delinqüente. Como a sociedade tem regras mais fortes, rígidas e claras que ; família, o grande temor dos pais é que o filho faça fora de casa o que já está fazendo dentro. E com certeza a sociedade não será condescendente como a família. A relação custo-benefício precisa ser restabelecida para alterar esse esquema. Do contrário, se os pais não arcarem com esse custo, o filho pode jogá-lo aos irmãos, tios, avós ou mesmo aos empregados da casa. Enquanto houver quem se sufoque pelo folgado, seu inadequado comportamento será mantido. (p. 57-58)
(39) Disciplina limite na medida certa. Novos paradigmas	Liberdade pessoal Escolha Vontade de fazer Responsabilidade Cuidado	Concentração Inteletual	Meditação Autoavaliação Leitura	Quanto à comida, é bom ter liberdade para escolher o que comer; mas, se a escolha dos filhos recair sobre batatas fritas e fast-food rapidamente elas podem sofrer de males clínicos e necessitarão de cuidados médicos. Quem arcará com essas consequências? É claro que são os pais. Ou seja, os filhos curtem a liberdade, mas quem arca com a responsabilidade são os pais. Enquanto forem bebezinhos, pode ser. Mas manter esse esquema com estudantes universitários?

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁵	TÉCNICA	EXERTO ⁶
LIVROS COM ÊNFASE NA REFLEXÃO				
Içami Tiba	Prazer			<p>Se para os filhos fica a liberdade de curtir a vida, fazendo somente as coisas de que gostam e as que lhes dão prazer, podemos perguntar: por que não usar drogas quando estiverem nas ruas, longe dos pais? (p. 64)</p> <p>A criança não sabe o que é liberdade pessoal. Simplesmente faz o que tem vontade de fazer. Por isso, os pais deveriam determinar o que os filhos devem comer (porque podem comer aquilo de que gostam em outra hora). É uma responsabilidade que os filhos têm que desenvolver: cuidar do próprio corpo. Quem cuida do próprio corpo não se arrisca a usar drogas.</p>
(39) Disciplina limite na medida certa. Novos paradigmas Içami Tiba	Disponibilidade Atendimento Personalidade	Concentração Inteletual	Meditação Autoavaliação Leitura	<p>Se você, pai ou mãe, pode interromper seu trabalho em casa para atender a um telefonema que não escolhe hora, também terá disponibilidade para fazer pequenas pausas e, assim, dar a atenção necessária a seu filho. O atendimento diário da criança custa muito pouco. O não atendimento acumulado causa uma falência na estrutura da personalidade que, futuramente, pode custar muito caro. (p. 89)</p>
(39) Disciplina limite na medida certa. Novos paradigmas Içami Tiba	Monitorar Responsabilidade Disciplina Condições favoráveis Estimular Exercitar Aprender Motivar	Concentração Inteletual	Meditação Autoavaliação Leitura	<p>No começo, os pais devem monitorar os filhos para que estes criem o costume e assim tenham condições de tomar a responsabilidade como sendo deles. O ponto fundamental em relação à disciplina do estudo é garantir ao filho tempo e espaço, as condições favoráveis para fazer a digestão da informação recebida em sala de aula. Mas ninguém, volto a dizer, poderá digerir a informação por ele.</p> <p>Esse acompanhamento não deve ser feito apenas na véspera das provas ou à medida que se aproximam os exames finais. Todo os dias, a produção deve ser estimulada, exercitada e cobrada. Diz um ditado indiano: “Quando o discípulo está pronto, o mestre aparece”. Ou, em outras palavras: o saber transmitido em sala de aula só é plenamente apreendido se o aluno estiver motivado. (p. 107)</p>
(39) Disciplina limite na medida certa. Novos paradigmas Içami Tiba	Costume Disciplina Acompanhamento Aprender Motivação	Concentração Inteletual	Meditação Autoavaliação Leitura	<p>No começo, os pais devem monitorar os filhos para que estes criem o costume e assim tenham condições de tomar a responsabilidade como sendo deles. O ponto fundamental em relação à disciplina do estudo é garantir ao filho tempo e espaço, as condições favoráveis para fazer a digestão da informação recebida em sala de aula. Mas ninguém, volto a dizer, poderá digerir a informação por ele.</p> <p>Esse acompanhamento não deve ser feito apenas na véspera das provas ou à medida que se aproximam os exames finais. Todo os dias, a produção deve ser estimulada, exercitada e cobrada. Diz um ditado indiano: “Quando o discípulo está pronto, o mestre aparece”. Ou, em outras palavras: o saber transmitido em sala de aula só é plenamente apreendido se o aluno estiver motivado.</p> <p>Não há dúvida de que atividades em excesso podem prejudicar o estudante, comprometendo seu rendimento. A mãe e o pai, trabalhando fora e não tendo com quem deixar os filhos pequenos, os colocam em “atividades-babás”, que ocupam as crianças enquanto os pais trabalham. Eles preferem que essas atividades tomem conta do filho em vez de pessoas “despreparadas”, como</p>

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁵	TÉCNICA	EXERTO ⁶
LIVROS COM ÊNFASE NA REFLEXÃO				
				empregadas ou parentes desocupados. Realmente, a atividade-babá pode ser uma boa opção, desde que os pais fiquem sabendo o que aconteceu nesse período, e as crianças, mesmo "aprendendo alguma coisa útil", não sejam soterradas de compromissos a ponto de não terem mais tempo para brincar. (p. 109-110)
(39) Disciplina limite na medida certa. Novos paradigmas Içami Tiba	Objetivo Felicidade Disciplina Vontade Crescimento civilizado Aprender Desejos Necessidades Comportamento	Concentração Inteletual	Meditação Autoavaliação Leitura	Para atingirmos o objetivo maior da felicidade, precisamos da disciplina. É ela que nos ajuda a não sofrer quando algumas pequenas vontades, menos essenciais ao ser humano, não podem ser satisfeitas. A disciplina é um dos pilares do crescimento civilizado do homem e, conseqüentemente, um valor social importante. Quando os pais fazem tudo para e pelo filho, este acaba nada aprendendo nem fazendo. Aprende a esperar que os outros satisfaçam seus desejos, vontades e necessidades. Caso não façam, criam confusões características de pessoas indisciplinadas. São filhos que berram com a mãe para que lhe traga um copo de água: comportamento estilo vegetal. (p. 118)
(39) Disciplina limite na medida certa. Novos paradigmas Içami Tiba	Interesse financeiro Estudo Risco Desatualizar Mercado Educação continuada	Concentração Inteletual	Meditação Autoavaliação Leitura	Uma boa maneira de motivar os filhos a estudarem pode ser a do interesse financeiro. Quanto mais estudos, maior pode ser o ganho. Salários são crescentes nesta seqüência conforme seus estudos: analfabetos; os que concluíram o primeiro grau; os que concluíram o segundo grau; os que concluíram faculdade e finalmente os pós-graduados. Na realidade, todo e qualquer profissional não deveria parar de estudar, sob o risco de se desatualizar rapidamente e perder o mercado. É a educação continuada. (p. 119)
(39) Disciplina limite na medida certa. Novos paradigmas Içami Tiba	Escola Família Sociedade Limites comportamentais Vigilância Regras	Concentração Inteletual	Meditação Autoavaliação Leitura	A escola é um espaço intermediário de educação entre a família e a sociedade, portanto, seus limites comportamentais e disciplina têm de ser mais severos que os familiares, porém mais suaves que os da sociedade. Mesmo que a escola cumpra lei e proíba o uso de cigarro nas suas dependências, os alunos podem vir a transgredir a lei fumando; entretanto, se essa lei não for severamente vigiada, a transgressão se dará também com maconha e outras drogas. Há pais que querem mudar as regras da escola para que seus filhos (p. 123)
(39) Disciplina limite na medida certa. Novos paradigmas Içami Tiba	Atitudes Indisciplina Sucesso Aprendizado Motivação Estudar	Concentração Inteletual	Meditação Autoavaliação Leitura	é importante que os professores adotem um padrão básico de atitudes diante dos tipos de indisciplina mais comuns, como se todos vestissem o mesmo uniforme comportamental. Esse uniforme protege a individualidade do professor. Quando um aluno ultrapassa os limites, não está simplesmente desrespeitando um professor em particular, mas as normas da escola. O aluno também é peça chave para a disciplina escolar e o sucesso do aprendizado. Atualmente, a maior dificuldade que encontra é a falta de motivação para estudar. Estudar para quê? Para passar de ano e ganhar presente? Ou para ter sabedoria? (p. 126)
(39) Disciplina limite na medida certa.	Experiência de vida Inofrmação Professor	Concentração Inteletual	Meditação Autoavaliação Leitura	Em suma, o professor deve empregar o bom humor e a movimentação cênica para tornar a aula uma experiência de vida — não a simples transferência de informação de uma pessoa para outra. Desse modo, ele deixa de ser alguém que fala apenas com letras para tornar-se um professor que

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁵	TÉCNICA	EXERTO ⁶
LIVROS COM ÊNFASE NA REFLEXÃO				
Novos paradigmas Içami Tiba				fala com vida. (p. 135)
(39) Disciplina limite na medida certa. Novos paradigmas Içami Tiba	Professor Ambiente escolar Orientação escolar Problema Drogas Bullying Violência Respeito Convivência Punição	Concentração Inteletual	Meditação Autoavaliação Leitura	Os professores devem ficar atentos a mais uma possibilidade: às vezes, os distúrbios não existem exclusivamente em relação aos colegas, mas têm como objetivo tumultuar a aula, provocar o professor ou mesmo conturbar o ambiente escolar. Nesses e em outros casos, não convém expulsar ninguém da sala de aula. O melhor é encaminhar o aluno à orientação escolar. Além de não trazer benefícios, a expulsão da aula pode contribuir para o agravamento do problema. O <i>bullying</i> só é interrompido pela interferência de pessoas que tenham autoridade sobre seus praticantes. O professor, ou o próprio diretor, deve interferir tornando o <i>bullying</i> passível de punição, e trazer à tona esse mecanismo feito mais às escondidas que exposto à grande maioria, para que todos fiquem cientes e sejam mobilizados a interferir e interromper cada vez que perceberem intimidação, abuso, violência e/ou aterrorizarão. O enfrentamento do <i>bullying</i> , além de ser uma medida disciplinar, também é um gesto cidadão tremendamente educativo, pois prepara os alunos para a aceitação, o respeito e a convivência com as diferenças. (p. 158)
(39) Disciplina limite na medida certa. Novos paradigmas Içami Tiba	Individualidades Respeito Capacitar Excelência profissional Alunos Filhos	Concentração Inteletual	Meditação Autoavaliação Leitura	Entre vários filhos, cada um é único na sua existência. Os pais precisam respeitar suas individualidades, seus nomes, pois cada filho construirá a sua própria história para honrar o sobrenome, ainda que viva as mesmas situações. O que de melhor as escolas podem fazer aos seus alunos é capacitá-los coletivamente para a excelência profissional e não aceitarem o que seus alunos não devem fazer futuramente fora delas. A cada uma, família e escola, cabe cumprir a parte que lhe compete, mesmo que possa haver algumas áreas de confluência e superposições, pois para a escola, seus alunos são transeuntes curriculares; para os pais, seus filhos são para sempre. (p. 186)
(39) Disciplina limite na medida certa. Novos paradigmas Içami Tiba	Instituição Aluno Drogas Indisciplina	Concentração Inteletual	Meditação Autoavaliação Leitura	A instituição de ensino tem o direito de expulsar o aluno que exerce uma influência negativa sobre os outros estudantes. Um exemplo típico é o uso de drogas. Se, avisados pela direção da escola, os pais se recusarem a procurar tratamento para o filho, a escola passa a arcar com a responsabilidade de ter um aluno usuário de drogas, um aliciador ou traficante entre os estudantes. Nenhuma escola saudável quer correr esse risco. Para a recuperação do aluno, o melhor é o tratamento, não a expulsão. Infelizmente, porém, quando o prognóstico é fechado, a escola precisa tomar atitudes radicais. O prognóstico se fecha quando os pais se recusam a atender à instrução escolar. Pais que se omitem ou que dificultam a recuperação dos filhos são coniventes com o uso das drogas. Se, com todos os recursos utilizados, a escola não conseguiu que o aluno se adequasse a ela, nem conseguiu a colaboração dos pais, a escola tem direito, sim, de expulsar um aluno

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁵	TÉCNICA	EXERTO ⁶
LIVROS COM ÊNFASE NA REFLEXÃO				
				indisciplinado. (p. 189-190)
(39) Disciplina limite na medida certa. Novos paradigmas Içami Tiba	Disciplina Regras éticas Competência Comportamento humano Respeito Regras Experiência Professor Conhecimento pedagógico	Concentração Inteletual	Meditação Autoavaliação Leitura	Em linhas gerais, disciplina é o conjunto de regras éticas utilizadas para atingir um objetivo ou um resultado com menos recurso e em menos tempo. Portanto, disciplina é competência e qualidade de vida. A ética é entendida, aqui, como o critério qualitativo do comportamento humano que envolve e preserva o respeito ao bem-estar biopsicossocial. Esse conjunto de regras pode ser: <ul style="list-style-type: none"> • Obtido simplesmente pelo treino. • Adquirido pela própria experiência. • Apreendido por intermédio de alguém que atue como professor. • Absorvido pela imitação de um mestre. Nem todo professor é um mestre, embora um mestre seja sempre um professor. É o aluno que transforma seu professor em mestre, quando este ultrapassa o limite de transmissor de conhecimentos e cativa a admiração do aluno. Então, o aluno começa a interessar-se não só pelos conhecimentos pedagógicos mas também pela vida, e passa a ter esse mestre como modelo. Nada impede que os filhos também considerem seus pais mestres e imitem seus passos. (p. 190-191)
(39) Disciplina limite na medida certa. Novos paradigmas Içami Tiba	Aprender Experiência Disciplina Autodidata	Concentração Inteletual	Meditação Autoavaliação Leitura	Para aprender com a própria experiência, é preciso estar atento e, portanto, ser disciplinado em relação ao que já foi feito, para que seja possível memorizar e repetir o ato quantas vezes forem necessárias. O autodidata necessita de um mínimo de conhecimento anterior, adquirido de algum modo, de alguém, para então continuar seu próprio caminho. E também pode aprender por meio da leitura, observando as experiências alheias, sem a ajuda ativa, direta e pessoal de terceiros. (194-195)
(39) Disciplina limite na medida certa. Novos paradigmas Içami Tiba	Aprender Disciplina Método Ensinar Erros Modelos educacionais	Concentração Inteletual	Meditação Autoavaliação Leitura	Em síntese, existem duas formas básicas de aprender a disciplina: a ativa e a passiva. No aprendizado ativo, há alguém que explica e alguém que aprende. Trata-se de um método ativo com o objetivo específico de transmitir um esquema de funcionamento, as regras do jogo. No aprendizado passivo, há uma pessoa agindo sem o objetivo de ensinar e outra aprendendo mediante a observação. Muitos pais e professores surpreendem-se quando as crianças repetem seus erros. Tais aprendizes absorvem esses erros sem avaliá-los e, freqüentemente, nem reparam que eram erros. Os aprendizes repetem o que seus modelos educacionais fazem. (p. 199)

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
(40) La arquitectura del éxito Camilo F. Cruz	Sucesso Destino Responsabilidade Metas Entusiasmo Fe Vida plena e feliz	Concentração	Meditação Aceitação Autoconvencimento Conversão da mirada	<ul style="list-style-type: none"> • Me rehusó a aceptar cualquier limitación a mi potencial que otros quieran imponer sobre mí. Vivo de acuerdo con mis labores y principios. Donde otros ven problemas y obstáculos, yo veo retos y oportunidades. • Hoy acepto absoluta responsabilidad por quien soy y hacia dónde voy. Siento metas específicas y actúo en ellas diariamente para aceptar la responsabilidad de determinar mi propio destino. • Solo yo soy responsable por mis decisiones. Nunca permito que otros tomen decisiones por mí. Acepto un 100% de la responsabilidad por las decisiones que tomo y por los resultados que obtengo. • Con determinación, acepto que no soy víctima de mis circunstancias, ya que puedo cambiar cualquiera de ellas. Sé que soy el arquitecto de mi propio destino. He tomado la decisión de ser el mejor yo posible. • No tengo necesidad de inventar excusas, y en nadie pongo la carga de mis propias responsabilidades. Con gusto cargo mi propio peso y lo hago con determinación y entusiasmo. Soy responsable. Otros pueden depender de que cumpliré lo que me haya comprometido a hacer. No culpo a nadie por mis caídas. • Mi fe es evidente en toda área de mi vida. Siempre está presente dentro de mí, dándome una mayor confianza en mis habilidades. • Ninguna derrota es el final del camino para mí. Sé que no son los caminos los que terminan, sino las personas, las que deciden detenerse. Por eso, me aseguro de no detenerme en la realización de una vida plena y feliz. (p. 26-27)
(40) La arquitectura del éxito Camilo F. Cruz	Sucesso Ser profissional Excelência Controle total Mudança Confiança Segurança Objetivos Desejos Desenvolvimento e crescimento pessoal	Concentração	Meditação Autoconvencimento Conversão da mirada	<ul style="list-style-type: none"> • Soy un profesional exitoso y se nota en todas y cada una de mis acciones. Mi éxito es el resultado de mi compromiso para con la excelencia en ésta, y en todas las demás áreas de mi vida. • Disfruto de buscar y aprovechar las oportunidades que la vida me ofrece. Todo cambio en mi trabajo o profesión es una oportunidad de crecer y expandir mis horizontes. sé claramente qué deseo, siempre actúo con confianza, seguridad y total control. • Estoy totalmente comprometido para con la realización de las metas y objetivos que me he propuesto. • Soy un triunfador. Tomo mis propias decisiones, fijo mis propias metas, determino la velocidad y dirección de mi andar y no permito que otros tomen estas decisiones por mí. • Soy un ser humano excepcional. Fui destinado para grandes cosas. Soy un triunfador. Él

⁷ (a) Exercícios de concentração, relacionados a técnicas de atenção, memorização e meditação; (b) exercícios intelectuais, relacionados a técnicas de leitura, escuta, estudo e exame em profundidade; e (c) exercícios de treinamento, relacionados a técnicas orientadas para o domínio de si mesmo, para o cumprimento dos deveres e para o desenvolvimento da indiferença; (d) diálogo; (e) Exemplo.

⁸ Al linguagem dos excertos corresponde às edições dos livros consultados.

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				<p>éxito es parte intrínseca de mi ser y es parte de todo lo que yo hago.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si tuve dudas de mis aptitudes en el pasado, hoy es un gran día para deshacerme de todas las dudas que en el pasado no me permitieron avanzar. • Me aseguro que mis seres queridos entiendan mis objetivos, deseos y compromisos para con mi desarrollo y crecimiento profesional. Su entendimiento y apoyo crean un gran entusiasmo y confianza en mí. (p. 64-65)
<p>(40) La arquitectura del éxito Camilo F. Cruz</p>	<p>Sucesso Metas Qualidades Habilidades Aptidões Pensamentos Mente Oportunidades Capacidades mentais Capacidade criativa</p>	<p>Concentração</p>	<p>Meditação Autoconvencimento Programar hábitos Conversão da mirada</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sé que la grandeza aparece en la mente de las personas grandes. Sé que aquello que crea acerca de mí, será en lo que eventualmente me convertiré. Por tal razón, siempre creo lo mejor acerca de mí, y espero lo mejor de mí. • Cada vez que observo algo en mí mismo que deseo cambiar, o cada vez, que veo algo que deseo alcanzar, lo escribo con palabras claras, fijo una meta clara para conseguirlo, y tomo acción inmediata, sin detenerme, hasta alcanzarlo. • Soy poseedor de grandes cualidades. Tengo muchos talentos, destrezas, habilidades. Cada día descubro nuevos talentos y habilidades dentro de mí. Soy inteligente, creativo, mi mente es rápida, alerta y vivaz. • Sólo doy albergue a buenos pensamientos. Mi mente siempre se encarga de mostrarme el camino correcto. Siempre estoy alerta a nuevas oportunidades que puedes despertar en mí nuevos e inexplorados talentos habilidades. • Uso bien mi mente. Mantengo mis capacidades mentales en óptimas condiciones y cada día busco la manera de mejorar y agudizar cada una de mis capacidades mentales. • Poseo una excelente, memoria. Recuerdo nombres con gran facilidad. Mi memoria es mi mejor aliada en recordar y programar los hábitos de éxito que me permitirán alcanzar todas y cada una de mis metas. • Nunca he creído que la creatividad haya sido reservada para unos pocos. La creatividad es parte de la capacidad mental de todos los seres humanos. Por esta razón, he decidido desarrollar al máximo mi capacidad creativa. (p. 87-88)
<p>(40) La arquitectura del éxito Camilo F. Cruz</p>	<p>Sucesso Ser espiritual Paixão Coragem Confiança Seguridade Determinação Habilidades Felicidade Alegria</p>	<p>Concentração</p>	<p>Meditação Autoconvencimento Conversão da mirada</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hoy es un gran día. Hoy tomo la decisión de hacer de este un día memorable. Elijo dar un 100% de mí mismo en todo lo que hago. Escojo vivir el día de hoy con alegría y entusiasmo, y brindar alegría, paz y amor al mundo en cada una de mis acciones. • Poseo todo aquello que necesito para triunfar. Soy poseedor de gran pasión y coraje. Enfrento todo reto con confianza y seguridad, sabiendo que poseo las habilidades y la determinación para triunfar. • Sonrió frecuentemente. Soy feliz interiormente y esta felicidad interior se traduce en alegría y entusiasmo externo constantes. Tengo un profundo amor por todos los seres humanos. Hoy buscare dejar sentir ese amor al mayor número de personas. • Soy genuino y sincero con todas las personas. Trato a quien encuentro con cortesía,

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
	Entusiasmo Desejo de ajudar Amor Amizade Sinceridade Crescimento contínuo Atitude Expectativas			<p>respeto, empatía y consideración. Siempre busco cualidades en aquellas personas que conozco, y siempre suelo encontrarlas. He tomado la decisión de buscar y descubrir todo lo bueno en las personas.</p> <ul style="list-style-type: none"> Las demás personas son importantes para mí. Siento un gran amor por todas las personas y un profundo deseo por ayudarlas en todo cuanto me sea posible. Mi amistad es siempre genuina, y mi sinceridad siempre real. Porque amo y acepto a los demás, la amistad y la sinceridad, son hábitos de mí. Me rehúso a permitir que los problemas y dificultades de la vida me depriman. Sé que ellos son parte del proceso de crecimiento continuo, y que inclusive el hoy más oscuro tiene un mejor mañana. Así lo espero; siempre lo busco; e invariablemente, siempre lo encuentro. Cuando puedo percibir alguna actitud negativa en otra persona opto por ignorarla y busco concentrarme en los aspectos positivos de toda persona o situación. Creo en las demás personas. Siempre tengo expectativas positivas de las demás personas. (p.105-106)
(40) La arquitectura del éxito Camilo F. Cruz	Sucesso Ser financeiro Visão Objetivos Mente Força Energia Dinheiro Mudanças positivas Metas específicas Independência Gestão	Concentração	Meditação Autoconvencimento Visualização mental Conversão da mirada	<ul style="list-style-type: none"> Siempre visualizo mentalmente los resultados que espero obtener en todo lo que hago. La clara visión de mis metas, que logro crear en mi mente, me proveen con la fuerza y la energía para alcanzarlas. Yo concibo el dinero como una herramienta para efectuar cambios positivos en mi vida, y en las vidas de aquellos que están a mí alrededor. El dinero es un criado y yo soy su amo. Soy yo quien determino qué hacer con él. Disfruto de la libertad financiera que continuamente logro como resultado de poseer metas financieras específicas, y como resultado de mi compromiso e inteligencia en el manejo de mis finanzas. Soy financieramente responsable. El dinero viene fácil a mí, porque sé cómo administrarlo y porque he desarrollado hábitos de éxito para asegurarme que él trabaje para mí. Yo creo independencia financiera en mi vida de muchas maneras. Tengo metas específicas que me miden exactamente cuánto dinero ganaré y cuándo y cómo vendrá a mí. Manejo bien mi crédito. Nunca abuso de él, ni soy esclavo de mis tarjetas de crédito. Estoy dispuesto a esperar por las cosas que deseo, no caigo víctima de la trampa de querer comprar todo ya mismo. Nunca malgasto el dinero. He aprendido el valor de gastar e invertir mi dinero sabiamente. Soy responsable y calculador en todas mis decisiones financieras. Debido a mi buen manejo del dinero, siempre logro ahorrar lo suficiente. (p. 181-182)
(40) La arquitectura del éxito Camilo F. Cruz	Sucesso Ser família Abençoes Experiência	Concentração	Meditação Autoconvencimento	<ul style="list-style-type: none"> Amo el estar casado y disfruto de las experiencias y bendiciones que el matrimonio ha traído a mi vida... Mi matrimonio ha funcionado porque he trabajado en él... Respeto la individualidad de mi pareja...

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
	Individualidade Capacidade de expressão			<ul style="list-style-type: none"> Soy honesto, sincero, y abierto en mi manera de pensar... Siempre transmito a mis hijos los valores que considero importantes para el éxito... Poseo una gran habilidad para expresarme física, espiritual y emocionalmente, sin ninguna reserva y sin nada que me detenga. (p. 205-206)
(40) La arquitectura del éxito Camilo F. Cruz	Leitura Interesse profissional	Concentração Intelectual	Memorização Leitura	Lee por lo menos treinta minutos diarios en tu campo de interés profesional. ¿Sabías que el sólo hecho de leer una hora por día te puede formar como experto en tu campo de tres años? El leer una hora diaria te convertirá en experto nacional en cinco años e internacional en siete años... lee buenos libros escritos por expertos en su actividad...con un lápiz rojo toma notas en las márgenes personalízalo. (p. 39-41)
(40) La arquitectura del éxito Camilo F. Cruz	Ouvir Desenvolvimento profissional e pessoal Educação	Intelectual	Ouvir	Escucha programas en audio casete. El escuchar programas de desarrollo personal y profesional en tu automóvil ha sido considerado uno de los más importantes avances en el campo de la educación desde el descubrimiento de la imprenta. (p. 41)
(40) La arquitectura del éxito Camilo F. Cruz	Vida espiritual Refletir Missão pessoal Objetivos Ajudar Relações Qualidades Injustiças sociais Fe Capacidades Reconciliação Culpa Rancor Inveja Ressentimento Deus	Concentração Intelectual	Autoavaliação Exame de consciência Escrita de si	<p>Asigna un puntaje de 1 a 5 a cada una de las siguientes preguntas, 1 siendo MUY POCAS VECES y 5 siendo con MUCHA FRECUENCIA.</p> <ol style="list-style-type: none"> ¿reflexionas comúnmente acerca de tu misión personal y tu contribución personal para con la humanidad? ¿encuentras que tus metas y aspiraciones involucran a otras personas y que has basado tu éxito en el éxito de otras personas? ¿participas en actividades comunitarias que busquen ayudar a otros individuos o grupos de personas? ¿te emociona profundamente el poder realizar algo por alguien que no tenga como devolvarte el favor? ¿procuras tener buenas relaciones con las personas a tu alrededor y buscar sacar a relucir sus mejores cualidades? ¿reflexionas con frecuencia acerca de cómo solucionar injusticias sociales que pueda estar afectando a otras personas, y buscas la manera de hacer algo al respecto? ¿tienes fe profunda en tus habilidades y en la realización de tus metas antes de empezar cualquier empresa? ¿buscas reconciliarte con otras personas y perdonas sus fallas así la culpa no haya sido tuya, o así ellas no te hayan ofrecido disculpas? ¿has tomado la decisión de no mantener dentro de ti rencores, envidias, resentimientos o antipatías hacia otras personas? ¿cada día sientes que tienes una relación personal con Dios, cualquiera que sea tu idea de él? <p>Sabiendo que el puntaje máximo que puedes obtener es de 50 ¿Cómo te sientes acerca del</p>

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				puntaje que has obtenido? ¿Sientes que deberías hacer algo al respecto? ¿Cuál crees tú que pueda ser un buen paso? (p. 100-101)
(40) La arquitectura del éxito Camilo F. Cruz	Plano de ação Ser profissional Formação profissional Hábitos de sucesso Crescimento profissional Planejar Desenvolvimento profissional Objetivos Sonhos Aspirações Prioridades	Concentração Intelectual	Autoavaliação Exame de consciência Escrita de si	<p>1. ¿Cuál es la siguiente meta que deseo alcanzar como parte de mi formación profesional?</p> <p>2. Enumera cinco actividades que hoy no realizas, que puedas incorporar entre los nuevos hábitos de éxito, para garantizar tu continuo crecimiento profesional.</p> <p>3. ¿dedico suficiente tiempo a la planeación de mis actividades de trabajo, y doy prioridad a aquello de mayor importancia? si la respuesta es no describe a continuación la manera en que piensas corregir eso.</p> <p>4. ¿Cuánto dinero deseas devengar este año?</p> <p>5. ¿Qué puedo hacer para convertirme en un verdadero estudiante de éxito?, ¿mantengo una actitud positiva hacia mi trabajo y hacia las personas con las cuales tengo la oportunidad de interactuar?</p> <p>6. ¿he aprendido a administrar mi tiempo de la manera más efectiva posible, y puedo asegurar que dedico suficiente tiempo a mi desarrollo profesional? Si la respuesta es no, qué actividades debo eliminar de mi diario vivir que me están robando mi tiempo.</p> <p>7. ¿estoy al tanto de los últimos avances y descubrimientos de mi profesión?</p> <p>En los siguientes renglones escribe tus metas más importantes en el área profesional. Para lograr tu mejor plan de acción.</p> <p>1. Escribe todas las metas profesionales que se te ocurran...no pares antes de haber escrito por lo menos diez metas, sueños o aspiraciones profesionales.</p> <p>2. Establece un orden de prioridad, asignando las letras A, B, C.</p> <p>3. Establecer todas las metas A juntas. más que metas ellas son principios o ideales, las cuales estas dispuesto a dedicar el resto de tu vida, son metas a largo plazo.</p> <p>4. Toma todas las metas A que has podido identificar y organízalas asignándolas un valor numérico, por ejemplo A1, A2, A3 y así sucesivamente.</p> <p>5. Escribirlas al final de cada espacio asignado en cada capítulo.</p> <p>1. Asigna una fecha específica. (p-56-60)</p>
(40) La arquitectura del éxito Camilo F. Cruz	Plano de ação Ser intelectual Crescimento intelectual Sucesso Estilo de vida Aspirações Valores intelectuais Crescimento interior Aprender Habilidades	Concentração Intelectual	Autoavaliação Exame de consciência Escrita de si	<p>1. ¿Busco constantemente oportunidades que estimulen mi crecimiento intelectual? Si la respuesta es NO ¿Qué puede hacer al respecto?</p> <p>2. Enumera cinco actividades que hoy no realizas... para expandir tu crecimiento intelectual.</p> <p>3. ¿Leo lo suficiente? Escribe a continuación una lista de los próximos tres libros que vas a leer</p> <p>4. ¿Qué puedo hacer para convertirme en un verdadero estudiante del éxito?</p> <p>5. ¿Refleja mi modo de vida actual las verdaderas aspiraciones que poseo en el área intelectual? Si la respuesta es NO, ¿Qué actividades debo eliminar para vivir una vida más coherente con mis valores intelectuales?</p> <p>6. ¿Busco asociarme con personas que estimulen mi crecimiento interior y de las cuales</p>

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				<p>pueda aprender? Si la respuesta es no, enumera tres actividades específicas para buscar asociarte con personas que puedan ser partícipes en la expansión de tu intelecto</p> <p>7. ¿Disfruto del reto que representa aventurarse en campos desconocidos que exijan capacidades distintas a las que usualmente utilizo? Enumera las cinco actividades que verdaderamente te han retado intelectualmente durante el último año. (p. 56-60)</p>
<p>(40) La arquitectura del éxito Camilo F. Cruz</p>	<p>Plano de ação Ser financeiro Metas Hábitos Busca Estilo de vida</p>	<p>Concentração</p> <p>Inteletual</p>	<p>Autoavaliação Exame de consciência</p> <p>Escrita de si</p>	<p>1. ¿Poseo un presupuesto que me permite asumir el control de mis finanzas?</p> <p>2. ¿Suelo caer víctima de las gratificaciones inmediatas, o he aprendido a diferir las gratificaciones para no gastar más de lo que gano?</p> <p>3. ¿Utilizo mis tarjetas de crédito indiscriminadamente sin tener en cuenta mis metas a largo plazo?</p> <p>4. ¿Ahorro una parte de mis entradas todos los meses? Si la respuesta es NO ¿Cuánto DINERO PIENSO AHORRAR MENSUALMENTE de ahora en adelante?</p> <p>5. He aquí tres nuevos hábitos que puedo adquirir para desarrollar un futuro financiero sólido.</p> <p>6. ¿Mantengo un estado de búsqueda constante de oportunidades que puedan significar mejores ingresos?</p> <p>He aquí cinco actividades de poca prioridad en las que hoy malgasto mi dinero y que puedo eliminar de mi estilo de vida: (p. 178-179)</p>
<p>(40) La arquitectura del éxito Camilo F. Cruz</p>	<p>Plano de ação Ser família Relações familiares Escutar Rancores Ciúmes Rivalidades Comunicação Compartilhar Preocupações</p>	<p>Concentração</p> <p>Inteletual</p>	<p>Autoavaliação Exame de consciência</p> <p>Escrita de si</p>	<p>1. ¿Estoy satisfecho con la relación que mantengo con mi conyugue y con mis hijos? He aquí cinco acciones que puedo realizar para mejorarla:</p> <p>2. ¿Doy prioridad a mis relaciones familiares sobre mis logros profesionales o permito que esta área quede relegada a un segundo plano?</p> <p>3. ¿Conozco realmente a los miembros de mi familia? ¿Cuáles son realmente las tres metas más importantes de mi conyugue y de mis hijos?</p> <p>4. ¿Escucho las inquietudes de mis hijos o las ignoro a causa de las urgencias del diario vivir?</p> <p>5. ¿Mantengo rencores, celos o rivalidad con alguno de los miembros de mi familia? ¿Cómo me hace sentir esta situación y que puedo hacer al respecto?</p> <p>6. ¿Qué actividades específicas podrían fomentar un mayor grado de comunicación entre los miembros de mi familia?</p> <p>7. ¿Celebro las fechas especiales en compañía de mi familia?</p> <p>8. ¿Durante este último mes, que actividad específica he llevado a cabo para dejarle saber a mi pareja cuanto la amo y cuanto aprecio su amor y su apoyo?</p> <p>9. ¿Comparto mis decisiones, problemas o inquietudes con mi familia o suelo mantenerlos alejados de las otras áreas de mi vida? (p. 201-203)</p>
<p>(40) La arquitectura del éxito Camilo F. Cruz</p>	<p>Plano de ação Ser espiritual Hábitos Sucesso</p>	<p>Concentração</p> <p>Inteletual</p>	<p>Autoavaliação Exame de consciência</p> <p>Escrita de si</p>	<p>1. ¿Cuál es mi interpretación de lo que una meta espiritual debe ser?</p> <p>2. ¿Dedico suficiente tiempo a reflexionar acerca de los valores que gobiernan mi vida.</p> <p>3. Enumera cinco actividades que hoy no realizas que puedes incorporar entre tus nuevos hábitos de éxito, para continuar con tu crecimiento y desarrollo espiritual. Sé lo</p>

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
	Crenças éticas Valores morais Desenvolvimento espiritual Paz de espírito Respeito			suficientemente específico. 4. ¿Desempeñan mis creencias éticas y mis valores morales un papel importante en las decisiones que tomo en las demás áreas de mi vida? 5. Si se me presentara qué actividad específica creo que contribuiría al desarrollo espiritual de una persona, ¿cuál sería mi respuesta? 6. ¿Gozo de la paz espiritual que desearía poseer? Si la respuesta es No, enumera tres actividades específicas que puedes empezar a realizar hoy mismo que te produzcan mayor paz interior. ¿Respeto las creencias espirituales de los demás? (p. 102-103)
(40) La arquitectura del éxito Camilo F. Cruz	Plano de ação Ser criativo Investir Compartilhar Atividades recreativas Estilo de vida Equilíbrio	Concentração Inteletual	Autoavaliação Exame de consciência Escrita de si	1. ¿Estoy satisfecho con el tiempo que dedico actualmente a actividades recreativas? 2. ¿Comparto mis actividades de esparcimiento con aquellas personas cercanas a mí? Si la respuesta es No, ¿Qué pienso hacer al respecto? Se específico. 3. ¿Suelo posponer o considerar de poca importancia actividades en esta área? 4. ¿Cuáles son las cinco actividades recreativas que mi pareja disfruta más? 5. ¿Cuáles son las cinco actividades recreativas que mis hijos disfrutaban más? 6. ¿Qué tanto tiempo a la semana dedico a mi recreación personal y familiar? 7. He aquí tres cambios en mi estilo de vida que me permitirán derivar mayor placer de cada uno de mis días. 8. He aquí cinco actividades específicas que empezaré a realizar semanalmente para mantener un balance en esta área. 9. ¿Utilizo la recreación como la gran oportunidad que es para desarrollar una mayor cercanía con mis hijos? Si la respuesta es NO, ¿Qué pienso hacer al respecto? Se especificó. (p. 119-121)
(40) La arquitectura del éxito Camilo F. Cruz	Plano de ação Ser saúde Estado físico Desfrutar Cuidado Desempenho	Concentração Inteletual	Autoavaliação Exame de consciência Escrita de si	1. ¿Visito regularmente al médico para asegurarme que todo anda bien con mi salud? Si la respuesta es NO, escribe a continuación el nombre del medico y la fecha de la próxima visita: 2. ¿gozo de salud que desearía poseer? Si la respuesta es NO, enumera cinco actividades específicas que te impiden disfrutar de una salud óptima. 3. ¿Cómo piensas cambiar esta situación? ¡Sea específico! 4. ¿presto la suficiente atención a la clase de alimentos que consumo? 5. ¿He desarrollado un programa de ejercicio físico y lo sigo con regularidad? 6. ¿Qué actividades puedo realizar durante cada día, que me ayuden a mantener un alto nivel de actividad física? 7. ¿Me encuentro satisfecho con el nivel de energía que poseo, o suelo estar cansado la mayor parte del tiempo? ¿Qué puedo hacer para cambiar esta situación? 8. ¿Mantengo una dieta balanceada en mi vida cuidando de proveer a mi cuerpo todo lo necesario para su funcionamiento óptimo? (p. 150-152)
(40)	Metas profissionais	Concentração	Autoavaliação	Depois de cada capítulo e antes do plano de ação e de declarações, ou livro sugere, a escrita dez

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
La arquitectura del éxito Camilo F. Cruz		Intelectual	Escrita de si	grandes objetivos profissionais importantes nos que se deve marcar uma data (descrição da forma como ou livro organiza-se).
(42) Te amo pero soy feliz sin ti Jaime Jaramillo	Deus Consciência Aceitação Humildade Alegria Paz Felicidade	Concetração Intelectual	Meditação Autoconvencimento Autoavaliação Leitura	Existen dos opciones para asumir la pérdida de un ser querido: <ul style="list-style-type: none"> • Si te vuelves rebelde, terco, orgulloso y no aceptas la voluntad de Dios, tomando la decisión de vivir el resto de tu vida aferrado a esa persona que perdiste, entonces, sufrirás. Podrás llegar a vivir en duelo el resto de tu vida, lamentándote y desgastándote emocionalmente en una lucha indeterminable por no aceptar esa realidad. • O por el contrario, si tomas consciencia y comprendes que, quieres o no, tu ser que tanto querías y ya no estará más contigo, aceptando con humildad y resignación que tú no eres el poder para manejar, ni manipular los acontecimientos externos que están por fuera de ti, no sufrirás. Entenderás que finalmente todo pasa y todo fluye. Aunque no lo creas, a pesar de tu dolor, si abres tu mente a nuevas posibilidades. Veras que lograras superarlo. La decisión está en tus manos. Puedes quedarte en el hueco en el que te encuentras o puedes salir de él y ver el mundo desde otra perspectiva que traerá alegría, paz y felicidad a tu vida. (p. 31-32)
(42) Te amo pero soy feliz sin ti Jaime Jaramillo	Decisão Mente Coração Sofrir	Concetração Intelectual	Meditação Autoconvencimento Autoavaliação Leitura	La decisión de lo que realmente quieras hacer con tu vida está en tus manos. Eres el único que puedes elegir y decidir qué quieres hacer. Si abres tu mente y tu corazón, podrás ver más allá de tus apegos y entender cuál es la verdadera esencia del amor. En este momento e liberaras y podrás volver a nacer y ya nada ni nadie te harán sufrir. (p. 40)
(42) Te amo pero soy feliz sin ti Jaime Jaramillo	Felicidade Medo Tensão Frustração Amor	Concetração Intelectual	Meditação Autoconvencimento Autoavaliação Leitura	¿Te has preguntado, entonces, si lo que consideras tu felicidad no será la causa de tu miedo, tensión, frustración o ansiedad? ¿Te has detenido a pensar, entonces, si toda esa tensión, ansiedad y miedo que mantienes para lograr conseguir esas cosas que deseas vale la pena? Te invito a que hagamos un ejercicio sencillo. Cierra las ventanas de tu exterior y, con los ojos totalmente cerrados, piensa en el ser querido que tu tanto amas e imagínate tu vida sin él. ¿Sientes que la vida no tendría sentido? ¿Qué sin esa persona no podrías ser feliz? ¿Qué tal si yo te dijera que sin esa persona tu si puedes ser feliz? Probablemente, me dirás que estoy loco, que como puedo decirte esa estupidez, que yo soy el que está dormido. (p. 44)
(42) Te amo pero soy feliz sin ti Jaime Jaramillo	Desprendimento Liberación Visualização criativa Aceitar Paz interior Eficiência	Concetração Intelectual	Meditação Autoconvencimento Autoavaliação Leitura	Llegarás a un proceso de desprendimiento y liberación con el que podrás aprender algo nuevo que te llevara a un estado de consciencia superior, soportado en la visualización creativa, la meditación y el servicio a los demás. En esta última parte, encontraras las herramientas necesarias para poder comprender, fluir, aceptar, apreciar y llegar a la tan anhelada paz interior. Durante este proceso, ve analizando cada cosa y procesa la información, mas no te aceleres n esperes obtener resultados inmediatos. Deja que las cosas fluyan; todo toma su tiempo. Lo importante es que le imprimas una acción eficiente, diaria y continua. No desfallezcas cuando por

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				un momento creas que no estás obteniendo los resultados que quieres. (p. 47)
(42) Te amo pero soy feliz sin ti Jaime Jaramillo	Capacidade Escolha Livre alvedrio Tranquilidade interior	Concetração Inteletual	Meditação Autoconvencimento Autoavaliação Leitura	Todos poseemos la capacidad de elegir con libre albedrio que queremos ser, donde queremos estar y adonde queremos llegar, pero eso implica un proceso. Debemos estar dispuestos a vivir cada fase de manera profunda, para poder alcanzar la paz y la tranquilidad interior. (p. 48)
(42) Te amo pero soy feliz sin ti Jaime Jaramillo	Verdade espiritual Fortalezas Debilidades Sabedoria Emoções Bem-estar Mente Intelecto Conceitualziar Racionalizar	Concetração Inteletual	Meditação Autoconvencimento Autoavaliação Leitura	La verdadera espiritualidad consiste en que nada, ni nadie, ni ningún suceso o acontecimiento nos podrá perturbar. Y, por alguna razón, en algún momento algo nos perturbara, la espiritualidad nos da el poder de elegir conscientemente y dejar de lado aquello que nos causa sufrimiento. La espiritualidad te da la oportunidad de observar tanto tus fortalezas como tus debilidades y te da la sabiduría para aceptar tus debilidades y poder utilizar mejor tus fuerzas... Todas tus emociones están reguladas por la mente. La mente se nutre de pensamientos, negativos o positivos. Si tienes pensamientos positivos y los sostienes en el tiempo, generaras bienestar; pero si tienes pensamientos negativos y estos son lo que manejan tu vida, generaran malestar y eso será lo que atraerás a tu vida. Por encima de la mente, se encuentra el intelecto, atreves del cual puedes conceptualizar, racionalizar e identificar los procesos mentales que llevas a cabo. (p. 52)
(42) Te amo pero soy feliz sin ti Jaime Jaramillo	Sucesso Emoções Felicidade Riqueza Prazer	Concetração Inteletual	Meditação Autoconvencimento Autoavaliação Leitura	El éxito, el logro y las cosas producen emociones pasajeras y nos hacen sentir contentos y eufóricos. Invitamos a nuestros amigos a que conozcan nuestra nueva casa y el auto nuevo y nos sentimos felices cuando estrenamos ropa. Pero el lujo, el confort y la riqueza no son ingredientes de la felicidad. Producen un placer, que tarde o temprano, se convierte en dolor por el miedo a perderlos. Es la felicidad condicionada. (p. 70)
(42) Te amo pero soy feliz sin ti Jaime Jaramillo	Solução espiritual Corpo Mente Intelecto Ego Compreender Inconsciente	Concetração Inteletual	Meditação Autoconvencimento Autoavaliação Leitura	Quiero que hoy entiendas que existe una solución espiritual sencilla a cada uno de los problemas que hayas creado, cuando empiezas a manejar un campo superior de consciencia que está por encima de tu cuerpo, tu mente, tu intelecto y tu ego. Al comprender esto, estarás dando el primer paso al despertar... La espiritualidad está dentro de ti y cuando comiences a caminar en ella, veras que todos los problemas generados por tu mente inconsciente se disuelven en un instante. Por eso, considero que la espiritualidad es la solución más simple y la que te llevara a encontrar tu paz interior. (p. 57-60)
(42) Te amo pero soy feliz sin ti Jaime Jaramillo	Sofrer Decisão amor Sacrificio Felicidade	Concetração Inteletual	Meditação Autoconvencimento Autoavaliação Leitura	Si hoy estas sufriendo, puedes o no despertar. Es tu decisión. Solo quiero que comprendas que, en muchos casos, los seres humanos no quieren despertar. Ellos prefieren seguir sufriendo porque, al fin y al cabo, eso es parte de la vida misma. Han hecho del amor un sacrificio y se han convertido en esclavos de él. ¿Cómo saber entonces si tu estas dormido? Quiero hacerte esta pregunta: ¿Has sido realmente feliz en la vida? Mira hacia atrás, examina un poco tu vida, autoevalúate y analiza los acontecimientos vividos atreves de todos estos años. (p. 73)

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
(42) Te amo pero soy feliz sin ti Jaime Jaramillo	Ego Vida Comportamento social Imitar Aprovação Dor Sofrimento Tranquilidade Atitude Sucesso Dinheuro Poder Reputação	Concetração Inteletual	Meditação Autoconvencimento Autoavaliação Leitura	<p>¿Consideras que el ego es quien maneja tu vida? Para poder entender esto, debes profundizar en las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Tu vida está basada en tener? • ¿Vas por el mundo siguiendo a los demás, imitando y copiando los modelos de comportamiento social y de etiqueta, así no te sientes bien? • ¿Siempre estas pendiente y buscando ser aprobado y reconocido en tu grupo social, cultural o de moda? • ¿El prestigio, el poder y el reconocimiento son tan importantes en tu vida que no importa que por ellos no pierdas tu tranquilidad? • ¿Estas experimentando angustia, dolor o sufrimiento por causas externas a ti? • ¿Tienes una actitud insaciable de competir? • ¿Te estas comparando permanentemente con los demás en cualquier área de tu vida? • ¿Consideras que siempre tienes la razón, y tratas de que tu pareja siempre te la de? • ¿Le estas recordando permanentemente a los demás lo que conseguiste y lo que has logrado hasta ahora? • ¿Crees que el éxito es tener dinero, poder y reputación? • ¿Te sientes mejor que los demás porque consideras que físicamente eres apuesto, porque vistes con ropa de marca, porque tienes un auto último modelo? (p. 135)
(42) Te amo pero soy feliz sin ti Jaime Jaramillo	Reconhecimento Sofrimento Felicidade Culpa	Concetração Inteletual	Meditação Autoconvencimento Autoavaliação Leitura	<p>Si tu estas pendiente de que la gente te dé el reconocimiento y te diga que estas bien, prepárate y despierta, porque estás dando el paso para caer en la trampa; la próxima vez que te digan que estas mal, sufrirás.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Has depositado tu felicidad en una persona? • ¿Buscas siempre a quien culpar cuando tienes una frustración? • ¿Tratas por todos los medios de buscar el reconocimiento de quien te rechaza o no te aprueba? • ¿Te estás comparando permanentemente con tu pareja o con las demás personas? • ¿Cuándo te adulan o te endulzan el oído o te sientes feliz, pero si te critican o menosprecian te sientes infeliz? (p. 138)
(42) Te amo pero soy feliz sin ti Jaime Jaramillo	Pensamentos Emoções Sofrimento Vida Aprender Inconsciente Relaxar Silêncio	Concetração Inteletual	Meditação Leitura Escrita	<p>Debes identificar qué tipo de pensamientos manejas; si son negativos o positivos y si estas experimentando emociones que te hacen sentir bien o emociones que te hacen sentir mal. Cada vez que tengas una emoción que te perturbe o te cause sufrimiento, simplemente obsérvala y compréndela, ya que ella será tu guía fiel que te iluminara el camino para poder descubrir lo que tu mente está pensando y, por ende, atrayendo a tu vida.</p> <p>Primero, tienes que observar tu cuerpo, ya que él es tu vehículo conductor. Debes aprender a observar todos tus movimientos y gestos; te darás cuenta, en algún momento, que aquello que hacías de manera inconsciente desaparecerá. Relaja tu cuerpo y siéntelo mas liviano, mas suelto.</p>

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
	Mente Pensamentos Corpo Coração Alegria Aprender Hábito Amor Felicidade Paz			<p>Danza el compás de tu cuerpo; siente esa música sutil que proviene de tu corazón. Ahora, detente y observa tu mente, tus pensamientos. Ellos son mucho más veloces que tu cuerpo. Toma un papel y un lápiz y, con la mano contraria a la que escribes, comienza a plasmar todos los pensamientos que llegan a tu cabeza. Has esto durante cinco minutos. Ahora, nuevamente, observa todos esos pensamientos y escríbelos en otra hoja de papel con la mano que habitualmente escribes. Una vez hayas terminado, vuelve a leerlos tranquilamente. De esta forma, te darás cuenta fácilmente que esta reinando en tu mente. Entenderás que cosas afectan tu mente y que cosas mueven tu corazón. Cuando miras con consciencia, veras que no eres esos pensamientos, pero si te asocias con ellos, entonces, ya comenzaran a ser parte de ti.</p> <p>Debes de aprender a identificar los pensamientos que llegan a tu mente, ya que tu vida ira de acuerdo a como pienses. Si son positivos, tu vida será alegre y hermosa; pero si la mayoría son negativos, entonces tu vida será triste y deprimente. De ahí la importancia de aprender a identificar tus pensamientos y de reemplazar los pensamientos negativos por los positivos. Cuando tu cuerpo y mente entran en armonía, rápidamente logras un estado de paz y tranquilidad. Trata de realizar estos ejercicios todos los días, mientras adquieres el hábito de identificar tus pensamientos. Lo más importante es adquirir el hábito de focalizar tu atención en aquellos pensamientos positivos que tu quieres, los cuales pensamientos pueden ser de bondad, amor, paz, alegría, abundancia y felicidad, entre otros, porque eso es lo que a partir de hoy llegara tu vida. Afirma tus nuevos pensamientos en voz alta, cuéntalos, decrétales y siéntelos. Cierra tus ojos y experimentalos con todos tus sentidos. (p. 139)</p>
(42) Te amo pero soy feliz sin ti Jaime Jaramillo	Crenças Sofrimento Adição	Concetração Intelectual	Meditação Autoconvencimento Autoavaliação Leitura	<p><u>Creencias que te hacen daño y te causan apego:</u> Si estas perturbado, debes ir a la raíz de esa emoción, ya de ahí es donde radica el sufrimiento. Siempre encontraras que detrás de esa perturbación, existe una creencia basada en el miedo. Debes observar atentamente tu adicción: de donde viene y por qué no puede vivir sin esa fuente de placer (Creencia). Al identificar la creencia que te genera la adicción; debes observarla, comprenderla y reemplazarla por una nueva creencia que te libere de la inconsciencia que genera sufrimiento y te causa tanto daño. Para poder identificar las creencias que están afectando tu vida de manera negativa, debes regresar a tu infancia y adolescencia y mirar con detenimiento, sin engañarte, la manera en que te desarrollaste en tu entorno familiar, social y escolar. Esto toma tiempo y debes realizarlo de forma más analítica que puedas. Analiza cuales de estas creencias son realmente validas para ti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Creencias de tu país, creencias de tu ciudad: • Creencias religiosas: • Creencias sociales: • Creencias acerca del dinero: • Creencias de la clase social donde naciste: • Creencias políticas:

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				<ul style="list-style-type: none"> • Creencias culturales: • Creencias de tu idiosincrasia: (p. 141)
(42) Te amo pero soy feliz sin ti Jaime Jaramillo	Medor Limitar Crenças	Concetração Inteletual	Meditação Autoconvencimento Autoavaliação Leitura	<p>Miedos que manejan tu vida: Debemos analizar cuáles son los miedos que permanentemente nos hacen sufrir, nos limitan o no nos dejan vivir la vida en plenitud. Para poder identificar los miedos, debes analizar tus emociones, ya que ellas serán la guía para llegar a la raíz de tus miedos. Al identificar esos miedos que generalmente están basados en múltiples creencias, ya que tendrás las suficientes bases para que más adelante, con las herramientas de visualización creativa, meditación y servicio que te voy dar, puedas enfrentar y vencer el fantasma del miedo. Tomate tu tiempo ya que entre más sinceridad, honestidad y profundidad haya en tus respuestas, mayor será el impacto en tu bienestar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica los miedos que sientes de perder a la persona a la que estés apegado: • Identifica los miedos que tienes de perder las cosas materiales que son importantes para ti: • Identifica los miedos que tienes por estar apegado a una ideología específica (Política, religiosa, sexual, etc.): • Detrás de cada excusa, existe un miedo. Identifica las excusas que diariamente tienes y veras un miedo detrás. (p. 143)
(42) Te amo pero soy feliz sin ti Jaime Jaramillo	Corpo Dor Atenção Consciência Sofrimento Escolha livre Sesações	Concetração Inteletual	Meditação Leitura	<p>Identifica y trasciende el dolor: Cierra los ojos y siéntate sin hacer ningún esfuerzo. Estira y relaja tus pies, tus manos, tu cuello, todo tu cuerpo. Trata de buscar cualquier fuente de malestar que te genere dolor y desequilibrio; préstale atención y no la ignores, porque harás que tu consciencia vaya o siga ahí. No ignores las señales del cuerpo, identificalas. Deja y libera el miedo, no podremos identificar la respuesta natural que el cuerpo está tratando de dar. Mira donde está el malestar, identifica como es, siéntelo, no lo identifiques con el dolor ni con el sufrimiento, suelta ese condicionamiento del pasado. El dolor es totalmente diferente al sufrimiento; el sufrimiento es un hecho mental, es tu interpretación de esa señal de dolor en si misma; el dolor es neutral. No mires el dolor como un enemigo, sino como un indicador, un amigo fiel que te avisa que ha llegado el momento de elegir y cambiar. Cierra los ojos por un momento y deja que tu consciencia y tus pensamientos fluyan libremente de un lado a otro; ahora ponle mucha atención a esa sensación. Identificase dónde viene y en que órgano de tu cuerpo la sientes. Experimenta a fondo la sensación, sin miedo. En este momento, tu inteligencia superior o consciencia divina empieza a elaborar la curación interna. Tan simple como cuando era un bebe. Llorabas si algo te dolía o molestaba, e inmediatamente tu madre te prestaba toda su atención; inmediatamente, te tranquilizabas y dejabas de llorar. Así es tu cuerpo. Cuando le pones atención y eliges soltar y liberar, te tranquilizas y sanas, porque todas tus células tienen una inteligencia individual. (p. 144)</p>
(42) Te amo pero soy	Pensamentos Emoções	Concetração	Meditação	<p>Duración: 45 Minutos: Busca un lugar cómodo, preferiblemente en medio de la naturaleza, donde te vas a recostar</p>

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
feliz sin ti Jaime Jaramillo	Sentimentos Sensações Consciência Tensão Concentração	Intelectual	Leitura	<p>plácidamente. Encuentra una posición con las que puedas apoyar tus codos sobre el suelo y entrelazar tus manos, colocándolas encima de tu vientre, a la altura del ombligo. Una vez te sientas completamente cómodo, cierra los ojos.</p> <p>Lo más importante es observar y tomar consciencia cada vez que respiras. Vas a realizar una respiración que se maneja desde el vientre, no desde el pecho, de tal manera que cuando el aire que inhalas por tu nariz entra en tu vientre, este comienza a expandirse, y cuando exhalas por tu nariz, tu vientre vuelve a contraerse. Toma consciencia de cómo tus manos suben y bajan a medida que inhalas y exhalas. Debes estar consciente de cómo tu vientre suba y baja. A medida que tu observas tu respiración, muchos pensamientos, emociones, sentimientos, sensaciones o ruidos del exterior van a ocurrir. Cuando esto suceda, los observas, no te asocias, ni te perturbas, ni tratas de solucionar lo que tu mente te está enviando. Solo deja que fluya y vuelve nuevamente a observar conscientemente tu respiración. Esto va a sucederte repetidamente durante toda la meditación. No te preocupes y no trates de concentrarte ni de luchar contra esos sentimientos, porque te debilitaras y te tensionaras más. Simplemente, continua observando alerta y consciente. A medida que vas practicando esta meditación, tu mente se va tranquilizando y silenciando. Tus sentimientos y emociones se van aquietando y tu corazón comenzara a latir alegre y contento. El ego y el apego comenzaran a desaparecer. Solamente espera en silencio, abriendo las puertas de tu corazón a ese gran momento de paz, lucha dicha que llegara en el instante que menos piensas. (p. 205)</p>
(42) Te amo pero soy feliz sin ti Jaime Jaramillo	Corpo Mente Concentração Percepção Visualização	Concetração	Meditação	<p>Lo primero que tienes que hacer es buscar un sitio cómodo, preferiblemente en contacto con la naturaleza. En caso de que no puedas ir a la naturaleza, puedes hacerlo en tu habitación, pero debes desconectar todas las cosas que te pueden distraer, como el teléfono, los timbres o las personas que puedan interrumpir. Debes encontrar una posición cómoda y natural para ti, bien sea sentado o recostado. En esa posición que escojas, no debes tensionar ni sentir incomodidad con ninguna parte de tu cuerpo. Lo único importante es que tengas la espalda recta. Puedes colocar una música de fondo muy suave y lento que te guste y te haga sentir bien.</p> <p>Una vez que te encuentres en una posición adecuada, cierra los ojos y busca en tu mente y en tus recuerdos un sitio preferiblemente natural en el que ya hayas estado y donde te sientes tranquilo, alegre o relajado. Trae esta imagen mental al entrecejo, en medio de tus cejas, y comienza a contemplar y observar detenidamente las diferentes imágenes visuales de ese sitio. Mientras vas inhalando y exhalando lentamente, vas contemplando como son los colores, la luz, el paisaje, las formas, los tamaños y las sombras. A continuación, trata de percibir el olor que había en ese sitio, sientes el olor del aire, del pasto, las flores, las plantas, la tierra, etc. Continua inhalando y exhalando y vas a tratar de oír que tipos de sonidos había. Sonidos como el canto de los pájaros, la lluvia, el viento, el agua corriendo, el sonido de los animales, del ambiente, etc. Con tus manos, trata de imaginarte que estas tocando las diferentes texturas que había en ese sitio. Puedes sentir la aspereza, la suavidad, el calor, el frio, la humedad, etc. del lugar que estas apreciando. Trata de</p>

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				ver cada vez más y más detalles de ese sitio. Conviértete en un observador consciente y alerta de cada detalle nuevo que va apreciando. Experimenta la paz y la tranquilidad que había en aquel sitio en ese momento. Existirán momentos en tu meditación en que tu mente se dispersa y te saca de tu estado de contemplación y trata de bombardearte son pensamientos distractores, los cuales puedes observar, dejar pasar y volver a donde estabas. No te asocies con ellos; deja que pasen y regresa a donde estabas. Llegará un momento en que tu mente finalmente se suelta y se relaja, y en ese momento mágico, espontáneamente podrás experimentar la paz interior que emana naturalmente de ese estado superior de consciencia y el verdadero amor brotara de tu corazón. (p. 207)
(42) Te amo pero soy feliz sin ti Jaime Jaramillo	Mente Coração Emoções Sentimentos Morte Atenção Observação permanente Processo natural	Concentração	Meditação	Esta meditación puede durar entre 20 o 30 minutos. Debes escoger ropa y zapatos de hacer ejercicio. Busca un sitio preferiblemente rodeado de naturaleza y que tenga espacio abierto. Si no lo consigues, puedes hacerlo en una habitación amplia o en cualquier sitio que tenga suficiente espacio. Esta meditación consiste en que camines de manera normal, pero lenta, y que estés alerta y totalmente consciente de todas tus acciones a nivel cuerpo, mente y corazón. Al caminar, se consciente de tu respiración y observa, con plena consciencia, como tu pie recibe la orden mental para levantarse y empezar a caminar, y concentrarte en el momento en que tus pies toquen el suelo. Mientras estas realizando esto, pensamientos, emociones y sentimientos variados llegaran a tu mente; no luches contra ellos, préstales atención, obsérvalos, se un testigo silencioso, note asocies con ellos, y nuevamente concentra toda tu atención en tus pies. Esta meditación no es una focalización ni una concentración profunda. Es simplemente un proceso de observación permanente en lo que realmente tiene importancia y significado es el proceso natural de observar y contemplar lo que está sucediendo a tu alrededor, no lo que estas observando. (p. 210)
(42) Te amo pero soy feliz sin ti Jaime Jaramillo	Serviço Ferrameenta espiritual Transcende Plano de ação Imaginação Criatividade Coração Ajuda Vida Espirito	Treinamento	Repetição de ações	El servicio, además de ser una herramienta espiritual que te hace evolucionar, trascender y dejar huella, tiene un gran poder terapéutico y sanador, ya que no solo ayuda a quien recibe el servicio, sino a quien lo otorga. Está comprobado científicamente que las personas que sirven a los demás sin esperar recibir nada a cambio son mucho más felices que las que no lo hacen. Esta es la razón por lo cual dentro de tu plan de acción te propongo que realices un acto de amor diario. ¿Qué es un acto de amor diario? Es dar lo mejor de ti en el momento en que se presente la oportunidad, sin esperar el reconocimiento ni la aprobación de la gente que está a tu alrededor. Puedes utilizar toda tu imaginación y creatividad para realizar estos actos de amor, que pueden ser tan sencillos como una invitación a compartir un chocolate y un pan con quien tiene hambre o dar una palabra reconfortante a quien está sufriendo, hasta actos de gran compromiso y nobleza en que, arriesgando todo, des lo mejor de tu corazón. Probablemente, a ti nadie te conoce en este mundo, pero para ese ser humano a quien tú le brindas tu amor y ayuda, eres todo su mundo. En el momento en que actúas y compartes amorosamente, no solamente impactas el mundo de otros, sino que instantáneamente tu mundo se eleva a una dimensión más alta, donde encontraras

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				el verdadero sentido de la vida y donde tu espíritu se regocijara en la dicha total. (p. 213)
(42) Te amo pero soy feliz sin ti Jaime Jaramillo	Vdia Visualização criativa Espírito	Concetração	Visualização creativa meditação	Debes aprender a celebrar y a apreciar tu vida, cada instante que vivas, y agradecer por el simple hecho de estar vivo. Cuando entiendes que la vida como tal es bella (Aunque esa persona no esté a tu lado o aquello que era importante lo hayas perdido), comenzaras a celebrarla y disfrutarla plenamente. Cuando implementes en tu vida diaria la visualización creativa, la meditación y el servicio amoroso, tu espíritu comenzara a vibrar en una frecuencia más alta y te llevara a una dimensión más elevada, y aquello que considerabas problemas, poco a poco, dejaran serlo y tu vida tomara otro rumbo. (p. 220)
(42) Te amo pero soy feliz sin ti Jaime Jaramillo	Vida Misão Aptidões Interior Apreder Prazer Energia Felicidade Atenção Solidão Pricípios Respeito Medo	Concetração Inteletual	Meditação Autoconvencimento Autoavaliação Leitura	Desde hoy, comienza a disfrutar de las cosas pequeñas y simples, ya que la vida está hecha con base en ellas y realiza con fuerza los cambios que sabes que necesitas para poder tener la vida que deseas tener. Existen muchas cosas que puedes comenzar a realizar y que te ayudaran a retomar las riendas de tu vida. <u>Atreverte a actuar:</u> Se responsable de ti mismo, encuentra la misión y el propósito de tu vida, gózalo, saboréalo con tus sentidos. Autorrealización es encontrar todos los talentos naturales, dones y aptitudes que nacen espontáneamente en tu interior, sin necesidad de haber sido aprendidos artificialmente. Al hacer eso, vendrán otras fuentes de placer y energía, y dejas de centrar toda tu energía en el objeto de tu apego, sintiéndote independiente y libre. <ul style="list-style-type: none"> • Concéntrate y disfruta lo que tienes en este momento. Si lo aprendes a entender, veras que es todo lo que necesitas para ser felices. Deja centrar tu atención en las cosas que no tienes. • Valora, aprecia y agradece las cosas que te hacen sentir bien, por pequeñas que sean. Has una lista de las cosas buenas que tienes en tu vida y empieza a sentirte agradecido por tenerlas. • Explora, vive y disfruta intensamente cada instante de tu vida. No dejes de ser tú mismo y de hacer las cosas que te gustan, por el hecho de amar a una persona. • Has lo que amas y ama lo que haces, imprímele fe, pasión y amor a todo lo que estas realizando. • Presta atención y focalízate en las cosas, lindas que quieres atraer a tu vida y no en las cosas feas que no quieres tener. • Disfruta tu soledad. No tengas miedo a salir solo. Primero amate a ti mismo y luego sal, explora y ama a quien llegue a tu vida. • Respeta y valórate a ti mismo, sin pasar por encima de tus principios. • Dale a tu vida un sentido claro y natural de servicio a los demás. • Amar sin condicionamientos. No dejes que el estado de comodidad, placer, seguridad y bienestar que esa persona te brinda se vuelven imprescindibles. Ten presente que dios no

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				<p>dijo: “Ama al prójimo más que a ti mismo “sino “Ama a los demás como a ti mismo”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explora sin miedo. El que no se arriesga pierde más que el que se arriesga. La única forma de vencer el miedo es enfrentándolo. (p. 221)
<p>(42) Te amo pero soy feliz sin ti Jaime Jaramillo</p>	<p>Autossuficiente Metas Sonhos Coração Consciência Amor</p>	<p>Concetração Inteletual</p>	<p>Meditação Autoconvencimento Autoavaliação Leitura</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se autosuficiente, no seas cómodo ni recostado, deja de jugar el papel de parasito y despréndete de todas esas ataduras que no te dejan actuar espontánea y eficientemente para conseguir tus metas. • No te fijes en lo que has hecho, ni en lo que has logrado, sino en lo que sueñas y quieres hacer, y así finalmente podrás comprender lo que piensa tu mente y lo que siente tu corazón. • Adquiere el hábito de sentarte en silencio y de observar pacientemente; solo así podrás ser como un lago de agua pura y cristalina donde, al igual que tu consciencia, todo se puede reflejar en el pero nada te perturbara. <p>Por más afán que tengas, el camino hacia el despertar de tu consciencia es un proceso que debes empezar en forma correcta; no puedes iniciar por el final. Es como querer tener una cosecha de maíz sin haber antes plantado la semilla. Por eso, es tan importante que empieces a trabajar todos estos conceptos que aquí te he dado, ya que ellos, atreves de la autoobservación y la disciplina diaria, te abrirán las múltiples y misteriosas puertas de la vida y de tu consciencia y esto te conducirá a encontrarte y regocijarte en el lugar más sagrado donde reside el verdadero amor, que es Dios en tu corazón. (p. 223)</p>
<p>(43) Usted puede sanar su vida Louise Hay</p>	<p>Crenças Limitações Clientes Liberdade Escolha</p>	<p>Concentração</p>	<p>Autoavalição Exâme de consciência Meditação</p>	<p><u>¿Cual es el problema? “No hay peligro en mirar hacia adentro”</u> [...] Les doy un block y un bolígrafo y les digo que escriban en lo alto de la página: Debería: Se trata de hacer una lista de cinco o seis maneras de terminar esa oración. Hay personas a quienes se les hace difícil empezar, y otras que tienen tantas cosas para escribir que se les hace difícil detenerse. Después les pido que vayan leyendo las frases de la lista una a una, comenzando cada oración con un “debería...”, y a medida que las van leyendo, les pregunto: “¿Por qué?” Las respuestas que obtengo son interesantes y reveladoras, como las siguientes: Porque me lo dijo mi madre. Porque me daría miedo no hacerlo. Porque tengo que ser perfecto. Bueno, es lo que tiene que hacer todo el mundo. Porque soy lo demasiado perezoso, demasiado alto, demasiado bajo, demasiado gordo, demasiado tonto (o delgado, feo, inútil...).</p> <p>Esas respuestas me enseñan cual es el punto en que están atascados en sus creencias y cuales</p>

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				<p>creen que son sus limitaciones. No hago comentarios sobre las respuestas. Cuando han terminado con la lista, les hablo de la palabra "debería". Creo que "debería" es una de las palabras más dañinas de nuestro lenguaje. Cada vez que la usamos, estamos de hecho hablando de una "equivocación". Decimos que estamos equivocados, o que lo estuvimos o que lo estaremos. No creo que necesitemos más equivocaciones en nuestra vida. Lo que necesitamos es tener más libertad de elección. A mí me gustaría hacer desaparecer para siempre de nuestro vocabulario la palabra "debería", y remplazarla por "podría". "Podría" nos permite una opción, y nunca nos equivocamos. Después pido a mis clientes que vuelvan a leer las frases de la lista una a una, pero que esta vez empiecen cada oración diciendo: "Si realmente quisiera, podría..." Eso arroja sobre el tema una luz completamente nueva. Mientras van respondiendo, pregunto con dulzura a mis clientes por qué no lo han hecho. También aquí podemos oír respuestas reveladoras: Porque no quiero. Tengo miedo. No se cómo. Porque no sirvo para nada. Etcétera. (p. 29)</p>
(43) Usted puede sanar su vida Louise Hay	Exercicio Lembrar Crença Sensações Consciência	Concetração	Exâme de consciência Meditação Escrita de si Memorização do passado	<p><u>Mensajes negativos.</u> El siguiente ejercicio consiste en apuntar en una hoja grande de papel todas las cosas que sus padres decían que estaban mal en usted. ¿Cuáles eran los mensajes negativos que usted oía? Concédase el tiempo suficiente para recordar tantos como pueda. Por lo general con una hora está bien. ¿Qué le decían sobre el dinero? ¿Y sobre su cuerpo? ¿Qué le decían del amor y de las relaciones sexuales? ¿Qué le decían sobre su capacidad creadora? ¿Cuáles eran las cosas limitadoras o negativas que le decían? Si puede, considere objetivamente estos puntos, y dígame: "Con que de ahí es de donde proviene esta creencia". Ahora busque otra hoja de papel, para profundizar un poco más. ¿Qué otros mensajes negativos oyó usted de pequeño? De sus parientes: De sus maestros: De sus amigos: De figuras de autoridad: De su iglesia: Escríbalos todos, tomándose su tiempo. Esté atento a las sensaciones corporales que vaya teniendo. En esas dos hojas de papel están las ideas que se necesita hacer desaparecer de su conciencia.</p>

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				Son esas creencias las que le hacen sentir que no sirve. (p. 43)
(43) Usted puede sanar su vida Louise Hay	Verdade Acreditar Començo	Concentração	Autoconhecimento Examá de Consciência	¿Es verdad? “La verdad es parte inmutable de mí” Examine sus ideas: Cualquier cosa que creamos llega a ser verdad para nosotros. [...] No es más que una creencia que usted aprendió de niño. [...] Si uno lo cree parece verdad. [...] Cada momento es un nuevo comienzo. (p. 49-53)
(43) Usted puede sanar su vida Louise Hay	Mudança Inteligencia universal Centro energético Consciência	Concentração	Autoconhecimento Falar de si	<u>Estoy dispuesto a cambiar.</u> Vamos a usar la afirmación “Estoy dispuesto a cambiar.” Repítala con frecuencia, reiteradamente. Mientras dice “estoy dispuesto a cambiar”, tóquese la garganta. En el cuerpo, la garganta es el centro energético donde se produce el cambio. Al tocársela, usted reconocerá que se encuentra en un proceso de cambio. Cuando la necesidad de cambiar algo aparezca en su vida, este dispuesto a permitir que ese cambio suceda. Tome conciencia de que allí donde usted no quiere cambiar, es, exactamente, donde más necesita cambiar. Repita: “Estoy dispuesto a cambiar.” La inteligencia Universal responde siempre a lo que usted piensa y dice. Cuando usted formule este enunciado, las cosas empezaran decididamente a cambiar. (p. 59)
(43) Usted puede sanar su vida Louise Hay	Mudança Espelho Resistencia Olhar Mensagens negativas	Concentração	Autoconhecimento	<u>La disposición a cambiar.</u> Entonces, hemos decidido que estamos dispuestos a cambiar y que usaremos todos los métodos que nos den buen resultado, sin excepción. Quisiera describirles uno de los métodos que uso conmigo misma y con otras personas. Primero, vaya a mirarse al espejo y dígame: “Estoy dispuesto a cambiar.” Observe cómo se siente. Si advierte vacilaciones o resistencia o ve que simplemente no quiere cambiar, pregúntese por qué. ¿A qué antigua creencia está aferrándose? Le ruego que no se riña; límitese a observar de qué se trata. Apuesto a que esa creencia le ha causado mil problemas, y quisiera saber de dónde proviene. ¿Usted no lo sabe? Pero no importa que sepamos o no de donde viene; hagamos algo por disolverla, ahora mismo. Vuelva otra vez al espejo y, mirándose profundamente a los ojos, tóquese la garganta y diga diez veces en voz alta: “estoy dispuesto a abandonar toda resistencia”. Los trabajos con el espejo son muy poderosos. La mayor parte de los mensajes negativos que recibimos de niños venían de personas que nos miraban a los ojos, y que quizá nos amenazaban con un dedo. (p. 62)
(43) Usted puede sanar su vida Louise Hay	Mudança Resistências Medo Excusas Vida gratificante Necessidades Hábitos	Concentração	Autoconhecimento Examá de Consciência	<u>La resistencia al cambio.</u> “Me muevo con el ritmo y el fluir de la vida siempre cambiante” [...] La conciencia es el primer paso hacia la curación o el cambio. [...] Las lecciones se pueden aprender mediante el hecho de darse cuenta. [...] Las claves no verbales. Con frecuencia nuestras acciones revelan nuestra resistencia. [...] Las suposiciones. Con frecuencia suponemos cosas que nos ayudan a justificar nuestra resistencia. [...] Las creencias. Creemos con creencias que alimentan nuestra resistencia al cambio.

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
	Crença Disciplina Força de vontade Ressentimento Indecisão Crescimento Disposição Sentimento Energia mental Aprovação Potencialidades			<p>[...] Ellos. Cedemos nuestro poder a otros y los ponemos como excusa de nuestra resistencia al cambio.</p> <p>[...] Los conceptos sobre uno mismo. Usamos como condiciones limitativas o como resistencia al cambio las ideas que tenemos sobre nosotros mismos.</p> <p>[...] Las tácticas dilatorias. Nuestra resistencia a cambiar se expresa a menudo de esta manera. Usamos excusas [...].</p> <p>[...] La negación. Esta forma de resistencia se manifiesta negando la necesidad de hacer algún cambio, [...]</p> <p>[...] El miedo. La categoría más amplia de la resistencia al cambio es, con mucho, el miedo... El miedo a lo desconocido.</p> <p>[...] Deje en paz a sus amigos. A menudo sucede que, en vez de ocuparnos de nuestros propios cambios, decidimos que son nuestros amigos quienes tienen que cambiar. Esto también es resistencia al cambio.</p> <p>[...] Trabaje con el espejo. Los espejos nos devuelven la imagen de lo que sentimos por nosotros mismos, mostrándonos claramente qué es lo que hemos de cambiar si queremos tener una vida gratificante y jubilosa.</p> <p>[...] Las pautas repetidas nos muestran nuestras necesidades. Por cada hábito que tenemos, por cada experiencia que reiteramos en diversas ocasiones, por cada pauta que repetimos, hay <i>dentro de nosotros una necesidad</i>, que corresponde a alguna creencia.</p> <p>[...] Eso no tiene nada que ver con la disciplina ni con la fuerza de voluntad. No importa que estemos tratando de liberarnos: no es más que un síntoma, un efecto exterior.</p> <p>[...] La disposición a renunciar a la necesidad. [...] Trabajar con su <i>disposición a renunciar a la necesidad</i>.</p> <p>[...] Sentirse indigno provoca indecisión.</p> <p>[...] El resentimiento por el bien ajeno. [...] una barrera para su crecimiento y su posibilidad de cambio.</p> <p>[...] El sentimiento del propio valor abre muchas puertas. Cualquier edad es buena para empezar una carrera, especialmente cuando se hace por diversión.</p> <p>[...] Con la autocrítica nunca se da en el blanco. Autocriticarse es algo que sólo sirve para intensificar la indecisión y la holgazanería. La orientación que hay que dar a la energía mental es la de liberarse de lo viejo y crear modelos mentales nuevos.</p> <p>[...] La autocrítica. <i>Sea bondadoso consigo mismo. Empiece a amarse y a demostrarse aprobación</i>. Es lo que necesita esa criatura para expresar al máximo sus potencialidades. (p. 65-78)</p>
(43) Usted puede sanar su vida	Exercício Espelho Consciência	Concentração	Autoconvencimento Desistir da necessidade	<u>Renunciar a la necesidad</u> . Si estuviéramos en un seminario, haría que mis lectores practicasen este ejercicio en pareja. Sin embargo, cada uno puede también hacerlo solo usando un espejo, si es posible grande.

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
Louise Hay	Libertar Escravidão do passado			<p>Piense un momento en algo que quiere cambiar en su vida. Vaya al espejo y, mirándose a los ojos, diga en voz alta: -ahora me doy cuenta de que yo he creado esta situación, y estoy dispuesto a renunciar al modelo mental que, en mi conciencia, es responsable de esta situación. Dígalo varias veces con sentimiento. Si estuvieran trabajando en pareja, yo pediría a su compañero que le dijese si realmente le parecía que usted hablaba en serio. Lo que quisiera sería que usted convenciera a su compañero. Pregúntese si realmente lo está diciendo en serio. Convénzase a sí mismo, en el espejo, de que esta vez está dispuesto a liberarse de la servidumbre del pasado. (p. 83)</p>
(43) Usted puede sanar su vida Louise Hay	Desprender-se Tensão Relaxar-se Medo Culpa Tristeza Salvo Seguro Pensamentos negativos	Concentração Treinamento	Autoconvencimento Meditação Criar rotina	<p><u>Desprenderse.</u> Mientras va leyendo esto, haga una inspiración profunda, y mientras exhala deje que toda la tensión desaparezca de su cuerpo. Deje que se relajen el cuero cabelludo, la frente y la cara. La cabeza no necesita estar tensa para que usted pueda seguir leyendo. Deje que se relajen la lengua, la garganta y los hombros. Se puede sostener un libro con las manos y los brazos relajados. Hágalo. Deje que se relajen la espalda, el abdomen y la pelvis. Respire en paz mientras relaja las piernas y los pies. ¿Se ha producido algún cambio importante en su cuerpo desde que empezó el párrafo anterior? Sienta hasta qué punto se reprime. Si lo está haciendo con el cuerpo lo está haciendo con la mente. En esta posición cómoda y relajada, dígame: “estoy dispuesto a desprenderme. No me reprimo. Me aflojo. Aflojo toda tensión. Renuncio a todo miedo, a todo enojo. Me libero de toda culpa, de toda tristeza. Renuncio a todas las viejas limitaciones. Me desprendo de todo esto y estoy en paz. Estoy en paz conmigo mismo. Estoy en paz con el proceso de la vida. Estoy a salvo y seguro. Practique dos o tres veces este ejercicio. Sienta el aflojamiento que implica desprenderse. Repítalo cada vez que sienta que empiezan a acosarlo pensamientos negativos. Se necesita cierta práctica para que la rutina se haga parte de usted. Cuando uno empieza por ponerse en este estado pacífico y relajado, es más fácil que las afirmaciones “prendan”, porque uno está abierto y receptivo ante ellas. No hay necesidad de pugna, de ninguna clase de esfuerzo. Simplemente, relájese y piense en las cosas apropiadas. Sí, es así de fácil. (p. 86)</p>
(43) Usted puede sanar su vida Louise Hay	Renuncia Mente Passado Lembrança Memória Carga emocional Futuro	Concetração Intelectual	Exáme de consciência Meditação Escrita de si	<p><u>Renunciamento.</u> Liberemos ahora la mente del pasado, renunciando al apego emocional que sentimos por él, dejemos que los recuerdos sean solo recuerdos. Si uno vuelve a pensar en la ropa que solía usar cuando estaba en tercer grado, eso no tiene por lo general ninguna connotación emocional; no es más que un recuerdo. Lo mismo puede ocurrir con todos los sucesos pasados de la vida. A medida que los desnudamos de su carga afectiva, adquirimos mayor libertad de valernos de todo nuestro poder mental para disfrutar de este momento y crear nuestro futuro. Haga una lista de todas las cosas de las que está dispuesto a “soltarse”. ¿Está realmente dispuesto a hacerlo? Fíjese en sus reacciones. ¿Qué tendrá que hacer para desprenderse de</p>

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				esas cosas? ¿Hasta qué punto está dispuesto a hacer eso? ¿Qué nivel alcanza su resistencia a cambiar? (p. 89)
(43) Usted puede sanar su vida Louise Hay	Resentimento Vingança Exercício Feliz Sonrridente Abundancia do universo Perdão	Concentração Treinamento	Autoconvencimento Conversão da mirada Criar rotina	<p>La disolución del resentimiento. Un amigo mío ideó un ejercicio, que siempre funciona, para disolver el resentimiento. Para hacerlo, siéntese tranquilamente con los ojos cerrados, y deje que mente y cuerpo se relajen. Después, imagine que está sentado en un teatro a oscuras, frente a un pequeño escenario. En él, ponga a la persona contra la que sienta más resentimiento, no importa que pertenezca al pasado o al presente, que este viva o muerta. Cuando la vea con claridad, imagine que a esa persona le suceden cosas buenas, cosas que serían importantes para ella, y véala sonriente y feliz.</p> <p>Mantenga durante unos minutos esta imagen y después deje que se desvanezca.</p> <p>El ejercicio es este pero yo le añado un paso más, cuando la persona desaparezca del escenario, instalese allí usted mismo. Imagínese que le suceden cosas buenas, véase feliz y sonriente. Dese cuenta de que la abundancia del universo está al alcance de todos nosotros.</p> <p>El ejercicio anterior, que para algunos será muy difícil de hacer, disuelve las sombrías nubes del resentimiento con que la mayoría de nosotros cargamos. Cada vez que lo haga, imagínese una persona diferente. Práctiquelo una vez por día durante un mes, y observe cuanto más ligero se siente. (p. 90)</p>
(43) Usted puede sanar su vida Louise Hay	Vingança Caminho espiritual Perdão Liberdade Exercício	Concentração Treinamento	Autoconvencimento Conversão da mirada Criar rotina	<p>La Venganza. Quienes caminan por la senda espiritual conocen la importancia del perdón, pero entre nosotros hay personas que necesitan un paso previo antes de poder perdonar totalmente. A veces, al niño que llevamos dentro, para sentirse en libertad de perdonar, le hace falta primero vengarse. Por eso, este ejercicio es muy útil.</p> <p>Con los ojos cerrados, siéntese en silencio, tranquilamente. Piense en las personas a quienes más le cuesta perdonar. ¿Qué le gustaría realmente hacerles? ¿Qué tendrían que hacer para que usted las perdonara? Imagínese que eso sucede ahora; entreténgase en los detalles. ¿Durante cuánto tiempo quiere que sufran o hagan penitencia?</p> <p>Cuando sienta que ya ha acabado, condense el tiempo y de todo por terminado, para siempre. Generalmente, en este momento uno se siente más ligero y se le hace más fácil pensar en perdonar. Complacerse diariamente en este ejercicio no sería bueno para usted, pero hacerlo una vez, a modo de cierre de un capítulo, puede ser muy liberador. (p. 90-91)</p>
(43) Usted puede sanar su vida Louise Hay	Perdõar Exercício	Concentração Treinamento	Autoconvencimento Conversão da mirada Criar rotina	<p>El perdón. Ahora ya estamos en condiciones de perdonar. Si le es posible, haga este ejercicio en pareja; si no, hágalo solo, pero siempre en voz alta.</p> <p>Vuelva a sentarse quieto, con los ojos cerrados, y diga: "La persona a quien necesito perdonar es..., y la perdono por..."</p> <p>Repita insistentemente el ejercicio. A algunos tendrá muchas cosas que perdonarles, a otros solamente una o dos. Si trabaja en pareja, haga que él o ella le diga: "Gracias, ahora te libero." Si trabaja solo, imagínese que la persona a la que esta perdonando se lo dice. Hágalo cinco o diez minutos por lo menos, buscando en su corazón todas las injusticias que aun alberga, y después</p>

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				suéltelas; no siga aferrándose a ellas. (p. 91)
(43) Usted puede sanar su vida Louise Hay	Visualização Amor Erros Aprender	Concetração	Autoconvencimento Visualização	<p><u>Visualización</u>. Si puede, haga que alguien se lo lea, o grábelo en una cinta para escucharlo después.</p> <p>Empiece visualizándose como una criatura de cinco o seis años. Mire profundamente los ojos de ese niño. Vea la ansiedad que hay en ellos y comprenda que la única cosa que quiere de usted es amor. Tiéndale los brazos y envuélvalo en ellos. Abrácelo con amor y ternura, dígame cuanto lo ama, cuanto lo quiere, cuanto le importa. Admire a ese niño, admírelo totalmente y dígame que está completamente bien cometer errores mientras aprende. Prométele que usted estará siempre con él, pase lo que pase. Ahora, deje que ese niño se vuelva muy pequeño, hasta que puede guardárselo dentro del corazón. Consérvelo allí para que cada vez que mire hacia abajo pueda ver esa carita que se levanta para mirarlo y brindarle todo su amor.</p> <p>Ahora visualice a su madre como una niña de cuatro a cinco años, asustada y en busca de amor, sin saber dónde encontrarlo. Tiéndale los brazos, abrácela y hágale saber cuánto la ama, cuanto se preocupa por ella. Dígame que puede confiar en que usted esté siempre allí, pase lo que pase. Cuando se tranquilice y empiece a sentirse segura, deje que se vuelva muy pequeñita, hasta que pueda albergarla en su corazón, y guárdela allí, junto con su niño, para que se dé mucho amor el uno al otro.</p> <p>Ahora imagínese a su padre como un niño de tres o cuatro años, asustado y llorando, en busca de amor. Vea como le ruedan las lágrimas por la carita, sin saber a quién volverse. Usted, que ya sabe cómo consolar a niños asustados, tienda los brazos para acoger al cuerpecito tembloroso. Consuélelo, arrúllelo, hágale sentir cuanto lo ama. Asegúrele que usted estará siempre allí, con él. Cuando se le hayan secado las lágrimas. Y cuando usted pueda sentirlo lleno de amor y de paz, deje que se vuelva muy pequeño hasta que pueda acogerlo en su corazón. Y guárdelo allí para que los tres pequeños puedan darse unos a otros mucho amor, y usted pueda amarlos a los tres. (p. 92)</p>
(43) Usted puede sanar su vida Louise Hay	Atenção Properidade Juventude Propriedade do eu Alegria Feliz Livre	Concentração	Autoconvencimento Fixar atenção Falar-se a si mesmo	<p><u>La construcción de lo nuevo</u>. "Las respuestas que hay dentro de mi me afloran con facilidad a la conciencia"</p> <p>[...] Apártese de lo negativo para fijar la atención en aquello que realmente quiere ser o tener.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soy una persona esbela. • Mi situación es prospera. • Soy joven. • Me mudo a un lugar mejor. • Tengo una relación nueva y maravillosa. • Soy dueño (o dueña) de mi propio ser. • Me encanta mi pelo (o mi nariz o mi cuerpo...). • Me siento rebosante de amor y de afecto.

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				<ul style="list-style-type: none"> • Me siento alegre, libre y feliz. • Mi salud es perfecta. <p>Las afirmaciones. <i>Aprenda a usar afirmaciones positivas tanto al hablar como al pensar.</i> [...] El proceso de amarse a sí mismo. [...] Entrenar la mente. (p. 95-97)</p>
(43) Usted puede sanar su vida Louise Hay	Aceitação Aprovação Mi mesmo Mantra Pensamento Controle Mente Consciência	Concentração	Autoconvencimento Falar-se a si mesmo	<p><u>Me acepto y me apruebo.</u> He hecho hacer este ejercicio a cientos de personas, y sus resultados son estupendos. Durante todo un mes, dígame continuamente: “me acepto y me apruebo”. Hágalo por lo menos trescientas o cuatrocientas veces al día. No, no son demasiadas. Cuando usted se preocupa por algo, vuelve a acordarse de su problema por lo menos otras tantas veces; ahora, deje que la frase “Me acepto y me apruebo” se convierta en una mantra, en algo que usted se dice y se repite interminablemente, casi sin pausa alguna.</p> <p>Le garantizo que esta frase es infalible para hacer aflorar a la conciencia todo lo que uno mantiene sepultado en las profundidades, y que se opone a esta afirmación.</p> <p>Cuando asome un pensamiento negativo, como, por ejemplo, “¿Cómo puedes aceptarte y aprobarte si eres gordo?”, o “¡Que tonta eres si te crees que eso sirve para algo!”, o simplemente “Eres un inútil”, o cualquier otro enunciado negativo, ese es el momento de asumir el control de su mente. No le de importancia al asunto. Considere esa idea como lo que es – otra manera de hacer que usted continúe viviendo en el pasado -, y dígame amablemente: “Tu ya puedes irte; yo me acepto y me apruebo.” (p. 98-99)</p>
(43) Usted puede sanar su vida Louise Hay	Declarações positivas Mudanças	Concetração	Exâme de consciência Autoconvencimento	<p>Parte de la aceptación de sí mismo reside en liberarse de las opiniones ajenas. [...] con frecuencia aquellas cosas nuestras que consideramos “malas” no son más que expresiones de nuestra propia individualidad. [...] Estamos hechos para ser diferentes. Cuando podemos aceptar que es así, ya no hay competición ni comparación. [...] Yo niquiera sabía quien era, mientras no empecé a aprender a amarme tal como soy en este momento.</p> <p><u>Ponga en funcionamiento su conciencia de sí.</u> Piense cosas que le hagan feliz. Haga cosas que le gusten. Esté con gente que sea de su agrado. Coma cosas que hagan que su cuerpo se sienta bien. Muévase con un ritmo que sienta que le beneficia.</p> <p>[...] Ahora es el momento de que tome la lista de cosas que no le gustan de usted y las exprese en forma de afirmaciones positivas. O también puede enumerar todos los cambios que quiere realizar, y las cosas que quiere tener y hacer. Después, elija tres puntos de la lista, y expréselos como afirmaciones positivas. (p. 100-101)</p>
(43) Usted puede sanar su vida Louise Hay	Mudança Desejo Declarações positivas Milagre	Concetração	Autoconvencimento Falar-se a si mesmo	<p><u>La creación de nuevos cambios.</u> Ahora es el momento de que <i>tome la lista de cosas que no le gustan de usted y las exprese en forma de afirmaciones positivas.</i> O también puede enumerar los cambios que quiere realizar, y las cosas que quiere tener y hacer. Después, elija tres puntos de la lista y expréselos como afirmaciones positivas.</p> <p>[...] Al amarse y aprobarse se creará un espacio de seguridad y confianza en que la aceptación de</p>

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				<p>sus meritos permitirá que su peso corporal se normalice. Estas afirmaciones generan la organización de su mente, [...] Es milagrosa la forma en que podemos hacer que nuestros deseos se manifiesten. (p. 101-102)</p>
<p>(43) Usted puede sanar su vida Louise Hay</p>	<p>Aceitação Corpo Consciência Sentimento Resistência</p>	<p>Concetração</p>	<p>Autoconvencimento Falar-se a si mesmo</p>	<p><u>Me merezco</u>. Vuelva a mirarse en el espejo y diga: "Me merezco tener... (o ser...), y lo acepto ahora." Dígalo dos o tres veces.</p> <p>¿Cómo se siente? Preste siempre atención a sus sentimientos, a lo que sucede en su cuerpo. Pregúntese si se cree lo que dice, ¿o todavía se siente indigno?</p> <p>Si su cuerpo le transmite cualquier sentimiento negativo, vuelva a afirmar: "Renuncio la pauta que en mi conciencia está creando resistencias a mi propio bien". Y repita: "Me merezco..."</p> <p>Repítalo hasta que sienta que lo acepta, aunque tenga que hacerlo durante muchos días seguidos. (p. 103)</p>
<p>(43) Usted puede sanar su vida Louise Hay</p>	<p>Visão holística Corpo Mente Espírito</p>	<p>Concetração</p> <p>Intelectual</p> <p>Treinamento</p>	<p>Meditação Oração</p> <p>Técnicas psicológicas: Gestalt ou renascimento Hipnose Psicodrama Regressão para as vidas passadas Terapia artística Trabalhar com os sonhos</p> <p>Nutrição Exercício</p>	<p><u>El punto de vista holístico</u>. Para enfocar la construcción de algo nuevo en nuestro interior nos interesa partir de un punto de vista holístico. La filosofía holística procura nutrir y alimentar la totalidad del ser: cuerpo, mente y espíritu. Si nos desentendemos de cualquiera de estos aspectos somos seres incompletos, no estamos enteros. No importa por dónde comencemos, siempre y cuando terminemos por incluir también las otras áreas.</p> <p><u>Si comenzamos por el cuerpo</u>, tenemos que trabajar con la nutrición, aprender la relación que hay entre nuestra elección de alimentos y bebidas y la forma cómo nos sentimos. Deseamos optar por lo que sea más beneficioso para el cuerpo. Hay hierbas y vitaminas, tenemos la homeopatía y también los medios florales de Bach y el tratamiento del colon.</p> <p>Asimismo, deseamos encontrar una forma de ejercicio que nos resulte atractiva. El ejercicio nos fortalece los huesos y mantiene joven el cuerpo. Además de diversos deportes, entre ellos la natación, no hay que olvidar la danza, las artes marciales, el tai-chi, el yoga... A mi me encanta ejercitarme en el trampolín, y lo hago todos los días. Y la tabla inclinada me va estupendamente para relajarme.</p> <p>O podemos explorar alguna forma de trabajo corporal, como el rolfing, las conocidas como Heller o Trager, diversas formas de masaje, la reflejoterapia de los pies, la acupuntura o la quiropraxia. También están la técnica Alexander, la bioenergética, los trabajos de Feldenkrais, toque terapéutico y Reiki.</p> <p><u>Si empezamos por la mente</u>, podemos explorar técnicas de visualización, de imaginación o de fantasía guiada, y también las afirmaciones. Hay muchísimas técnicas psicológicas: la <i>Gestalt</i>, el renacimiento, la hipnosis, el psicodrama, las regresiones a las vidas pasadas, la terapia por el arte, y se puede incluso trabajar con los sueños.</p> <p>La <i>meditación</i> en cualquiera de sus formas es una manera estupenda de aquietar la mente y permitir que nuestra propia 'sabiduría' aflore a la superficie. Yo, generalmente, me limito a sentarme con los ojos cerrados, preguntar qué es lo que necesito saber, y esperar tranquilamente una respuesta. Si la respuesta viene, perfecto; si no viene, también. Ya vendrá otro día.</p>

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
Louise Hay	Paz			importancia y se irán. La naturaleza de la mente es pensar, de modo que no trate de liberarse de los pensamientos. (p. 111)
(43) Usted puede sanar su vida Louise Hay	Declaraciones Crenças Resultados Conciência superior	Treinamento Intelectual	Declaraciones diárias Escrever Ler	Las afirmaciones diarias. Tome un par de afirmaciones y <i>escribalas</i> de 10 a 20 veces por día. Léalas en voz alta, con entusiasmo. Componga una canción con ellas, y <i>cántela con alegría</i> . Deje que su mente se concentre durante todo el día en estas afirmaciones. Las afirmaciones que se usan en forma constante se convierten en creencias, y <i>sempre</i> producirán resultados, a veces de manera que no podemos ni siquiera imaginar. [...] No crea en las limitaciones. (p. 112)
(43) Usted puede sanar su vida Louise Hay	Aceitação Amar Pensar Benefício Exercício	Concetração Intelectual	Autoconvencimento Falar-se a si mesmo Escrita de si	<u>Me amo a mi misma</u> . Supongo que a estas alturas usted ya estará casi todo el tiempo diciendo: "Me acepto y me apruebo". Es una base excelente. No deje de hacerlo durante un mes más o menos. Ahora tome un block de papel y escriba en la primera página: "Me amo, así que...", y termine esta oración de tantas maneras como se le ocurran. Relea diariamente su lista y a medida que se le ocurran cosas nuevas, añádaselas. Si puede trabajar en pareja, hágalo. Tómense de la mano y alternense ambos (o ambas) para decir: "Me amo, así que...". El mayor beneficio que se obtiene de este ejercicio es que uno aprende que es casi imposible que se reste importancia cuando está diciéndose que se ama. (p. 114)
(43) Usted puede sanar su vida Louise Hay	Novo Meta Esforço	Concentração	Autoconvencimento Visualização	<u>Aduéñese de lo nuevo</u> . Visualícese o imagínese teniendo, haciendo o siendo aquello que constituye la meta de su esfuerzo. Imagínelo con todo detalle. Sienta, vea, toque, saboree, oiga, huela. Observe las reacciones de otras personas frente a su nuevo estado, y, sean cuales fueren, acepte que eso está perfectamente bien para usted. (p. 114-115)
(43) Usted puede sanar su vida Louise Hay	Compreender Saber Aprender Trabalho para a vida toda	Concetração Intelectual	Autoconvencimento Ler Estudar	<u>Expanda su conocimiento</u> . Lea todo lo que pueda para expandir su entendimiento de cómo funciona la mente. Es mucho lo que puede llegar a saber, y este libro no es más que un paso en su camino. Busque otros puntos de vista; oiga como otros le dicen lo mismo de diferente manera. Estudie durante un tiempo con un grupo, hasta que ya no tenga más necesidad de ellos. Este es un trabajo para toda la vida. Cuanto más aprenda, cuanto más sepa, cuanto más practique, mejor llegará a sentirse y más maravillosa será su vida. ¡Este es un trabajo que hace que usted se sienta bien! (p. 115)
(43) Usted puede sanar su vida Louise Hay	Resultados Magia Milagres Satisfações Trabalho mental Rir Modelos mentais Doença	Concetração Intelectual Treinamento	Autoconvencimento Visualização Ler Mecanismo do sonho	<u>Comience a manifestar los resultados</u> . Al practicar tantos de estos métodos como le sea posible, usted empezará a manifestar los resultados de este trabajo. Verá los pequeños milagros que se producen en su vida. Las cosas que quiere eliminar de ella desaparecerán por sí solas. Lo que desea que suceda surgirá en su vida como por arte de magia, ¡y alcanzará satisfacciones que jamás se habría imaginado! Yo me quedé sorprendida y encantada cuando, tras algunos meses de haber iniciado mi trabajo mental, empecé a parecer más joven. ¡Y ahora represento diez años menos de lo que representaba hace diez años!

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
	Sanação Gratidão Bênçãos Sonhos Paz Processo da vida Maior bem Maior alegria Perdão Ressentimento Jogo Alegria Clientes Trabalho de transformação			<p><i>Ámese tal como es, y ame todo lo que hace.</i> Riase de usted y de la vida, y nada podrá afectarle. Al fin y al cabo, todo es temporal. Sea como fuere, en su próxima vida usted lo hará todo de diferente manera, así que, ¿por qué no empezar ahora?</p> <p>Podría leer alguno de los libros de Norman Cousins, que riéndose se curo de una enfermedad mortal. Lamentablemente, no cambio los modelos mentales que le provocaron aquella enfermedad, de modo que acabaron creándole otra. Y sin embargo, ¡también la segunda se curo riendo!</p> <p>Son muchas las formas en que puede abordar su curación. Inténtelas todas, y después use las que más atractivas le parezcan.</p> <p>Por la noche, cuando se acueste, cierre los ojos y agradezca todo lo que hay de bueno en su vida. Su gratitud le traerá más bendiciones.</p> <p>No escuche noticias por la radio ni vea el telediario antes de acostarse. No contamine sus sueños con una lista de desastres. Al soñar hacemos un importante trabajo de limpieza, y usted puede pedir al mecansimo del sueño que le ayude con cualquier cosa en la que esté trabajando. Con frecuencia, a la mañana siguiente recibirá una respuesta.</p> <p>Vaya a acostarse en paz. Confíe en que el proceso de la vida está de su parte y ocúpese de todo para su mayor bien y su máxima alegría.</p> <p>No hay necesidad de convertir en algo monótono nada de lo que está haciendo. Todo puede ser un juego divertido y jubiloso. ¡Depende de usted! Hasta la práctica del perdón y la renuncia al resentimiento pueden ser divertidas, si usted se empeña en que lo sean. Pruebe a hacerse una cancioncita con esa situación o esa persona de la que tanto le cuesta liberarse. Si entona una copla, verá como todos el procedimiento se aligera. Cuando trabajo con mis clientes los animo a reírse tan pronto como puedo. Cuanto más nos riamos de nuestros problemas, más fácil nos resultará liberarnos de ellos.</p> <p>Si usted viera una comedia cuyo argumento se basara en sus problemas, le causaría risa. La tragedia y la comedia son la misma cosa. ¡Ver una o la otra no depende más que del punto de vista! "Oh, ¡Que tontos pueden ser los mortales!"</p> <p>Haga todo lo que pueda para que su trabajo de transformación sea un placer y un gozo. ¡Diviértase! (p. 115-116)</p>
(43) Usted puede sanar su vida Louise Hay	Relações Espelhos Atração Crenças	Concetração	Meditação Visualização	<p>Nuestras relaciones son espejos de nosotros mismos. Aquello que atraemos es siempre un reflejo, ya sea de nuestras cualidades o de las creencias que profesamos respecto de las relaciones. Y esto vale independientemente de que se trate de un jefe, un colaborador, un empleado, un amigo, una (o un) amante, el cónyuge o un hijo. Las cosas que a usted no le gustan de esas personas son las que usted mismo hace o le gustaría hacer, son lo que usted cree. No podría atraer a esas personas ni tenerlas en su vida si, con su manera de ser, no fueran de algún modo el complemento de su propia vida. (p.122)</p>
(43)	Incomodo	Concetração	Meditação	<p>Nosotros o ellos. Durante un momento, piense en alguien que haya en su vida y que le moleste.</p>

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
Usted puede sanar su vida Louise Hay	Dentro de si Atitudes Hábitos Condutas Crenças Modelos mentais Culpa Mudança de vida	Intelectual	Visualização Falar	Describa tres características de esa persona que a usted no le gusten, que quiera verle cambiar. Ahora, mire profundamente hacia dentro de si y pregúntese dónde es usted así, y cuándo hace esas mismas cosas. Cierre los ojos y dése tiempo para hacerlo. Después, pregúntese si <i>está dispuesto a cambiar</i> . Cuando haga desaparecer de su pensamiento y de su conducta esas pautas, esos hábitos y esas creencias, aquella persona cambiará o desaparecerá de su vida. Si tiene un jefe que siempre está criticándolo y es imposible de complacer, mírese por dentro. O usted en algún nivel hace lo mismo, o tiene la creencia de que “los jefes son siempre criticones e imposibles de complacer”. Si tiene un empleado que no le obedece o no termina a tiempo los trabajos, observe dónde hace usted lo mismo, y haga su propia limpieza. Despedir a alguien es muy fácil, pero así no limpia usted su propia casa. Si hay un colaborador que no quiere cooperar y ser parte del equipo, trate de descubrir cómo pudo usted haber provocado eso. ¿En qué punto no se muestra usted cooperativo? Si tiene un amigo indigno de confianza y que lo deja en la estacada, vuélvase hacia adentro. ¿En qué aspectos de su vida es usted indigno de confianza, y cuándo deja a los demás en la estacada? ¿Es eso lo que cree? Si tiene una (o un) amante fría y poco cariñosa, fíjese a ver si dentro de usted no habrá una creencia que se originó al ver a sus padres en su niñez, y que le dice que el amor es frío y poco demostrativo. Si su cónyuge es regañón e indiferente, vuelva a examinar sus creencias infantiles. ¿Alguno de sus padres era regañón e indiferente? ¿Es usted así? Si tiene un hijo cuyos hábitos le irritan, le garantizo que esos hábitos son los suyos. Los niños sólo aprenden por imitación de los adultos que hay a su alrededor. Cambie usted sus hábitos, y verá como su hijo cambia automáticamente. Esta es la <i>única</i> manera de cambiar a los demás: empezar por cambiamos a nosotros. Cambie usted sus modelos mentales y verá como “ellos” también actúan de otra forma. De nada sirve echar culpas. Con eso sólo dilapidamos nuestro poder. Mantenga su poder, porque sin él no podrá hacer cambios en su vida. La víctima desvalida no puede ver cómo salir de su situación. (p. 122-123)
(43) Usted puede sanar su vida Louise Hay	Amor Evolução Exigencias Qualidades Intimidade Disposição	Concetração	Meditação Visualização Autoconvencimiento	Cómo se atrae el amor. El amor llega cuando menos lo esperamos, cuando no vamos en busca de él. Si anda a la caza del amor, jamás encontrará la pareja adecuada. Así sólo se crea ansiedad y desdicha. El amor no está nunca afuera; lo llevamos dentro. No insista en que el amor venga inmediatamente. Quizás usted no esté preparado para él, o tal vez no esté lo bastante evolucionado como para atraer el amor que anhela. No se conforme con cualquiera aunque sólo desee que haya alguien. Plantee exigencias. ¿Qué

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				<p>clase de amor quiere atraer? Haga una lista de las cualidades que le gustaría que hubiera en la relación y cultívelas en usted. Así podrá atraer a una persona que las tenga.</p> <p>También podría examinar qué lo está manteniendo lejos del amor. ¿Es usted crítico, o se siente indigno? Sus normas, ¿son razonables? ¿Anda en pos de la imagen de una estrella cinematográfica? ¿Tiene miedo de la intimidad? ¿Duda de que usted pueda ser amado?</p> <p>Esté dispuesto para el amor cuando éste llegue. Prepárele el terreno, y no se olvide de que luego hay que regarlo y abonarlo. Si ama, podrá ser amado. Siéntase abierto y receptivo ante el amor. (p. 123-124)</p>
(43) Usted puede sanar su vida Louise Hay	Trabalho Gratificação Modelos mentais Empregado Abençoar	Concetração	Meditação Visualização Autoconvencimiento	<p><u>El trabajo.</u> “lo que hago me gratifica profundamente”.</p> <p>[...] empiece por bendecir con amor la situación en que se encuentra. Reconozca que eso no es más que un paso en su camino. Si está donde está, es debido a sus propios modelos mentales. [...] entonces, mentalmente, contemple su trabajo actual – o el último que tuvo si es que en estos momentos está sin empleo – y comience a bendecirlo todo con amor: el edificio, el ascensor o las escaleras, las habitaciones, los muebles y demás accesorios, la gente para quien trabaja y las personas con quienes trabaja, los clientes, hasta el último de ellos. [...] (p. 127-128)</p>
(43) Usted puede sanar su vida Louise Hay	Experiência Sucesso Semear Afirmações interiores Ideias Consciência Oportunidades Inteligencia interior	Concetração	Meditação Visualização Autoconvencimiento	<p><u>El éxito.</u> “Toda experiencia es un éxito”.</p> <p>[...] No importa en que campo quiera desempeñarse. Los principios son los mismos; es necesario plantar las “semillas” del éxito, y ellas crecerán hasta darnos una abundante cosecha. Aquí tiene algunas “afirmaciones para el éxito” que pueden ser útiles: [...]</p> <p>Escoja una de las afirmaciones anteriores y repítalas durante varios días. Después haga lo mismo con otra. Deje que esas ideas se difundan en su conciencia, y no se preocupe por “cómo” logrará todo eso; las oportunidades vendrán a su encuentro. Confíe en que su inteligencia interior se ocupará del asunto y será su guía. Usted se merece ser un éxito en todos los aspectos de su vida. (p. 131-133)</p>
(43) Usted puede sanar su vida Louise Hay	Prosperidade Merecimento Novo Ideias Abundância Consciência Visualização Dinheiro	Concetração	Meditação Visualização Autoconvencimiento	<p><u>La prosperidad.</u> “Me merezco lo mejor y lo acepto, ahora mismo”.</p> <p>[...] El merecimiento. Si no aceptamos la idea de que “merecemos” prosperar, entonces, aún cuando los dones nos lluevan, encontraremos la manera de rechazarlos.</p> <p>[...] Hago lugar para lo nuevo. [...] Es hora de que se abra su potencial de recibirse caudal de dinero y de toda clase de bienes.</p> <p>[...] Acepto con amor las facturas.</p> <p>[...] Estas ideas sirven para todo el mundo.</p> <p>[...] Regocijese por la buena suerte ajena.</p> <p>[...] Visualización del océano de la abundancia. Su conciencia de la prosperidad no depende del dinero; es el dinero que hacia usted afluye lo que depende de su conciencia de la prosperidad. [...]</p> <p>[...] Abra los brazos. [...] “Soy un ser ilimitado que acepta de forma ilimitada los bienes provenientes de una fuente ilimitada”.</p> <p>Regocijese por los gérmenes de un comienzo nuevo.</p>

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				[...] Reconozca la prosperidad. [...] Acepte los cumplidos. (p. 135-143)
(43) Usted puede sanar su vida Louise Hay	Corpo Amor Doença Causa mental Silencio Pensamentos Modelo mental	Concetração	Meditação Visualização Autoconvencimiento	El cuerpo. "Con amor escucho los mensajes de mi cuerpo". <u>La lista.</u> A medida que recorra usted la lista siguiente, tomada de mi libro Curar el cuerpo, fijese si puede encontrar la correlación entre las enfermedades que tenga o que haya padecido y las probables causas que he enumerado. He aquí cómo puede usar esta lista cuando tenga un problema físico: 1. Fijese en la causa mental y vea si es aplicable a su caso. Si no, pregúntese, en silencio, cuáles pudieron ser los pensamientos que crearon ese problema. 2. Repítase: "Estoy dispuesto a renunciar al modelo mental que ha creado este problema". 3. Repítase varias veces el nuevo modelo mental. 4. Dé por sentado que está ya en el proceso de curación. Cada vez que piense en su estado, repita los pasos de este proceso. (p. 145-169)
(45a) La culpa es de la vaca- parte 1 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Fracasso	Concetração	Autoconvencimiento	Retrato de un perseverante: Abraham Lincoln fue electo presidente en 1860, tras 20 años de fracasos. La lección es muy sencilla: sólo se fracasa cuando se deja de intentar. (p. 26)
(45a) La culpa es de la vaca- parte 1 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Metas	Concetração	Autoconvencimiento	<u>Fijar metas altas:</u> Cuando le apuntamos a lo alto, estamos más cerca de nuestros sueños que si nos conformamos con pequeños objetos. (p. 27-28)
(45a) La culpa es de la vaca- parte 1 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Equipe Mentes superiores Sucesso	Concetração	Autoconvencimiento	<u>Asamblea en la carpintería.</u> Cuando el personal de un equipo de trabajo suele buscar defectos en los demás, la situación se vuelve tensa y negativa. En cambio, al tratar con sinceridad de percibir los puntos fuertes de los demás, florecen los mejores logros. Es fácil encontrar defectos -cualquier necio puede hacerlo-, pero encontrar cualidades es una labor para los espíritus superiores que son capaces de inspirar el éxito de los demás. (p. 29-30)
(45a)	Afeto	Concetração	Autoconvencimiento	Los cien días del plebeyo. Cuando estamos dispuestos a dar lo mejor de nosotros mismos como

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
La culpa es de la vaca- parte 1 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Dignidade			prueba de afecto o lealtad, incluso a riesgo de perder nuestra dignidad, merecemos al menos una palabra de comprensión o estímulo. Las personas tienen que hacerse merecedoras del amor que se les ofrece. (p. 31-33)
(45a) La culpa es de la vaca- parte 1 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Liderança Sinergia	Concetração	Autoconvencimento	<u>Copos de nieve</u> . El relato es conveniente para señalar que todos podemos de una manera u otra, construir poco a poco y simultáneamente un liderazgo hacia la paz... Bajo esta perspectiva sincronizar los anhelos con los medios y las acciones para la paz es crear una sinergia de innegable impacto en la vida del país. (p. 34-35)
(45a) La culpa es de la vaca- parte 1 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Necesidade Feliz País	Concetração	Exáme de consciência	<u>El árbol de manzana</u> . Esta es la historia de cada uno de nosotros: el árbol son nuestros padres. De niños, los amamos y jugamos con ellos. Cuando crecemos los dejamos solos; regresamos a ellos cuando los necesitamos, o cuando estamos en problemas. No importa lo que sea, siempre están allí para darnos todo lo que puedan y hacernos felices. Usted puede pensar que el muchacho es cruel con el árbol, pero ¿no es así como tratamos a veces a nuestros padres? (p. 36-39)
(45a) La culpa es de la vaca- parte 1 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Soluções Trabalho	Concetração	Autoconvencimento	<u>El e-mail</u> . Moraleja 1: e-mail no te soluciona la vida. Moraleja 2: si trabajas por tu cuenta y tienes suerte, puedes ser millonario. (p. 40-42)
(45a) La culpa es de la vaca- parte 1 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Crise Imaginação	Concetração	Autoconvencimento	<u>El juicio</u> . "Por más difícil que se nos presente una situación, nunca dejemos de buscar la salida, ni de luchar hasta el último momento. En momentos de crisis, sólo la imaginación es más importante que el conocimiento". Einstein. (p. 43-44)
(45a) La culpa es de la	Problema Análise	Concetração	Autoconvencimento	<u>Los problemas</u> tienen un raro efecto sobre la mayoría de nosotros. Nos gusta contemplarlos, analizarlos, darles vuelta, comentarlos... Sucede con frecuencia que comparamos nuestros

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
vaca- parte 1 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Ação Solução			problemas con los de los demás y decimos “su problema no es nada... ¡espere a que le cuente el mío”. Se ha dado en llamar “parálisis por análisis” a este proceso de contemplación e inacción. ¿Y la solución? (p. 45-46)
(45a) La culpa es de la vaca- parte 1 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Felicidade	Concetração	Autoconvencimento	<u>La felicidad es el camino</u> . Trabaja como si no necesitaras dinero, ama como si nunca te hubieran herido y baila como si nadie te estuviera viendo. (p. 51-53)
(45a) La culpa es de la vaca- parte 1 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Interior Aprender	Concetração	Autoconvencimento	<u>El águila que nunca fue</u> . Un guerrero encontró un huevo de águila en el tope de una montaña, y lo puso junto con los huevos que iban a ser empollados por una gallina. Cuando el tiempo llegó los pollitos salieron del cascarón, y el aguilucho también. Después de un tiempo, aprendió a cacarear y a escarbar la tierra, a buscar lombrices y a subir a las ramas más bajas de los árboles, exactamente como todas las gallinas. Su vida transcurrió en la conciencia de que era una gallina. Un día ya viejo, el águila estaba mirando hacia arriba y tuvo una visión magnífica. Un pájaro majestuoso volaba en el cielo abierto como si no necesitase hacer el más mínimo esfuerzo. Impresionada, se volvió hacia la gallina más próxima y le preguntó: ¿qué pájaro es aquel? La gallina miró hacia arriba y respondió: ¡ah! Es el águila dorada, reina de los cielos. Pero no pienses en ella, tú y yo somos de aquí abajo. Él águila no miró hacia arriba nunca más y murió en la conciencia de que era una gallina, pues así había sido tratada siempre. ¿Qué tal si trata de descubrir su águila interior? (p. 58-59)
(45a) La culpa es de la vaca- parte 1 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Conduta Comportamento Reglas Rico Moral Regulamentos Trabalho Poupança Desejo Superação Recursos Caráter Princípios Básicos	Concetração	Autoavalição Autoconvencimento	Al estudiar la conducta de los individuos en los países ricos se descubre que la mayor parte de la población sigue estas reglas, no importa el orden en que ocurra: <ul style="list-style-type: none"> • La moral como principio básico. • El orden y la limpieza. • La honradez. • La puntualidad. • La responsabilidad. • El deseo de superación. • El respeto a la ley y los reglamentos. • El respeto al derecho de los demás. • El amor por el trabajo. • El afán de ahorro e inversión.

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
	Funcionamento social			¿Necesitamos más leyes? ¿No, sería suficiente cumplir estas reglas?... No somos pobres porque nos falte riquezas naturales o porque la naturaleza haya sido cruel con nosotros: simplemente carecemos del carácter para cumplir estas premisas básicas y elementales del funcionamiento social. (p. 64-67)
(45a) La culpa es de la vaca- parte 1 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Aprender Obstáculos Oportunidades	Concetração	Autoavaliação Autoconvencimento	<u>Los obstáculos en nuestro camino.</u> Un rey puso una gran roca en medio del camino, obstaculizando el paso. Luego se escondió para ver si alguien la retiraba. Los comerciantes más adinerados del reino y algunos cortesanos que pasaron simplemente rodearon la roca. Muchos culparon al rey de no mantener los caminos despejados, pero ninguno hizo algo para retirar el obstáculo. Entonces llegó un campesino que llevaba una carga de verduras. La dejó en el piso y trató de mover la roca a un lado del camino. Después de empujar y fatigarse mucho, lo logró. Mientras recogía su carga. Encontró una cartera en el piso, justo donde había estado la roca. Contenía muchas monedas de oro y una nota del rey, indicando que esa era la recompensa para quien despejara el camino. El campesino aprendió lo que los otros nunca entendieron. Cada obstáculo presenta una oportunidad para mejorar la propia condición. ¡si alguna vez cae, levántese y siga adelante! (p. 79-80)
(45a) La culpa es de la vaca- parte 1 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Culpa Assertividade	Concetração	Autoavaliação Autoconvencimento	<u>El coleccionista de insultos.</u> Nadie nos agrade o nos hace sentir mal: somos los que decidimos cómo sentirnos. No culpemos a nadie por nuestros sentimientos: somos los únicos responsables de ellos. Eso es lo que se llama asertividad. (p. 87-89)
(45a) La culpa es de la vaca- parte 1 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Viver plenamente Benções	Concetração	Autoavaliação Autoconvencimento	<u>Los dos halcones.</u> En algunas ocasiones lo tenemos todo y no logramos vivir plenamente, quizá es necesario que alguien nos corte la rama para que podamos arriesgarnos al vuelo. A veces las cosas inesperadas y que en principio parecen negativas son verdaderas bendiciones. (p. 90-91)
(45a) La culpa es de la vaca- parte 1 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta	Nosso interior Celebridade	Concetração	Autoconvencimento	<u>El violín de paganini.</u> Cuando todo parece derrumbarse, démonos una oportunidad y sigamos adelante; despertemos al Paganini que existe en nuestro interior. La celebridad es el arte de continuar donde otros resuelven parar. (p. 97-99)

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
Inés Bernal Trujillo				
(45b) La culpa es de la vaca – parte 2 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Prejuicios Avanço Grande comunidade mundial	Concetração	Exame de consciência	<u>Los globos negros.</u> Martin Luther King dando una conferencia de derechos humanos, observa a una niña negra quien no deja de admirar los globos lanzados al cielo al final de la ceremonia. La pequeña lo miró fijamente a los ojos y le pregunta ¿los globos negros también volaran hacia el cielo? Martin la mira dulcemente, contestándole: los globos negros no vuelan al cielo por el color que tengan, sino por lo que llevan dentro. A pesar de los años, ¿seguimos teniendo prejuicios hacia la gente de color? ¿Será la verdad que la humanidad ha avanzado hasta convertirse en una gran comunidad mundial? (p. 13-14)
(45b) La culpa es de la vaca – parte 2 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Essência dos homens Pessoas móveis	Concetração	Autoconvencimento Conselho	<u>Las cuatro estaciones.</u> “la esencia de lo que son los hombres, el placer, la tristeza, el regocijo y el amor que viene con la vida sólo pueden ser medidas al final, cuando todas las estaciones hayan pasado”. ¿No será que debemos entender a las personas como móviles y no como estacionarias? (p. 15-17)
(45b) La culpa es de la vaca – parte 2 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Membros Líderes Unidade Eficaz	Concetração	Autoconvencimento Conselho	<u>La leccion del carbón.</u> ¿Por qué se extinguen los grupos? Muy simple: Porque cada miembro que se retira le quita el fuego y el calor al resto. A los miembros de un grupo vale recordarles que ellos forman parte de la llama y que lejos del grupo pierden todo su brillo. A los líderes vale recordarles que son responsables por mantener encendida la llama de cada uno de los miembros y por promover la unión entre todos ellos, para que el fuego sea realmente fuerte, eficaz y duradero. (p. 20-22)
(45b) La culpa es de la vaca – parte 2 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Direito Coisas Amor	Concetração	Exame de consciência	<u>Una preciosa factura.</u> Cierta tarde un pequeño se acercó a su madre que preparaba la cena en la cocina, y le entrega una hoja de papel en la que había escrito algo. Después de secarse las manos y quitarse el delantal, ella leyó lo que decía la nota: <ul style="list-style-type: none"> • Cortar el césped del jardín \$ 15.0 • Limpiar mi cuarto esta semana \$ 5.0 • Cuidar de mi hermano \$ 5.0 • Ir a la panadería \$ 0.5 • Sacar la basura toda la semana \$ 2.5 • Libreta con buenas calificaciones \$50.0 • Limpiar el patio \$ 5.0 TOTAL ADEUDADO: \$ 83.0

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				<p>Al terminar la lectura, la madre miró con serenidad al chico mientras él aguardaba expectan. Y sin decir palabra, ella tomó un lapicero y al reverso de la misma hoja anotó:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Por llevarte nueve meses en mi vientre y darte la vida NADA • Por tantas noches de desvelos, curarte y orar por ti NADA • Por la alegría y el amor de nuestra familia NADA • Por el temor y las preocupaciones cuando enfermabas NADA • Por comida, ropa y educación NADA • Por tomar tu mano y darte apoyo NADA <p>Cuando el niño terminó de leer lo que ella había escrito, tenía los ojos llenos de lágrimas. La miró a los ojos y le dijo: Te quiero, mamá.</p> <p>Luego tomó el lapicero y escribió con letra muy grande en el papel: "TOTALMENTE PAGADO".</p> <p>¿Por qué reclamamos derechos que no concedemos a los padres?</p> <p>¿No es muy clara la diferencia entre las "cosas" y el amor? (p. 23-24)</p>
(45b) La culpa es de la vaca – parte 2 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Servir Perdoar	Concetração	Exame de consciência	<p><u>El puente fraterno.</u> Tomas y Javier, siendo hermanos se han distanciado y no se querían volver hablar uno de ellos le pide a un carpintero que construya una cerca, en vez de esto el carpintero construye un puente. ¿Cuántas veces podemos ayudar a perdonar y servir de puentes? (p. 25-26)</p>
(45b) La culpa es de la vaca – parte 2 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Público Privado Aprender Ética	Concetração	Exame de consciência	<p><u>La guadaña del contribuyente.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Si lo privado es de alguien, ¿Por qué no aprendemos que lo público es de todos? • ¿Por qué algunos creen que si algo es del estado, eso quiere decir que no tiene dueño? • Quién dijo que lo público no tiene una ética? (p. 28)
(45b) La culpa es de la vaca – parte 2 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Atenção Solidão Insegurança	Concetração	Exame de consciência	<p><u>Papi, ¿cuánto ganas por hora?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tanta atención prestas a tus hijos? • ¿Alguna vez has pensado en la soledad, la inseguridad o los miedos de los niños? (p. 29-30)
(45b) La culpa es de la	Julgar Injusticia	Concetração	Exame de consciência	<p><u>El perro fiel:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Alguna vez dejaremos de juzgar o condenar anticipadamente a los demás?

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
vaca – parte 2 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Pensar Apariência			<ul style="list-style-type: none"> ¿Cuántas injusticias se cometen por fijarse solo en las apariencias? ¿Pensamos antes de agredir a otro? (p. 31-32)
(45b) La culpa es de la vaca – parte 2 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Políticas Desenvolver Motivação	Concetração	Autoconvencimento Exame de consciência	<p><u>Las políticas de la lechuza.</u> Un ratón se pierde entre el bosque, al no lograr encontrar la salida, le pregunta a la lechuza como poder salir de allí, a lo que la lechuza responde “haz que te crezcan alas”, el ratón desesperanzado, vuelve a preguntarle cómo lograr eso, a lo que la lechuza le responde, con un gesto altivo y de manera burlesca: ‘no me molestes por los detalles, yo aquí solo fijo las políticas’.</p> <p>Fijar políticas y describir detalles de ejecución son dos cosas distintas ¿Qué efecto tiene sobre la motivación de los colaboradores? ¿o hay personas que, como la lechuza creen que sólo ellas tienen la razón? (p. 34-35)</p>
(45b) La culpa es de la vaca – parte 2 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Autoridade moral Exemplo Líder Gestor	Concetração	Autoconvencimento Exame de consciência	<p><u>La autoridad moral.</u> Jefes que envían requerimientos intransigentes a su secretaria por llegar tarde, pero ellos cometen faltas peores... ¿No es la autoridad moral un verdadero requisito del líder?</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cuántos jefes creen que su papel solamente consiste en mandar pero no cumplir? ¿Cuál es el valor del ejemplo? (p. 35-38)
(45b) La culpa es de la vaca – parte 2 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Sentimentos	Concetração	Exame de consciência	<p><u>El papel arrugado.</u> Muchas personas se jactan de ser francas, y que dicen las cosas con independencia del sentimiento de los demás. ¿No son ellas fabricantes de papeles arrugados por dondequiera que pasan? (p. 39-40)</p>
(45b) La culpa es de la vaca – parte 2 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Valores Velhice	Concetração	Autoconvencimento Exame de consciência	<p><u>El tazón de madera.</u> Un anciano se fue a vivir con su hijo, su nuera y su nieto, pero a la hora de comer generaba fastidio a la familia debido que dejaba caer los utensilios o la comida misma, un día lo excluyeron de la mesa, ahora el anciano comía solo en otra mesa apartada, como seguía dejando caer los platos y ya había roto varios, le servían ahora en un tazón de madera; su nieto jugaba, hasta que su padre le pregunto, qué estaba haciendo, el niño contesto que estaba haciendo uno para su padre y otro para su madre, para cuando ellos crezcan pudieran comer. Las palabras del pequeño golpearon a sus padres, lo que hizo que el abuelo volviera a la mesa y ya no se molestaran por más que tirara la comida o los platos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué harán contigo tus seres queridos cuando estés viejo ¿Acaso es lo mismo que tú has

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				<p>hecho con los tuyos?</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué valores necesitamos para restituir a los adultos mayores su papel en la sociedad? (p. 43-45)
<p>(45b) La culpa es de la vaca – parte 2 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo</p>	<p>Sentimientos Perdão Luz</p>	<p>Concetração</p>	<p>Autoconvencimento Exame de consciência</p>	<p><u>No estabas allí.</u> “Nadie se baña dos veces en el mismo río” decía Heráclito. Si es así: ¿no será mejor empezar por creer que los sentimientos han cambiado de un periodo a otro, y que otros sentimientos, empezando por el perdón, pueden mantener el corazón lleno de luz? (p. 44-47)</p>
<p>(45b) La culpa es de la vaca – parte 2 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo</p>	<p>Indiferencia Preceitos Comportamento Resistência pacífica</p>	<p>Concetração</p>	<p>Autoconvencimento Exame de consciência</p>	<p><u>Insultos al vacío.</u> Hay que ser indiferentes tanto a las ofensas como a los elogios. De esa indiferencia pueden florecer otras virtudes como la bondad y la comprensión.</p> <ul style="list-style-type: none"> Gandhi siempre fue fiel a este precepto mientras recibía insultos y luego elogios de los ingleses. ¿Sabías que esta conducta nació la “Resistencia pacífica” con la cual pudo independizar su país? ¿Qué sería de nuestras vidas si siguiéramos esa potente y eficaz poesía? (p. 480-49)
<p>(45b) La culpa es de la vaca – parte 2 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo</p>	<p>Medo Risco Fracasso</p>	<p>Concetração</p>	<p>Autoconvencimento Exame de consciência</p>	<p><u>El temor a los riesgos.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cuántas puertas dejamos de abrir por el temor al fracaso? ¿Te has dado cuenta de que todos le tenemos a lo desconocido y a veces nos condenamos a lo conocido? (p. 50-51)
<p>(45b) La culpa es de la vaca – parte 2 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo</p>	<p>Bondade Generosidade Afeto Bem</p>	<p>Concetração</p>	<p>Autoconvencimento Exame de consciência</p>	<p><u>Samaritanos de hoy.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ¿No será que, de alguna manera, toda acción bondadosa se devuelve al que la hace? ¿Cuántas veces podemos confirmar que la generosidad de una persona con las cosas, demuestra su generosidad con el afecto? Haz el bien, y no mires a quien. (p. 52-56)
<p>(45b) La culpa es de la vaca – parte 2 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta</p>	<p>Mudar Planejar Inovar</p>	<p>Concetração</p>	<p>Autoconvencimento Exame de consciência</p>	<p><u>“Siempre se hace así”.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> De seguro has escuchado la frase “eso siempre se ha hecho así, ¿Para qué voy a cambiarlo?” ¿Con cuanta frecuencia nos preguntamos si “Este será el mejor modo de hacer esto”? ¿Los planificadores realmente son innovadores, o siempre siguen los mismos caminos? (p.

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
Inés Bernal Trujillo				57-58)
(45b) La culpa es de la vaca – parte 2 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Honestidade Amor Fingir	Concetração	Autoconvencimento Exame de consciência	<p>La flor de la honradez. En la china antigua, un príncipe estaba a punto de ser coronado, pero aun así tenía que primero casarse, así que decidió ofrecer un desafío a las jóvenes interesadas. Les entregó una semilla, que debían regresar en 6 meses convertida en una hermosa flor, triste una de las jóvenes por ver que no tenía oportunidades de ganar, dedicaba esfuerzos para que la semilla creciera pero le era inútil. Pasados los 6 meses las demás jóvenes interesadas llegaron al palacio, con esplendidas flores, y la joven llevo su jarro llena de tierra sin flores, para la sorpresa de las demás, ella fue escogida.</p> <p>- esta joven - dijo el soberano - cultivó una flor que la hace digna de convertirse en Emperatriz: la flor de la honestidad. Todas las semillas que entregué eran estériles.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Es que el amor y la honestidad van juntos? • ¿Qué necesidad existe de aparentar ante el ser amado lo que no somos y lo que no tenemos? (p. 59-62)
(45b) La culpa es de la vaca – parte 2 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Destino Sucesso Derrota Mente Sonhos Pensar	Concetração	Autoconvencimento Exame de consciência	<p>¿Cambiar el destino? Un general ante las dudas de los soldados de ganar la batalla, decide mostrarles el destino lanzando una moneda, si era cara ganarían, si era cruz, perderían, la moneda cayó en la cara, y los soldados convencidos de su destino, salieron a ganar la batalla, y así fue, el teniente le dice al general que de verdad nadie puede cambiar el destino, el general le contesta que tal vez, con una sonrisa de picardía, mostrándole la moneda que tenía cara en ambos lados.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿La diferencia entre el éxito y la derrota estará en nuestras mentes? • ¿Si concretáramos nuestra mente con los sueños, sería más fácil hacerlos realidad? • ¿Somos lo que pensamos? (p. 63-64)
(45b) La culpa es de la vaca – parte 2 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Reconhecer Apreciar Generosidade Esforços	Concetração	Autoconvencimento Exame de consciência	<p>El anillo de compromiso. De vez en cuando</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿no será bueno pensar en reconocer lo que hicieron nuestros padres por nosotros? • ¿Qué tan generosos somos en este tipo de agradecimiento? • ¿Alguna vez valoramos sus esfuerzos en condiciones adversas? (p. 65-66)
(45b) La culpa es de la vaca – parte 2 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal	Apego Pessoas Ser Ter	Concetração	Exame de consciência	<p>Historia de muebles.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuánto nos apegamos a las cosas antes que a las personas? • Donde se encuentra el poder ¿en las grandes cosas, en los lujos y en los artículos suntuarios? ¿Adentro o afuera de uno? • ¿Nos importa más el tener que el ser? (p. 67)

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
Trujillo				
(45b) La culpa es de la vaca – parte 2 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Atar Voar Livre Matrimonio	Concetração	Exame de consciência	<p><u>El conjuro de los Sioux.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Tienes atada a tu pareja o la dejas volar? • ¿Le reconoces a la otra persona su derecho a ser libre y remontarse? • ¿No será que para muchas personas las ligaduras del matrimonio son sólo una prisión? (p. 69-72)
(45b) La culpa es de la vaca – parte 2 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Deus Felicidade Amor	Concetração	Exame de consciência	<p><u>Quiero ver a Dios.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Estamos listos para ver en nuestros prójimos más que a una persona? • ¿Somos fuente de felicidad para los demás? • ¿Podemos compartir las cosas y sobre todo el amor? (p. 73-74)
(45b) La culpa es de la vaca – parte 2 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Viver Ocação especial	Concetração	Exame de consciência	<p><u>Una ocasión especial.</u> ¿Estamos dispuestos a vivir así cada momento como una ocasión especial que no se acaba nunca? (p. 76-78)</p>
(45b) La culpa es de la vaca – parte 2 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Qualidades Habilidades competências	Concetração	Exame de consciência	<p><u>Las habilidades del barquero.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué nos afanamos de nuestras cualidades y competencias sin considerar las de los demás? • ¿Hay otras competencias que según las circunstancias pueden ser más apropiadas que las mías? (p. 78-90)
(45b) La culpa es de la vaca – parte 2 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Falhas Qualidades Autocrítica Capacidades	Concetração	Autoconvencimento Exame de consciência	<p><u>Una vasija agrietada.</u> Una vasija estaba triste porque al tener grietas derramaba el agua a lo largo del camino, avergonzada decidió ofrecerle una disculpa a su dueño el aguador. Al día siguiente él le mostró las bellas flores que había sembrado en el camino vía a la casa del patrón, y le dijo a la vasija: siempre supe de tus grietas y quise aprovecharlas. Sembré flores por donde tu ibas a pasar y todos los días, sin tener que esforzarme para ello, tú las has ido regando... si tú no fueras como eres, mi maestro no habría podido disfrutar la belleza de esas flores.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuántas fallas de muchas personas son consideradas cualidades para otras personas?

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				<ul style="list-style-type: none"> ¿Por qué somos tan fuertes con la autocrítica? ¿Podemos aprovechar mejor las capacidades de los colaboradores, de los hijos, de nuestra pareja? (p. 83-85)
(45b) La culpa es de la vaca – parte 2 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Afeto Dom Amor	Concetração	Exame de consciência	<u>La caja de besos.</u> <ul style="list-style-type: none"> ¿El afecto y sus manifestaciones no son acaso un regalo inapreciable? ¿Cómo se mide el amor? (p. 86-87)
(45b) La culpa es de la vaca – parte 2 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Idade Aprender Cultivar ou espirito	Concetração	Exame de consciência	<u>Sabiduría socrática.</u> <ul style="list-style-type: none"> ¿Te has dado cuenta de que envejecer es diferente su mantenemos la curiosidad y aprendemos todos los días? ¿Qué tanto cultivamos nuestro espíritu? (p. 88-89)
(45b) La culpa es de la vaca – parte 2 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Sacrificio Carácter Chegar arriba	Concetração	Exame de consciência	<u>Un gusano en la cumbre.</u> <ul style="list-style-type: none"> ¿Somos águilas de alto vuelo capaces de alcanzar por nosotros mismos las alturas, o gusanos que solo llegan a la cima con sacrificios de su carácter? ¿Vemos la diferencia entre ambos cuando están en la cumbre? ¿Cómo habrán llegado arriba muchos conocidos nuestros? (p.90-91)
(45b) La culpa es de la vaca – parte 2 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Probelmas Soluções Modo de viver Autoestima Derrota Rei de si mesmo	Concetração	Exame de consciência	<u>El rey de la selva.</u> En la selva habían tres leones y los animales no sabían a cuál obedecer, debían escoger a uno de ellos como rey rápidamente, así que deciden desafiarlos subiendo a la montaña Difícil, la más alta de toda la selva. Pero los tres no habían podido subir. Los animales estaban confundidos sin saber a quién coronar, pero el águila les comentó que había escuchado lo que le dijo cada uno a la montaña, los dos primeros leones le dijeron ¡montaña me has vencido!, Mientras que el otro león, le dijo a la montaña: ¡montaña, me has vencido, por ahora! Pero tú ya llegaste a tamaño final y yo todavía estoy creciendo. La diferencia — completó el águila — es que el tercer león tuvo una actitud de vencedor, si él es rey de sí mismo, está preparado para ser rey de los demás. Los animales aplaudieron con entusiasmo, y el tercer león fue coronado rey. <ul style="list-style-type: none"> ¿Será posible que enfrentemos nuevamente aquel problema que alguna vez no pudimos solucionar?

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				<ul style="list-style-type: none"> • ¿Nuestra forma de afrontar los problemas influye en nuestro modo de vivir? • ¿Nuestra autoestima se conserva a pesar de la derrota aparente? (p. 92-95)
(45b) La culpa es de la vaca – parte 2 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Coração Motivar Esforço Sacrificio	Concetração	Exame de consciência	<u>Corazon para motivar.</u> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuántas veces en las empresas no se valora el esfuerzo de muchas personas cuyo apoyo pasa inadvertido y a veces son sacrificadas? • ¿Hoy día el triunfo es de uno solo, o es el resultado del trabajo de un equipo? (p. 96-98)
(45b) La culpa es de la vaca – parte 2 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Tensão laboral Hábito	Concetração	Exame de consciência	<u>El peso del agua.</u> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Son las grandes tensiones sólo pequeñas cargas aumentadas por nuestro hábito de seguir las cargando? • ¿Puedes descargar tu tensión laboral antes de llegar a tu casa? (p. 99-100)
(45b) La culpa es de la vaca – parte 2 Jaime Lopera Gutiérrez, Marta Inés Bernal Trujillo	Ética Informações Beneficio pessoal Conciência tranquila	Concetração	Exame de consciência	<u>Una pesca ética. Solo la práctica de la ética es difícil.</u> <ul style="list-style-type: none"> • ¿hacemos lo correcto solo cuando nadie nos mira? • ¿Usamos la información que nos llega en beneficio personal, solo cuando las demás personas no tienen acceso a ella? • ¿Tenemos la conciencia tranquila? (p. 101-103)
(46) Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes Stephen R. Covey	Hábito Proactividade Visão Ganhos Compreensão Sinergia Renovação	Concetração	Meditação	<ul style="list-style-type: none"> • El hábito de la proactividad: nos da la libertad para poder escoger respuesta a los estímulos del medio ambiente. Nos faculta para responder (responsabilidad) de acuerdo con nuestros principios y valores. Esta es la cualidad esencial que nos distingue de los demás miembros del reino animal. En esencia, es lo que nos hace humanos y nos permite afirmar que somos los arquitectos de nuestro propio destino. • Comenzar con un fin en mente: hace posible que nuestra vida tenga razón de ser, pues la creación de una visión de lo que queremos lograr permite que nuestras acciones estén dirigidas a lo que verdaderamente es significativo en nuestras vidas. • Pensar en ganar/ganar: nos permite desarrollar una capacidad de abundancia material y espiritual, pues nos cuestiona la premisa de que la vida es un "juego de suma cero" donde para que gane alguien tiene que perder. • Buscar comprender primero y después ser comprendido: es la esencia del respeto a los

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸																								
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR																												
				<p>demás. Este hábito es la clave de las relaciones humanas efectivas y posibilita llegar a acuerdos de tipo ganar/ganar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sinergizar: es el resultado de cultivar la habilidad y la actitud de valorar la diversidad. El logro de trabajo en equipo y la innovación son el resultado de este hábito. • Afilar la sierra: es usar la capacidad que tenemos para renovarnos física, mental y espiritualmente. <table border="1"> <thead> <tr> <th>Hábito</th> <th>Descripción</th> <th>Resultados</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Proactividad</td> <td>Hábito de la responsabilidad</td> <td>Libertad</td> </tr> <tr> <td>Empezar con un fin en mente</td> <td>Hábito del liderazgo personal</td> <td>Sentido de la vida</td> </tr> <tr> <td>Establecer primero lo primero</td> <td>Hábito de la administración personal</td> <td>Priorizar lo importante vs lo urgente</td> </tr> <tr> <td>Pensar en ganar/ganar</td> <td>Hábito del beneficio mutuo</td> <td>Bien común Equidad</td> </tr> <tr> <td>Procurar primero comprender y después ser comprendido</td> <td>Hábito de la comunicación efectiva</td> <td>Respeto, convivência</td> </tr> <tr> <td>Sinergizar</td> <td>Hábito de la interdependencia</td> <td>Logros innovación</td> </tr> <tr> <td>Afilar la sierra</td> <td>Hábito de la mejora continúa</td> <td>Balance renovación</td> </tr> </tbody> </table> <p>(p.13-16)</p>	Hábito	Descripción	Resultados	Proactividad	Hábito de la responsabilidad	Libertad	Empezar con un fin en mente	Hábito del liderazgo personal	Sentido de la vida	Establecer primero lo primero	Hábito de la administración personal	Priorizar lo importante vs lo urgente	Pensar en ganar/ganar	Hábito del beneficio mutuo	Bien común Equidad	Procurar primero comprender y después ser comprendido	Hábito de la comunicación efectiva	Respeto, convivência	Sinergizar	Hábito de la interdependencia	Logros innovación	Afilar la sierra	Hábito de la mejora continúa	Balance renovación
Hábito	Descripción	Resultados																										
Proactividad	Hábito de la responsabilidad	Libertad																										
Empezar con un fin en mente	Hábito del liderazgo personal	Sentido de la vida																										
Establecer primero lo primero	Hábito de la administración personal	Priorizar lo importante vs lo urgente																										
Pensar en ganar/ganar	Hábito del beneficio mutuo	Bien común Equidad																										
Procurar primero comprender y después ser comprendido	Hábito de la comunicación efectiva	Respeto, convivência																										
Sinergizar	Hábito de la interdependencia	Logros innovación																										
Afilar la sierra	Hábito de la mejora continúa	Balance renovación																										
<p>(46) Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes Stephen R. Covey</p>	<p>Princípio Proatividade Experiência Liberdade de escolha Controle Círculo de influência Felicidade</p>	<p>Concetração Treinamento</p>	<p>Meditação Repetição de ações</p>	<p><u>Pro actividad.</u> El test de los 30 días. Desafío al lector a que ponga a prueba el principio de la proactividad durante treinta días simplemente inténtelo y vea lo que sucede. Durante treinta días trabaje solo en un círculo de influencias. Planteese pequeños compromisos y manténgalos. Sea una luz, no un juez. Sea un modelo, no un crítico sea una parte de la solución, no parte del problema. Ensaye el principio en su matrimonio, en su familia, en su empleo; no aduzca defectos de otras personas. No aduzca sus propias debilidades. Cuando cometa un error, admítalo, corríjalo, y aprenda de él: inmediatamente. No culpe ni acuse. Trabaje sobre las cosas que controla. Trabaje sobre usted. Sobre el ser. Vea las debilidades de los otros con compasión, no acusadoramente. La cuestión no reside en lo que ellos hacen o deberían hacer, sino en su propia respuesta a las situación y en lo que debe hacer usted. Si empieza a pensar que el problema está “allí afuera”, deténgase. Ese pensamiento es el problema. Las personas que ejercitan día tras día su libertad embrionaria la van ampliando poco a poco. Las personas que no lo hacen la ven debilitarse hasta que dejan de vivir y literalmente “son vividas”. Actúan según los guiones escritos por los padres, los compañeros, la sociedad. Somos responsables de nuestra propia efectividad, de nuestra felicidad y, en última instancia, diría que de la mayor parte de nuestras circunstancias...saber que somos responsables con “habilidad de respuesta” es fundamental para</p>																								

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				<p>la efectividad. Sugerencias practicas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Durante un día, preste atención a su lenguaje y al lenguaje de las personas que lo rodean. ¿Con cuanta frecuencia usa y escucha frases reactivas como “sí...”, “no puedo...”, “debo”...o “tengo que...”? 2. Identifique una experiencia que tal vez deba afrontar en un futuro inmediato en la que, sobre la base de su experiencia pasada, es probable que se comporte reactivamente. Pase revista a la situación en el contexto de su círculo de influencia. ¿Cómo puede responder proactivamente? Tómese algunos minutos y cree vívidamente la experiencia en su mente; véase respondiendo de manera proactiva; recuerde la brecha que existe entre estímulo y respuesta. Comprométase consigo mismo a ejercer su libertad de elegir. 3. Escoja un problema laboral de su vida laboral o personal que le resulte frustrante. Determine si se trata de un problema de control directo. De control indirecto o de control inexistente. Identifique el primer paso que pueda dar en su círculo de influencia para resolverlo, y dé ese paso. 4. Ensaye el test de proactividad de los treinta días. Tome conciencia del cambio en su círculo de influencia. (p. 108-109)
<p>(46) Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes Stephen R. Covey</p>	<p>Sinergia Diferença Trabalho em equipe Preocupações Criatividade</p>	<p>Concetração Intelectual Treinamento</p>	<p>Meditação Escrita Repetição de ações</p>	<p>La sinergia.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Piense en una persona que por lo general ve las cosas de un modo distinto del suyo. considere de qué modo podrían utilizarse esas diferencias como piedras del camino que llevan a soluciones de tercer alternativa. Tal vez pueda sacar a la luz sus concepciones presentes acerca de un problema o proyecto valorando las diferentes ideas que probablemente escuche. 2. Haga una lista de personas que lo irritan ¿representan diferentes concepciones que podrían conducir a la sinergia si usted tuviera una mayor seguridad intrínseca y valorara las diferencias? 3. Identifique una situación en la cual usted desea un mayor trabajo de equipo y sinergia ¿Cuáles serán las condiciones necesarias para apoyar la sinergia? ¿qué puede usted hacer para crear esas condiciones? 4. La próxima vez que esté en desacuerdo o se enfrente a alguien, trate de comprender las preocupaciones subyacentes de la posición de la persona. Oriente esas preocupaciones de un modo creativo y mutuamente beneficioso (p.319).
<p>(46) Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes Stephen R.</p>	<p>Renovação Estilo de vida Espiritual Mental Socio-afetivade</p>	<p>Concetração Treinamento</p>	<p>Meditação Plano de ação</p>	<p>Afile la sierra. Principio de auto renovación equilibrada:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Haga una lista de las actividades que lo ayudarían a mantenerse en un buen estado físico, adecuadas a su estilo y vida y con las que usted disfrutaría después de las horas de trabajo. 2. Elija una de esas actividades e inclúyala como meta en su área del rol personal para la próxima semana. Al final de la semana evalúe su rendimiento. En el caso de que no haya alcanzado esa meta ¿fue porque la subordinó a un valor auténticamente superior? ¿o no lo

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
Covey				<p>logro usted actuar con integridad respecto de sus valores?</p> <p>3. Haga una lista análoga de actividades renovadoras de las dimensiones espiritual y mental. En el área socio/emocional, enumere relaciones que le gustaría mejorar, o circunstancias específicas en las que la victoria publica le procuraría una mayor efectividad. Elija un ítem de cada área para planteárselo como meta de la semana. Llévelo a cabo y evalúe.</p> <p>4. Comprométase a poner por escrito actividades específicas para “afilar la sierra” en las cuatro dimensiones todas las semanas, a realizar y a evaluar su rendimiento y los resultados. (p. 345)</p>
(48) Dinero, prosperidad e espiritualidad sim límites Henry Lankast, et al.	Energia Amar Comprender Oportunidades Sentimentos	Concetração	Meditação	<ul style="list-style-type: none"> • “Da por sentado que todas las personas tienen buenas intenciones”. • “Ama a tu enemigo”. Cuando amas y comprendes a tu enemigo eres capaz de captar los motivos que le mueven, adquieres una auténtica oportunidad de mejorar algo en el mundo. • “Aquello que amas te servirá; aquello que odias se volverá contra ti. Todo lo que haces partiendo de un sentimiento de separación, de incomprensión, de odio, absorberá y propagará esa energía que tú irradias”. (p. 21)
(48) Dinero, prosperidad e espiritualidad sim límites Henry Lankast, et al.	Desejo Disposição Capacidade Coração	Concetração	Meditação	Honra a todos y cada uno de tus deseos. Guárdalos en tu corazón. No luches por obtener lo que deseas; confía en que tu espíritu superior te ha hecho concebir el deseo, y deja en tus manos el que éste se torne realidad. Verás que el aspecto malo del deseo no está en el deseo mismo, sino en la lucha de los hombres por hacerlo realidad...considera el deseo como una disposición para recibir lo que Dios desea dar. este mundo es un regalo; el creador no fue obligado a nada. Solo tu capacidad para recibir limita la capacidad de Dios para darte lo que deseas. (p. 26)
(48) Dinero, prosperidad e espiritualidad sim límites Henry Lankast, et al.	Princípio Autoanálise Atitude mental	Concetração	Meditação	Aplicar el principio de autoanálisis consiste en preguntarte: que es lo que he estado pensando hasta ahora, que ha llevado mi vida a lo que es actualmente?...“actitud mental positiva, me guía mi ser interior, atraigo fuerzas positivas, personas, circunstancias, empleos y negocios que me traen riqueza y prosperidad, me armonizo con el plan cósmico universal, tengo buena suerte”. (p. 37)
(48) Dinero, prosperidad e espiritualidad sim límites Henry Lankast, et	Princípio de sugestão Vida Força Escuta Escrita Afirmação	Concetração Intelectual	Meditação Escrita	<ul style="list-style-type: none"> • El principio de sugestión consiste en hacerte la pregunta. ¿Que pensamientos debo tener para poder crear mi vida tal y como lo deseo? Sugestionarse es llevarse así mismo a obrar en determinado sentido. • Puedes poner en acción la fuerza de la sugestión de diferentes maneras, leyendo escuchando, observando, escribiendo, y hablando. • Una afirmación o decreto positivo es un pensamiento de alta calidad que te gusta lo

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
al	Pensamento Subconcente Afirmações Clpa Inteligência Imaginação Escrita Subconciente Dinheiro Energia Riqueza Fortuna Visualização Consciência			suficiente como para sumergirlo o hacerlo parte de tu subconsciente. He aquí algunas afirmaciones positivas” yo _____ merezco ser rico”. Si el dinero te provoca un sentimiento de culpa porque no estas convencido de que lo mereces, te será difícil aumentar tus ingresos, porque si así lo hicieras te sentirías aún más culpable. “yo _____ apruebo que se me pague por hacer algo que disfruto”. La lucha continua, o la realización de actividades desagradables, solo por dinero dificulta el agradable y fácil acceso de la prosperidad. “mi nexo personal con el ser infinito y con la inteligencia infinita son suficientes para rendirme riquezas”; tu imaginación es la fuente de tus ingresos y el ser infinito y la inteligencia infinita son la fuente de las ideas que llenan tu imaginación. Escribir afirmaciones, declaraciones o decretos como estos, es la forma más rápida de incorporar estas ideas en nuestro consciente y subconsciente. Sugiero que pongas tu nombre en el espacio señalado al enunciar tus afirmaciones para hacerlas más personales y expulsar más fácilmente todas nuestras ideas negativas que están en nuestro subconsciente aun desde niños y que hay que cambiar sin importarnos su origen. Hay una manera práctica para autogestionarnos sobre el inagotable suministro de dinero o energía divina, la abundancia y prosperidad sin límites que tiene Dios para nosotros: tómalala como parte de la tu nueva expansión de vida visualizando: usa tu imaginación si no estás físicamente en una plata. Ves el paisaje de mar con su horizonte enfrente, toda la majestuosidad del océano, su colorido, su oleaje, su sonido ininterrumpido su inmensidad inconmensurable, sin límites, toda esa grandeza y opulencia de la naturaleza relacionada con la riqueza, fortuna y holgura que Dios tiene para cada uno de nosotros. Luego mira a tu alrededor, en la playa turística, la incontable cantidad de personas que la frecuenta, y piensa que por más recipientes que tuviera cada uno para llenarlos de agua y vaciar el mar acabarían con el exceso de caudal sin límites. De la misma manera y profusión hay dinero y prosperidad sin límites para todos, creando nuestros propios hábitos positivos que propicien el que nuestro subconsciente o sea nuestra conexión con la fuente infinita suprema, nos de lo que nos corresponde por derecho de conciencia. (p. 38-40)
(48) Dinero, prosperidad e espiritualidad sim límites Henry Lankast, et al.	Princípio de metas Problemas Visualização Experiência Fortuna	Concetração	Meditação Visualização	El principio de metas consiste en preguntarte: ¿que es lo que me gustaría crear para obtener lo que quiero? El propósito del principio de metas es darle a tu mente la oportunidad de crear para ti mismo (muchas personas prefieren quejarse de la situación antes que visualizar y dar por hecha la solución a sus problemas). Recomiendo no limitarnos a metas realistas porque estas están fundadas en tu punto de vista de lo que puede suceder, basándose solo en la experiencia del pasado. Ahora puedes incrementar la calidad de tus pensamientos, no existe ningún limite a todo lo que puede suceder, para crear tu bienestar tu fortuna, tu riqueza. (p. 41)
(48) Dinero, prosperidad e	Projeção de felicidade Nessecidade Desejos	Concetração	Meditação	Proyección de tu felicidad: 1. Toma papel y lápiz y escribe ordenadas, según su importancia, las cosas o las situaciones que más deseas conseguir. Aquellas que tú creas que te van a dar felicidad. No temas

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
espiritualidad sin límites Henry Lankast, et al	Mudanças Consciente Esforço Visualização Ociosidade mental Imagens mentais	Intelectual Treinamento	Escrita Repetição de ações Visualização de imagens	<p>escribir demasiado. Pon todas tus necesidades y todos tus deseos. Posteriormente podrás en todo momento modificar la lista añadiendo o quitando algo, hasta que finalmente obtengas la relación definitiva. No te preocupes por los cambios. Es natural. Siempre habrá cambios y añadidos, a medida que algunos deseos se vayan cumpliendo y te lleguen otros nuevos. Una vez tengas tú lista terminada deberás hacer un esfuerzo y dedicar el tiempo necesario a formar tu mente consciente una imagen lo más completa posible de cada hecho, situación u objeto incluido en la misma.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Tres veces al día dedica unos minutos a observar atentamente las imágenes mentales de aquello que has planeado conseguir. Recuerda; lo que buscas es que se graben perfectamente en tu mente consciente. Así pasaran a la mente inconsciente y la divina abundancia que hay en ti podrá ir trabajando sobre ellas, al fin de traerlas a la realidad física. <ol style="list-style-type: none"> a. No olvides visualizar tus imágenes antes de irte a dormir. Está demostrado que el gran trabajo de la mente subconsciente tiene lugar mientras su contraparte consciente descansa, esto es durante el sueño. b. Durante el día aprovecha los momentos de ociosidad mental para visualizar estas imágenes todo el tiempo que te sea posible: en los diferentes medios de transporte en la cola del banco, en el supermercado o en la consulta médica. 3. No hables con nadie sobre tu plan, solo con Dios... en caso de hacerlo romperías la conexión con los planos superiores y toda la energía acumulada se perderá. El secreto absoluto es necesario. 4. Destierra de tu conciencia cualquier pensamiento de envidia hacia otras personas posean lo que tu estas deseando lograr. Todo pensamiento negativo sobre el éxito, la riqueza o el bienestar de otros hará que el éxito, la prosperidad o la abundancia que estas deseando se desvanezcan de tu vida. 5. Es importante eliminar todo tipo de presión y de estrés. 6. Cuando esta abundancia comience a manifestarse en tu vida, evita sentirte orgulloso por lo ignorado, pues no harías más que cerrar el canal por el que está fluyendo. 7. Tanto los pensamientos críticos como el miedo, interrumpirán el flujo de los dones que vas a recibir por el contrario, el amor y la confianza los potenciarán. 8. Ten siempre presente que el espíritu, el yo soy o Dios en ti como lo quieras llamar es la única e inagotable fuente de abundancia y riqueza. 9. No debes especular ni preguntarte como la abundancia que hay en ti interior, que como ya sabes es Dios, se las arreglará para conseguirte lo que deseas. Si sigues este consigo y cumples sus sentencias y normas, el proceso se desarrollara e unas manera tan misteriosa como al aparición de la espiga sobre el tallo de trigo. 10. Cuando nuevos deseos merecedores de ser incluidos en tu lista o mapa de prosperidad,

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				vengan a ti tranquilízate, todo va perfectamente. 11. Elige cuidadosamente a tus amigos, jamás comente con ellos tu método. 12. Pon en tu lista o mapa de prosperidad los objetos materiales que pretendas lograr, tales como casa o finca... tienes que ser muy serio y concreto. Si lo eres, los resultados te sorprenderán. (p. 46-54)
(48) Dinero, prosperidad e espiritualidad sim límites Henry Lankast, et al.	Consciência Prosperidade Verificação Espiritual Mental Energia Pensamento Silêncio Trabalho Casa Dios Crenças Riqueza	Concetração Intelectual Treinamento	Meditação Escrita Repetição de ações Visualização de imagens	Para que la persona sea realmente prospera espiritual, mental y materialmente, es necesario que incorpore en su corazón, la conciencia espiritual de abundancia... de esta conciencia fluye la manifestación externa de todo lo que la persona desee en lo profundo de su corazón. Relaciones amorosas en su vida, pareja dinero abundante, trabajo perfecto, la total realización de su ser superior. Afirma: "la substancia, la energía del pensamiento de dios en mí, es la única realidad, la única riqueza en la cual yo _____, vivo y me muevo. La energía de dios en mí fluye a través de mí instante y se manifiesta por el poder de dios en mí en el plano físico como espejo de mis creencias y patrones de pensamientos". La energía de Dios en mí, su sustancia, es mi fuente abundante e ilimitada provisión y llena absolutamente todas mis necesidades manifestando en mi experiencia de vida en cada instante lo que en su infinita sabiduría sabe que yo _____, necesito: compañía, dinero viajes, carro, casa, trabajo, cuerpo sano"...las herramientas para lograr la conciencia de prosperidad son el silencio, la meditación, la respiración y la afirmación o decreto. "yo _____ soy Dios en expresión. La totalidad de Dios se expresa a través de mí". "_____ soy el Inocente Perfecto hijo de Dios." "gracias padre porque esto es así aquí y ahora". (p. 56- 60)
(48) Dinero, prosperidad e espiritualidad sim límites Henry Lankast, et al	Perdão Dor Sofrimento Pensmentos Crença Amor Deus Interior Mente	Concetração Intelectual Treinamento	Meditação Escrita Repetição de ações Visualização de imagens	Ejercicio de perdón: relájate, respira profundo varias veces, exhalando con lentitud...cierra tus ojos...sosiega tu mente...vacíala de todo pensamiento...revisa en tu mente tus relaciones y selecciona una en la que te sientas más vulnerable al dolor y al sufrimiento. Pausa. Ahora reconoce que solamente tú mismo puedes perjudicarte con tus propios pensamientos...no hay en el mundo otra cosa que pueda hacerte daño que no sean tus propios pensamientos. Pausa. Ahora...repite para tus adentros: "yo _____ estoy decidido a no volver a atacarme a mí mismo. Visualiza a la persona a quien quieres perdonar. Repite su nombre y dile, imaginariamente: "yo decido experimentar solamente amor en lugar de dolor en mi relación contigo. Aquí y ahora". pausa. ahora, por un momento dejar ir a la falsa creencia de que alguien tiene el poder de hacerte daño. En lugar de eso dile a esa persona que has creído que te amenaza, lo siguiente: "yo te veo unido a mí en la luz sanadora del amor de Dios". Pausa. si sientes que tu paz interior está bajo amenaza en una relación hoy, repite para tu interior, utilizando el nombre de esa persona. "yo no voy a utilizarte para bloquear mi conciencia de que Dios está presente en la vida tuya y en la mía" pausa. Tres veces al día, durante la próxima semana repetirás la siguiente afirmación: "como estoy rodeado y protegido por el amor de Dios yo _____ decido en este instante santo no seguir haciéndome daño a mí mismo". (p. 71-72)

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
(48) Dinero, prosperidad e espiritualidad sim límites Henry Lankast, et al.	Perdão Espirito Inconsciente Deus Erros Interior	Concetração Intelectual Treinamento	Meditação Escrita Repetição de ações Visualização de imagens	<ul style="list-style-type: none"> • Meditação de perdón: yo _____, perdono a todo el mundo totalmente”. • “yo, _____, perdono a mí mismo totalmente”. • “yo _____, le entrego al espíritu santo en mi todo aquello que aún queda por perdonar en mi mente inconsciente”. • “yo _____, le entrego al espíritu santo en mi todos los errores que quedan aún entre mi mente inconsciente para que sean corregidos en el amor de Dios y mi mente sea totalmente transformada al amor y todas las consecuencias de mis errores sean sanadas”. <p>“yo _____ todo lo poderoso y soy totalmente libre interiormente”. (p. 73)</p>
(48) Dinero, prosperidad e espiritualidad sim límites Henry Lankast, et al	Pensamentos Perdão Feliz Ressentimentos Conflicto Críticas Preocupação Deus	Concetração Intelectual Treinamento	Meditação Escrita Repetição de ações Visualização de imagens	<p>Quando quieras de verdad sentirte feliz y prosperar decidete a sacar una semana, es decir siete días, para ejercitar tu mente en pensamientos de perdón. Y no se trata de decir largas oraciones ni ejercicios complicados, la práctica del perdón es muy sencilla, pero es fundamental que de corazón adentro te digas a ti mismo: “yo _____ quiero perdonar”; y hagas un serio compromiso contigo mismo de dedicarle siete días consecutivos a la dieta mental del perdón. Puedes comenzar cualquier día de la semana, a cualquier hora, lo importante es que apuntes el día la hora y el lugar donde comienzas y continúas el ejercicio durante siete días consecutivos. Si fallas en la dieta y te dejas convencer por tus resentimientos deberás comenzar otra vez los siete días sin desanimarte. Durante los siete días no te vas a detener en ningún pensamiento de fracaso conflicto agravio celos, condenaciones críticas, sentimiento de culpa, pensamientos de enfermedad, de muerte, de preocupación, de accidentes. En otras palabras ningún pensamiento de falso pesimismo, escasez o limitación. Cuando te vengan los pensamientos falsos no vas a luchar con ellos, simplemente no le vas a dar poder deteniéndote en ellos. Cuando vengan sencillamente te dices a ti mismo mentalmente y preferiblemente en voz alta: “yo todo lo puedo y yo todo lo tengo en Dios en mí, nada ni nadie me puede dañar”. Cuando te venga a la memoria personas que resientes, les dices mentalmente:” yo te bendigo en el nombre de Dios en mí y te perdono”. (p. 74-75)</p>
(48) Dinero, prosperidad e espiritualidad sim límites Henry Lankast, et al.	Pensamentos Vida Dor Deus Crenças Criativo	Concetração Intelectual Treinamento	Meditação Escrita Repetição de ações Visualização de imagens	<p>Ejercicio: 1. haz una lista de todo lo que tú quieras eliminar en tu vida aquí y ahora. Al final de la lista escribe: yo, _____, entrego a Dios en mí todo esto, para que lo hagas perfecto, para mi propio bienestar y el de todas las personas involucradas, de la manera más sabia y creativa y sin sufrimientos ni dolor para nadie. Gracias Dios en mí. Después de entregado no vas a enfocar más tus pensamientos en estas ideas viejas basadas en pensamiento y creencias falsas. Vas a poner de ahora en adelante, la gran energía de tu pensamiento creativo en ideas de abundancia en la visión del nuevo mundo que tú quieres para ti. 2. Haz una lista de todas las bendiciones que tienes en tu vida ahora por las cuales quieres darle gracias Dios en ti. 3. haz una lista de lo que tú quieras manifestar en tu vida aquí y ahora con todos sus detalles. Asegúrate de incluir todas las áreas de tu vida. Que no te quede nada afuera. (p. 86-87)</p>
(48)	Prosperidade	Concetração	Meditação	En el trabajo de la prosperidad es fundamental tener cuadros mentales sobre lo que queremos.

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
Dinero, prosperidad e espiritualidad sin límites Henry Lankast, et al.	Quadros mentales Dinheiro Riqueza Capital Felicidade	Intelectual Treinamento	Escrita Repetição de ações Visualização de imagens	Este ejercicio tiene el propósito de aclarar tu visión de riqueza. 1 ¿qué significa para ti ser rico? a) cantidad de dinero para hacerlo circular mensualmente. b) cantidad de dinero para tener en ahorros devengando intereses. c) total de tu capital incluyendo bienes, muebles e inmuebles. no basta con decir yo quiero ser rico y yo quiero ser feliz, es importante tener cuadros mentales claros sobre lo que significa para ti ser feliz y ser rico. de tus cuadros mentales depende tu vida en el mundo físico. (p. 94)
(48) Dinero, prosperidad e espiritualidad sin límites Henry Lankast, et al	Pensamento Dinheiro Ceus Criação Abundância Palavra Bem-estar Sabedoria Universo	Concetração Intelectual Treinamento	Meditação Escrita Repetição de ações Visualização de imagens	Es importante que sepas cuáles son tus pensamientos sobre el dinero. Si sientes rechazo al dinero este no llegará a ti. Relájate unos instantes y sin pensar escribe: Lo que yo _____, Creo sobre el dinero es: Y comienza a examinar y a escribir los pensamientos en error que tienes en tu mente sobre el dinero. De los más prevalecientes en el Inconsciente Colectivo tenemos que: El dinero separa, es sucio, nos aleja de Dios, no es espiritual, causa conflictos, etc. Examina los tuyos. Después del examen de tus pensamientos. Aquíetate, respira y: Escribe 10 Veces: "Yo, _____, Merezco ser extremadamente Rico "Es importante que estés alerta a tus sentimientos. Cuando estés escribiendo esta afirmación ¿Que pensamientos afloran? Reconoce que: Dios en ti es Riqueza Omnipresente, la infinita Riqueza del universo, la abundancia esplendorosa de la Creación. Si niegas la Abundancia estas negando a Dios en ti porque. Tú eres semejante a Dios y por esto te damos Gracias. La vibración del Amor Incondicional de Dios en ti es el Rayo de Luz que paraliza y aleja de ti todo aquello que te impide prosperar. La palabra hablada. Lee en Voz alta diariamente las declaraciones de Prosperidad. En tu vida diaria habla solamente en términos de prosperidad. Entregar a Dios en ti totalmente el cómo se van a manifestar tus deseos y tu bienestar. Actitud de alabanza y acción de gracias. Fe en acción. Dirige tu acción desde Dios en ti, desde la sabiduría de tu intuición. Tú eres Dios en acción. Este es un adiestramiento de tu mente en el proceso de manifestación. Lo utilizas hasta que lo domines y sea natural en ti. (p. 148)
(49) O segredo Rhonda byrne	Lei da atração Pensamento	Intelectual	Leitura	El secreto es la ley de la atracción "lo que piensas ahora creará tu vida futura. Tú creas tu vida con tus pensamientos. Como siempre estás pensando, siempre estás creando. Aquello en lo que más piensas es lo que se manifiesta en tu vida." (p. 17)
(49) O segredo Rhonda byrne	Lei de atração Pensamento Mudança Escuta	Intelectual Concetração	Leitura Meditação	<ul style="list-style-type: none"> • Si te quejas, la ley de la atracción te traerá con fuerza más situaciones para que puedas seguirte quejándote. Si escuchas a otra persona quejarse y te estás enfocando en su lamento, en ese momento, estarás atrayendo más situaciones a tu vida para que te lamente. • La ley, simplemente está reflejando y devolviéndote justamente aquello en lo que te estás enfocando. Con este poderoso conocimiento puedes cambiar, cualquier circunstancia y acontecimiento de tu vida, cambiando tu modo de pensar. • Empezar a enfocarse en lo que se quiere y no en lo que no se quiere.

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				<ul style="list-style-type: none"> Tu vida está en tus manos. No importa dónde estés ahora ni lo que te haya sucedido, puedes empezar a elegir conscientemente tus pensamientos y a cambiar tu vida. No hay situaciones sin esperanza ¡todas las circunstancias de tu vida pueden cambiar! Decide ahora mismo que solo vas a tener pensamientos positivos. Al mismo tiempo proclama al universo que todos tus buenos pensamientos son poderosos y que los negativos son débiles. (p. 23)
(49) O segredo Rhonda byrne	Pensamento Decisão Atração Intenção	Intelectual Concetração	Leitura Meditação	Para ser consciente de tus pensamientos también puedes adoptar la intención de manifestar la formula yo soy amo de mis pensamientos. Repitiéndola a menudo, meditando en ella y manteniendo esa intención, por la ley de la atracción lo conseguirás. ...decide lo que quieres ser, hacer y tener, piensa en ello, emite esa frecuencia y tu visión se plasmará en tu vida. (p. 24)
(49) O segredo Rhonda byrne	Sentimentos internos Interior Distrações	Intelectual Concetração	Leitura Meditação	Si no te sientes tan bien como te gustaría, enfócate en sentir tus sentimientos en tu interior y cámbialos intencionadamente. Cuando te enfocas en tus sentimientos, con la intención de elevar tu ánimo, puedes conseguirlo. Una forma de hacerlo es cerrar los ojos (alejarse de las distracciones), enfocate en tus sentimientos internos y sonreír durante un minuto. (p. 36)
(49) O segredo Rhonda byrne	Estado de ánimo Pensamento	Intelectual Concetração	Leitura Meditação	¿Sabías que cuando estas desanimado puedes cambiar tu estado de ánimo en un momento? Pon una música bonita y empieza a cantar, eso cambiará tu estado de ánimo, piensa en algo hermoso. Piensa en un bebe o en alguien a quien quieras mucho y disfruta con ese pensamiento. Manténeselo pensamiento en tu mente. Aparta todo lo demás y reten ese pensamiento. Te garantizo que empezaras a sentirte bien. (p. 37-38)
(49) O segredo Rhonda byrne	Recursos Enfoque Mudança Sentimentos	Intelectual Concetração	Leitura Escrita Meditação	Haz una lista de recursos para tenerlos a tu disposición cuando lo necesites. Con recursos me refiero a las cosas que pueden cambiar tus sentimientos en un momento. Pueden ser recuerdos hermosos, acontecimientos futuros, momentos divertidos, la naturaleza, una persona que amas, tu música favorita. Cuando te des cuenta que estás enfadado, frustrado o que no te sientes bien, recurre a tu lista de Recursos y enfócate en uno de ellos. Según el momento te servirá uno u otro. Solo necesitas uno o dos minutos para cambiar de enfoque y cambiar de frecuencia. (p. 38)
(49) O segredo Rhonda byrne	Processo creativo Pensamento Fé	Intelectual Concetração	Leitura Meditação	El proceso creativo: el proceso creativo utilizado en el secreto, que se ha sacado del nuevo testamento de la biblia, es una directriz sencilla para que crees lo que quieres dando tres pasos muy simples: el primer paso es pedir. Da una orden al universo. Deja que el universo sepa lo que quieres. El universo responderá a tus pensamientos. El paso dos es tener fe confía en que ya es tuyo. Cree en lo invisible. El paso tres y último es recibir. Empieza a sentirte bien, siéntete como te sentirás cuando llegue, siéntelo ahora. (p. 47-52)
(49) O segredo Rhonda byrne	Poder Mudança Sonhos Dinheiro Imagens	Intelectual Concetração	Leitura Escrita Meditação	Aunque ya hayas pronunciado las palabras "no puedo hacer eso" todavía tienes poder para cambiarlas. Cámbialas por "puedo hacerlo". Puedo comprarlo!. Repítelo varias veces. Repítelo como un loro. Durante los próximos treinta días proponte mirar todo lo que te gusta y decirte: "puedo permitírmelo" puedo comprarlo" cuando veas el coche de tus sueños" puedo comprarlo"...a medida que vayas haciendo esto iras cambiando y empezaras a sentirte mejor

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
		Treinamento	Repetir ações	respecto al dinero. Comenzaras a convencerte de que puedes comprar esas cosas y cuando lo hagas, las imágenes de tu vida cambiarán. (p. 105)
(50) A lei universal da atracção Esther e Jerry Hicks	Pensamento Libertação	Intelectual Concetração Treinamento	Leitura Escrita Meditação Repetir ações	Algo empezó a “respirar por mí”. Las instrucciones de Theo sobre el proceso de la meditación habían sido muy breves.” siéntate cada 15 minutos, en un lugar tranquilo lleva ropa cómoda y enfócate en la respiración. Cuando tu mente se disperse, libera ese pensamiento y vuelve a enfocarte en la respiración”...casi al momento empecé a sentir un adormecimiento. Era una sensación extraordinariamente placentera. Me gustaba. (p. 41-42)
(50) A lei universal da atracção Esther e Jerry Hicks	Leis universais Exatidão Pensamentos Atração liberdade	Concetração	Meditação Atenção	Entender estas tres poderosas leyes universales y aplicarlas deliberadamente te conducirá a una gozosa libertad en la que podrás crear tu propia vida con la exactitud que tu deseabas. Cuando entiendas que todas las personas, circunstancias y acontecimientos llegan a tu vida porque los has invitado a través de tus pensamientos, empezarás a vivir como pretendías cuando tomaste la decisión d adoptar este cuerpo físico. La comprensión de poderosa la ley de la atracción, junto con la intención de crear deliberadamente la experiencia de tu vida, te conducirá a una libertad sin igual que solo se puede lograr gracias a la comprensión total y la aplicación de arte de permitir. (p. 57)
(50) A lei universal da atracção Esther e Jerry Hicks	Pensamentos Atenção	Concetração	Meditação Atenção	En lugar de controlar tus pensamientos, te animamos a que prestes atención a cómo te sientes. Pues si eliges un pensamiento que no está en armonía con esa parte de ti más vasta, anciana, sabia y adorable que forma tu ser interior, sentirás la discordia y podrás redirigir fácilmente tu pensamiento hacia algo que te haga sentirte mejor y que, por lo tanto te beneficie. (p. 67)
(50) A lei universal da atracção Esther e Jerry Hicks	Processo criativo Interior Felicidade Imagens Experiências Emoções	Concetração	Meditação Atenção	Taller del proceso creativo de Abraham: 15 minutos...se ha de realizar en el mismo lugar todos los días...no es un estado meditativo. Es un estado de pensar lo que quieres con tal claridad que tu ser interior responda con una emoción de confirmación. Antes de empezar este proceso es importante que seáis felices, pues si empezáis infelices o sin emoción alguna, vuestro trabajo no dará mucho resultado, ya que vuestro poder de atracción estará ausente...lo que debéis hacer es reunir los datos que habéis estado recopilando de vuestras experiencias en la vida- real. tenéis que recopilar datos para crear una especie de imagen de vosotros mismos, una que os satisfaga plenamente...cuando veáis algo que os gustaría ser en la vida, empezad a recuperar datos y almacenarlos en una especie de banco mental. Luego vais a vuestro taller empezáis a asimilarlos. (p. 74-76)
(50) A lei universal da atracção Esther e Jerry	Criação Princípio Crenças	Intelectual Concetração	Leitura Escrita Meditação	Un ejercicio que te ayudara en la creación deliberada: coge una hoja de papel y escribe al principio del anverso y el reverso lo que quieres. Ahora vuelve al anverso y debajo de lo que has anotado, escribe: “estas son las razones por las que quiero esto”. Escribe lo primero que se te venga a La cabeza, lo que te fluya; no lo fuerces. Y cuando no se te ocurra nada más, es que de

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
Hicks				momento ya has terminado. Ahora gira la hora y escribe al principio del reverso.” estas son las razones por las que creo que tendré esto”. Una cara de la hoja ensalza lo que quieres (la primera parte de la ecuación de la creación deliberada). La segunda casa ensalza tu creencia de que lo conseguirás.(la segunda parte de la ecuación).y ahora que te has enfocado en lo que quieres y que has activado la vibración de ambas partes de la ecuación, estás preparado para recibir la manifestación de tu deseo, pues has cumplido con varios aspectos del proceso creativo. lo único que hace falta es que lo quieras-y que sigas esperándolo hasta que lo tengas- y será tuyo. (p. 129)
(50) A lei universal da atracção Esther e Jerry Hicks	Lei de atracção Inteções Experiência Mudanças	Concetração Treinamento	Meditação Atenção Repetição de ações	Si cada mañana durante 30 días empiezas diciendo: tengo la intención de ver; quiero ver y esperar, independientemente de con quien trabaje, con quien hable, de donde este, y de lo que esté haciendo...voy a ver lo que quiero ver, cambiarás la inercia de la experiencia de tu vida. Todo lo que no te gusta desaparecerá de tu experiencia y será reemplazado por las cosas que te gustan. Así es la ley. (p. 200)
(51) Aposentado jovem e rico Robert T. Kiyosaki e Sharon L. Lechter	Habilidades Metas Planos Riquezas Amor Liberdade	Intelectual Concetração	Leitura Escrita Meditação	<ol style="list-style-type: none"> 1. Si quieres retirarte joven y rico, lo primero que debes hacer es usar el poder de tu cerebro para hacerte rico. 2. Kim, Larry y yo nos enfocamos en los tres caminos que mi padre rico marcaba hacia alcanzar la riqueza, los cuales son: <ul style="list-style-type: none"> • Incrementar las habilidades de negocios. • Incrementar las habilidades de manejo de dinero. • Incrementar las habilidades de inversión. 3. Me di cuenta de que no es el cómo lograr algo sino el por qué lo que te da el poder para hacer el cómo. 4. Escribir lo que amas y lo que odias. Ej: amo ser rico, odio ser pobre, luego escribe tus porqués, escribe cuáles son tus sueños metas y planes para volverte libre financieramente y para retirarte lo más joven posible (p. 42- 43)
(51) Aposentado jovem e rico Robert T. Kiyosaki e Sharon L. Lechter	Reflexoar Pensar Tempo	Concetração	Meditação	<p>Sin importar si te puedes retirar pronto o no sugiero que por lo menos tomes una hora cada mes para reflexionar sobre tu vida. Al tomarme el tiempo necesario para reflexionar sobre mi vida descubrí:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Que lo que pensaba que era importante no era tan importante. 2. Que lo que era importante era donde estaba, no hacia donde iba. 3. Que no hay nadie más importante que la persona que está frente a ti en este momento. Tomate el tiempo necesario para estar con allá. 4. El tiempo es precioso, no lo desperdicies...aprecialo. 5. A veces detenerse por un momento es más difícil que seguir ocupado. (p. 54)
(51)	Trabalho	Intelectual	Leitura	Toma una hoja de papel y empieza a escribir tus respuestas para las siguientes preguntas: ¿cómo

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
Aposentado jovem e rico Robert T. Kiyosaki e Sharon L. Lechter	Riqueza Dinheiro	Concetração	Escrita Meditação	puedo hacer lo que hago para más gente con menos trabajo y por un mejor precio? Si no puedes pensar en nada sigue pensando. Esa es una pregunta muy importante. Esa es la pregunta que si la respondes y actúas conforme a ella, hace que la gente sea millonaria incluso multimillonaria. Por esa razón mi padre rico la llamaba la pregunta del millón de dólares. (p. 91)
(60) As sete leis espirituais do sucesso Deepak chopra	Sucesso Vida Leis espirituais	Concetração	Meditação	Aunque el título de este libro es “Las siete leyes espirituales del éxito”, bien podría ser “Las siete leyes espirituales de la vida”, porque son los mismos principios que la naturaleza emplea para crear todo lo que existe en forma material - todo lo que podemos ver, oír, oler, degustar o tocar. (p. 1)
(60) As sete leis espirituais do sucesso Deepak chopra	Sucesso Crecimiento Felicidade Desejos Alegria Amor	Concetração	Meditação	El éxito en la vida podría definirse como el crecimiento continuo de la felicidad y la realización progresiva de unas metas dignas. El éxito es la capacidad de convertir en realidad los deseos fácilmente. No obstante, el éxito, incluyendo la creación de la riqueza, siempre se ha percibido como un proceso que requiere mucho esfuerzo, y que muchas veces se logra a expensas de los demás. Necesitamos acercarnos de una manera más espiritual al éxito y a la riqueza, que no es otra cosa que el flujo abundante de todas las cosas buenas hacia nosotros. Conociendo y practicando las leyes espirituales, entraremos en armonía con la naturaleza para crear con espontaneidad, alegría y amor. (p. 1)
(60) As sete leis espirituais do sucesso Deepak chopra	Potencialidade Meditar Escuta Criatividade	Concetração Treinamento	Meditação Atenção Repetição de ações	Pondré a funcionar la ley de la. potencialidad pura comprometiéndome a hacer lo siguiente: 1) Me pondré en contacto con el campo de la potencialidad pura destinando tiempo todos los días a estar en silencio, limitándome sólo a ser. También me sentaré solo a meditar en silencio por lo menos dos veces al día, aproximadamente durante treinta minutos por la mañana y treinta por la noche. 2) Destinaré tiempo todos los días a estar en comunión con la naturaleza y ser testigo silencioso de la inteligencia que reside en cada cosa viviente. Me sentaré en silencio a observar una puesta del sol, o a escuchar el ruido del océano o de un río, o sencillamente a oler el aroma de una flor. En el éxtasis de mi propio silencio, y estando en comunión con la naturaleza, disfrutaré el palpitar milenario de la vida, el campo de la potencialidad pura y la creatividad infinita. 3) Practicaré el hábito de no juzgar. Comenzaré cada día diciéndome: "Hoy no juzgaré nada de lo que suceda", y durante todo el día me repetiré que no debo juzgar. (p. 4-5)
(60) As sete leis espirituais do sucesso	Presente Elogio Oração Alegria	Concetração Treinamento	Meditação Atenção Repetição de ações	Pondré a funcionar la ley del dar comprometiéndome a hacer lo siguiente: 1) Llevaré un regalo a cualquier lugar a donde vaya y para cualquier persona con quien me encuentre. Ese regalo puede ser un elogio, una flor o una oración. Hoy les daré algo a todas las personas con quienes me encuentre, para iniciar así el proceso de poner en circulación la alegría,

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
Deepak chopra	Prosperidade Abundância Circulação Felicidade Silêncio Afeto Alegria			la riqueza y la prosperidad en mi vida y en la de los demás. 2) Hoy recibiré con gratitud todos los regalos que la vida me dé. Recibiré los obsequios de la naturaleza: la luz del sol y el canto de los pájaros, o los aguaceros de primavera o las primeras nevadas del invierno. También estaré abierto a recibir de los demás, sea un regalo material, dinero, un elogio o una oración. 3) Me comprometeré a mantener en circulación la abundancia dando y recibiendo los dones más preciados de la vida: cariño, afecto, aprecio y amor. Cada vez que me encuentre con alguien, le desearé en silencio felicidad, alegría y bienestar. (p. 7)
(60) As sete leis espirituais do sucesso Deepak chopra	Consciência Felicidade Coração Visão interior Decisões	Concetração Treinamento	Meditação Atenção Repetição de ações	Pondré a funcionar la ley del karma comprometiéndome a hacer lo siguiente: 1) Hoy observaré las decisiones que tome en cada momento. Y con el simple hecho de observar esas decisiones, las traeré a mi conciencia. Sabré que la mejor manera de prepararme para cualquier momento en el futuro es estar totalmente consciente en el presente. 2) Siempre que haga una elección me formularé dos preguntas: "¿Cuáles son las consecuencias de esta decisión?" y "¿Traerá esta decisión felicidad y realización tanto para mí como para aquellos a quienes afectará?" 3) Después le pediré orientación a mi corazón, y me dejaré guiar por su mensaje de bienestar o de malestar. Si me siento a gusto con la decisión, seguiré adelante sin temor. Si la decisión me produce malestar, me detendré a mirar las consecuencias de mi acción con mi visión interior. Esta orientación me permitirá tomar espontáneamente decisiones correctas tanto para mí como para todos los que me rodean. (p. 10)
(60) As sete leis espirituais do sucesso Deepak chopra	Esforço Sucesso Aceitação Situação Responsabilidade Atitude Oportunidades Persuadir	Concetração Treinamento	Meditação Atenção Repetição de ações	Pondré a funcionar la ley del menor esfuerzo comprometiéndome a hacer lo siguiente: 1) Practicaré la aceptación. Hoy aceptaré a las personas, las situaciones, las circunstancias y los sucesos tal como se presenten. Sabré que este momento es como debe ser, porque todo el universo es como debe ser. No lucharé contra todo el universo poniéndome en contra del momento presente. Mi aceptación es total y completa. Acepto las cosas como son en este momento, no como me gustaría que fueran. 2) Habiendo aceptado las cosas como son, aceptaré la responsabilidad de mi situación y de todos los sucesos que percibo como problemas. Sé que asumir la responsabilidad significa no culpar a nada ni a nadie de mi situación (y eso me incluye a mí). También sé que todo problema es una oportunidad disfrazada, y que esta actitud de alerta ante todas las oportunidades me permite transformar este momento en un beneficio mayor. 3) Hoy mi conciencia mantendrá una actitud no defensiva. Renunciaré a la necesidad de defender mi punto de vista. No sentiré la necesidad de convencer o persuadir a los demás de que acepten mi punto de vista. Permaneceré abierto a todas las opiniones sin aferrarme rígidamente a ninguna de ellas. (p. 12)
(60) As sete leis	Apreder Desejo	Concetração	Meditação Atenção	Aprendamos a aprovechar el poder de la intención, y podremos crear cualquier cosa que deseemos. Todavía será posible obtener resultados a través del esfuerzo y la constancia, pero a

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
espirituais do sucesso Deepak chopra	Intenção Esforço Constância Intenções Pensamento Silêncio Consciência Eu verdadeiro Espírito Incerteza	Treinamento	Repetição de ações	<p>un precio; ese precio puede ir desde la tensión emocional hasta una enfermedad cardíaca o un trastorno de la función del sistema inmunológico. Es mucho mejor dar los siguientes cinco pasos para poner en práctica la ley de la intención y el deseo. Cuando sigamos estos cinco pasos para cumplir nuestros deseos, la intención generará su propio poder.</p> <p>1) Entremos en el espacio de la conciencia pura. Eso significa ubicarnos en medio de ese espacio silencioso que hay entre los pensamientos, entrar en el silencio - ese nivel de sólo ser que es nuestro estado esencial.</p> <p>2) Una vez establecidos en ese estado de sólo ser, liberemos nuestras intenciones y nuestros deseos. Cuando uno está realmente en ese espacio, no hay pensamiento, no hay intención; pero en cuanto sale de él - en esa unión entre el espacio silencioso y un pensamiento - es posible introducir la intención. Si tenemos una serie de metas, escribámoslas y concentremos nuestra intención en ellas antes de entrar en el espacio silencioso. Si deseamos una carrera de éxito, por ejemplo, debemos entrar en el espacio silencioso con esa intención, y así la intención ya estará allí como una tenue llama vacilante en nuestra conciencia. Liberar las intenciones y los deseos en este espacio significa sembrarlos en el suelo fértil de la potencialidad pura y esperar a que florezcan en el momento propicio. No es conveniente desenterrar las semillas de los deseos para ver si están creciendo, o aferrarse rígidamente a la manera como deberán desarrollarse. Lo único que hay que hacer es dejarlas libres.</p> <p>3) Permanezcamos en el estado de auto-referencia. Esto significa permanecer establecidos en la conciencia de nuestro verdadero yo - nuestro espíritu, nuestra conexión con el campo de la potencialidad pura. También significa no vernos a nosotros mismos a través de los ojos del mundo, o dejarnos influir por las opiniones y las críticas de los demás. Una buena manera de mantener el estado de autoreferencia es no divulgar nuestros deseos; no compartirlos con nadie, a menos que la otra persona tenga exactamente los mismos deseos que nosotros y entre los dos exista una unión fuerte.</p> <p>4) Renunciemos a nuestro apego al resultado. Esto significa renunciar a nuestro rígido interés por un resultado específico y vivir en la sabiduría de la incertidumbre. Significa disfrutar cada momento de la jornada de la vida, aunque desconozcamos el desenlace.</p> <p>5) Dejemos que el universo se encargue de los detalles. Nuestras intenciones y nuestros deseos, una vez liberados en el espacio silencioso, tienen un infinito poder organizador. Confíemos en que ese infinito poder organizador de la intención orquestará todos los detalles por nosotros. Recordemos que nuestra verdadera naturaleza es el espíritu puro. Llevemos la conciencia de este espíritu a donde quiera que vayamos, liberemos suavemente nuestros deseos, y el universo manejará los detalles por nosotros. (p. 14)</p>
(60) As sete leis espirituais do	Intenções Desejo Criação	Concetração Treinamento	Meditação Atenção	<p>Pondré a funcionar la ley de la intención y el deseo comprometiéndome a hacer lo siguiente:</p> <p>1) Haré una lista de todos mis deseos, y la llevaré a donde quiera que vaya. Miraré la lista antes de entrar en mi silencio y mi meditación. La miraré antes de dormir por la noche. La miraré al</p>

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
sucesso Deepak chopra	Atos Aceitação		Repetição de ações	despertar por la mañana. 2) Liberaré esta lista de mis deseos y la entregaré al seno de la creación, confiando en que cuando parezca que las cosas no están saliendo bien, hay una razón, y en que el plan cósmico tiene para mí unos designios mucho más importantes que los que yo he concebido. 3) Recordaré practicar la conciencia del momento presente en todos mis actos. No permitiré que los obstáculos consuman o disipen la concentración de mi atención en el momento presente. Aceptaré el presente tal como es, y proyectaré el futuro a través de mis intenciones y mis deseos más profundos y queridos. (p.14-15)
(60) As sete leis espirituais do sucesso Deepak chopra	Desprendimento Incerteza Liberdade Sabedoria Segurança Alternativas	Concetração Treinamento	Meditação Atenção Repetição de ações	Pondré a funcionar la ley del desapego comprometiéndome a hacer lo siguiente: 1) Hoy me comprometeré con el desapego. Me permitiré y les permitiré a los que me rodean la libertad de ser como somos. No impondré tercamente mi opinión de cómo deben ser las cosas. No forzaré las soluciones de los problemas, y, por tanto, no crearé con eso otros nuevos. Participaré en todo con absoluto desprendimiento. 2) Hoy convertiré a la incertidumbre en un elemento esencial de mi experiencia. Y gracias a esa disponibilidad para aceptar la incertidumbre, las soluciones surgirán espontáneamente de los problemas, de la confusión, del desorden y del caos. Cuanto más inciertas parezcan las cosas, más seguro me sentiré porque la incertidumbre es el camino hacia la libertad. Por medio de la sabiduría de la incertidumbre, encontraré mi seguridad. 3) Penetraré en el campo de todas las posibilidades y esperaré la emoción que tiene lugar cuando me mantengo abierto a una infinidad de alternativas. Cuando entre en el campo de todas las posibilidades, experimentaré todo el regocijo, la aventura, la magia y el misterio de la vida. (p. 18)
(60) As sete leis espirituais do sucesso Deepak chopra	Dharma Alma Corpo Tempo Talentos Serviço Humanidade Ajuda	Concetração Treinamento	Meditação Atenção Repetição de ações	Pondré a funcionar la ley del dharma comprometiéndome a hacer lo siguiente: 1) Hoy cultivaré con amor al dios en embrión que reside en el fondo de mi alma. Prestaré atención al espíritu interior que anima tanto a mi cuerpo como a mi mente. Despertaré a esa quietud profunda del interior de mi corazón. Mantendré la conciencia del ser atemporal y eterno, en medio de la experiencia limitada por el tiempo. 2) Haré una lista de mis talentos únicos. Después haré una lista de las cosas que me encanta hacer cuando estoy expresando mis talentos únicos. Cuando expreso mis talentos únicos y los utilizo en servicio de la humanidad, pierdo la noción del tiempo y produzco abundancia tanto en mi vida como en la vida de los demás. 3) Todos los días me preguntaré: "¿Cómo puedo servir?" y "¿Cómo puedo ayudar?" Las respuestas a estas preguntas me permitirán ayudar y servir con amor a los demás seres humanos. (p. 20)
(60) As sete leis espirituais do sucesso	Leis espirituais Atenção Desejos Sucesso	Concetração Treinamento	Meditação Atenção Repetição de ações	Las siete leyes espirituales del éxito son principios poderosos que nos ayudarán a alcanzar el dominio de nosotros mismos. Si prestamos atención a estas leyes y ponemos en práctica los ejercicios propuestos en este libro, veremos que podremos hacer realidad cualquier cosa que deseemos - toda la abundancia, todo el dinero y todo el éxito que deseemos. También veremos

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
Deepak chopra	Vida Silêncio Meditação Hábito Dinheiro Karma Esforço Compreender Necessidades Alegria			que nuestra vida se volverá más alegre y próspera en todo sentido, porque estas leyes también son las leyes espirituales de la vida, aquéllas que hacen que vivir valga la pena. Existe una secuencia natural para aplicar estas leyes en la vida diaria, la cual puede ayudarnos a recordarlas. La ley de la potencialidad pura se experimenta por medio del silencio, de la meditación, del hábito de no juzgar, de la comunión con la naturaleza, pero es activada por la ley del dar. El principio consiste en aprender a dar lo que se busca. Así es como uno activa la ley de la potencialidad pura. Si buscamos abundancia, demos abundancia; si buscamos dinero, demos dinero; si buscamos amor, aprecio y afecto, aprendamos a dar amor, aprecio y afecto. Por medio de nuestros actos en la ley del dar, activamos la ley del karma. Si creamos un buen karma, éste nos facilitará todo en la vida. Notaremos que no necesitamos mayor esfuerzo para satisfacer nuestros deseos, lo cual nos lleva automáticamente a comprender la ley del menor esfuerzo. Cuando todo ocurra con facilidad y sin esfuerzo, y todos nuestros deseos se cumplan sin cesar, espontáneamente comenzaremos a comprender la ley de la intención y el deseo. Cuando nuestros deseos se cumplan sin esfuerzo, nos será fácil practicar la ley del desapego. Por último, cuando comencemos a comprender todas estas leyes, comenzaremos a concentrarnos en nuestro verdadero propósito en la vida, lo cual lleva a la ley del dharma. A través del uso de esta ley, expresando nuestros talentos únicos y satisfaciendo las necesidades de los otros seres humanos, empezaremos a crear lo que deseemos, cuando lo deseemos. Nos volveremos despreocupados y alegres, y nuestra vida se convertirá en la expresión de un amor sin límites. (p. 21)
(63) Tus zonas erróneas Dyer Wayner	Felicidade Si mesmo Compromisso	Concetração	Conselho	Este libro esboza un procedimiento agradable de alcanzar la felicidad; un procedimiento que se basa en ser responsable de uno mismo, en comprometerse con uno mismo, además de las ganas de vivir y un deseo de ser todo lo que quieras ser en este momento. No se trata de un procedimiento complicado, sino de sentido común. [...] Tú no necesitas una preparación profesional ni un doctorado en las profesiones psicoterapéuticas para comprender los principios de una vida eficiente. Eso no se aprende en una sala de clases ni en un libro. Eso se aprende comprometiéndose con la propia felicidad y haciendo algo para lograrla." (p. 4)
(63) Tus zonas erróneas Dyer Wayner	Capacidade de escolha Felicidade Avaliação de si Sentimentos Motivações Necesidade Regras de conduta Justiça Equidade	Concetração	Meditação Atenção	Las veinticinco preguntas siguientes han sido elaboradas para medir tu capacidad de elegir tus propias realización y felicidad. Respóndelas lo más objetivamente posible y evalúate a ti mismo y a tu actual manera de vivir. Las respuestas que sean afirmativas indican dominio de sí mismo y buena capacidad decisoria. 1. ¿Crees que piensas por ti mismo? (Capítulo 1) 2. ¿Eres capaz de controlar tus sentimientos? (Capítulo 2) 3. ¿Tus motivaciones son interiores o exteriores? (Capítulo 7) 4. ¿Te has liberado de la necesidad de aprobación? (Capítulo 3) 5. ¿Eres tú quien establece tus propias reglas de conducta? (Capítulo 7)

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
	Culpa Futuro Desfrutar Potencial de crescimento Desenvolvimento Libre Si mesmo			<p>6. ¿Te has liberado de tu necesidad de justicia y equidad? (Capítulo 8)</p> <p>7. ¿Puedes aceptarte tal como eres y evitar los reproches? (Capítulo 2)</p> <p>8. ¿Estás libre de la necesidad del "culto al héroe"? (Capítulo 8)</p> <p>9. ¿Eres un hacedor o un crítico ? (Capítulo 9)</p> <p>10. ¿Te atrae lo misterioso y lo desconocido? (Capítulo 5)</p> <p>11. ¿Puedes evitar describirte a ti mismo empleando términos absolutos? (Capítulo 4)</p> <p>12. ¿Puedes quererte a ti mismo todo el tiempo? (Capítulo 10)</p> <p>13. ¿Puedes tomarte tu propio descanso? (Capítulo 10)</p> <p>14. ¿Has eliminado todas las relaciones de dependencia? (Capítulo 10)</p> <p>15. ¿Has eliminado de tu vida las acusaciones e imputaciones? (Capítulo 7)</p> <p>16. Has logrado dejar de sentirte culpable? (Capítulo 5)</p> <p>17. ¿Eres capaz de evitar preocuparte por el futuro ? (Capítulo V)</p> <p>18. ¿Puedes dar y recibir amor? (Capítulo 2)</p> <p>19. ¿Puedes evitar la ira paralizante en tu vida? (Capítulo 11)</p> <p>20. ¿Has eliminado las tácticas postergatorias como estilo de vida? (Capítulo 9)</p> <p>21. ¿Has aprendido a fracasar eficientemente? (Capítulo 6)</p> <p>22. ¿Puedes gozar y disfrutar de algo espontáneamente? (Capítulo 6)</p> <p>23. ¿Puedes apreciar el humor y crearlo? (Capítulo 1)</p> <p>24. ¿Te tratan los demás como quisieras que te traten? (Capítulo 10)</p> <p>25. ¿Estás motivado por tu potencial de crecimiento y desarrollo o por la de reparar tus deficiencias? (Capítulo 1)</p> <p>En cualquier momento dado de tu vida, puedes elegir contestar afirmativamente todas estas preguntas si estás dispuesto a rechazar muchos "tendría" y "debería" que has aprendido en el transcurso de tu vida. La verdadera opción radica en decidir ser personalmente libre o permanecer encadenado a las expectativas que los demás tienen de uno mismo. (p. 6)</p>
(63) Tus zonas erróneas Dyer Wayner	Condição humana Felicidade Problemas Aprender individual	Concetração	Meditação Atenção	<p>Los seres humanos que reconocen los problemas como algo que es parte de la condición humana y no miden la felicidad por la ausencia de problemas, éstos son los seres humanos más inteligentes que conocemos; también los más raros y difíciles de encontrar. Aprender a hacerte totalmente cargo de ti mismo implicará un proceso mental completamente nuevo, y que puede resultar difícil porque son demasiadas las fuerzas que en nuestra sociedad conspiran contra la responsabilidad individual.</p> <p>Debes confiar en tu capacidad de sentir emocionalmente lo que elijas sentir en cualquier momento dado de tu vida. (p. 9-10)</p>
(63) Tus zonas erróneas Dyer Wayner	Fazer-se cargo de si Consciência Pensamento Sentimento	Concetração	Meditação Atenção	<p>Hacerte cargo de ti mismo empieza con tener conciencia de ti mismo. Pon atención cuando digas cosas como "Me han ofendido". Piensa en lo que estás haciendo en el momento que lo estás haciendo. El nuevo pensamiento requiere ser consciente de tus viejos pensamientos. Te has acostumbrado a patrones mentales que identifican las causas de tus sentimientos en hechos</p>

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				externos. (p. 14)
(63) Tus zonas erróneas Dyer Wayner	Fazer-se cargo de si Esforço Felicidade Pensamentos	Concetração	Meditação Atenção	El hacerte cargo de ti mismo implica un esfuerzo más grande que el que significa simplemente especular con ideas nuevas. Implica la determinación, la decisión de ser feliz y de enjuiciar y destruir todos y cada uno de los pensamientos que te producen una infelicidad autoinmovilista. (p. 15)
(63) Tus zonas erróneas Dyer Wayner	Fazer-se cargo de si Felicidade Controle Mente	Concetração	Meditação Atenção	Sólo tú puedes mejorar tu suerte y hacerte feliz a ti mismo. De ti depende hacerte cargo de controlar tu propia mente, y entonces debes tratar de sentir y actuar de las maneras que elijas. (p. 18)
(63) Tus zonas erróneas Dyer Wayner	Viver o presente Passado Lembrar	Concetração	Meditação Atenção	Absorbe todo lo que te brinda el momento presente y desconéctate del pasado que ya no existe y del futuro que llegará a su tiempo. Aférrate al momento presente como si fuera el único que tienes. Y piensa que recordar, desear, esperar, lamentar y arrepentirse son las tácticas más usuales y más peligrosas para evadir el presente. (p. 21)
(63) Tus zonas erróneas Dyer Wayner	Amar Si mesmo Comportamentos Valoração	Concetração	Meditação Atenção	¿Quiénes son las personas que aman con facilidad? Son acaso las personas que tienen un comportamiento autodestructivo? No, jamás. ¿Son las que se humillan y se esconden en un rincón? No, por cierto. El volverse eficiente, el lograr dar y recibir amor eficazmente empieza en casa por uno mismo, con el propósito de terminar con los comportamientos emanados de la baja valoración de sí mismo que se han convertido en una costumbre y en una manera de vivir. (p. 27)
(63) Tus zonas erróneas Dyer Wayner	Autoaceitação Si mesmo Pensamentos negativos Metas definitivas Opiniões	Concetração	Meditação Atenção	“Lo primero que tienes que hacer es destruir el mito de que se tiene un solo concepto de sí mismo y que éste es positivo o negativo permanentemente. Se tienen muchas imágenes de sí mismo y éstas varían de un momento a otro. Si te preguntaran ¿Te gustas a ti mismo?”, podría ser que contestaras con un “No” colectivo después de amontonar todos tus pensamientos negativos sobre ti mismo. El romper las áreas de lo que no te gusta para catalogarlas en zonas específicas, logrará dirigir tus esfuerzos hacia unas metas definitivas. Tienes diversas opiniones respecto a ti mismo, desde un punto de vista físico, intelectual, social o emocional.” (p. 27)
(63) Tus zonas erróneas Dyer Wayner	Aceitação do corpo Ser humano Si mesmo	Concetração	Meditação Atenção	Todo empieza con tu yo físico. ¿Te gusta tu cuerpo? Si has contestado que no, trata de dividir esta respuesta en diferentes partes. Haz una lista de las cosas que no te gustan. Empezando por arriba: tu cabello, tu frente, tus ojos, párpados, mejillas. ¿Te gustan tus ojos, tu nariz, dientes y cuello? Y ¿qué pasa con tus brazos, dedos, pecho y estómago? Haz una lista larga. Incluye también tus órganos interiores. Tus riñones, el bazo, las arterias y el fémur. Ahora piensa en los oscuros ingredientes que te componen. ¿Qué piensas de tu Cisura de Merlando, de tu zona coclear, de tu úvula, de tus glándulas adrenales y de tu tabellón auditivo externo? Tienes que hacer una lista larga y completa. No es que tengas buen cuerpo; tú eres tu cuerpo; y el que no te guste significa que no te aceptas a ti mismo como ser humano. (p. 28)
(63) Tus zonas	Aceitação Si mesmo	Concetração	Meditação Atenção	El amor propio, el amarse a sí mismo, implica aceptarse a sí mismo reconociéndose como un ser humano valioso y porque así lo decide uno mismo. Esta aceptación implica también una plenitud,

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
erróneas Dyer Wayner	Felicidade Amor próprio			una falta de protestas y quejas. La gente que funciona plenamente no protesta jamás, especialmente no protesta porque la calle tiene baches ni porque el cielo está muy nublado o el hielo demasiado frío. La aceptación implica no protestar o no quejarse, y la felicidad implica no protestar por lo que no tiene remedio o por lo que no hay nada que hacer. La protesta y la queja son el refugio de la gente que desconfía de sí misma. (p. 33)
(63) Tus zonas erróneas Dyer Wayner	Amor Mente Aprender Pensamento	Concetração	Meditação Atenção	La práctica del amor a uno mismo empieza por la mente. Debes aprender a controlar tus pensamientos. Esto requiere ser muy consciente del presente cuando te comportas de una forma destructiva. Si logras pescarte haciéndolo, podrás empezar a enfrentarte de una manera positiva con el pensamiento que inspira semejante conducta. (p. 36)
(63) Tus zonas erróneas Dyer Wayner	Mente Autoestima Comportamentos Amor Aceitação Si mesmo Responsabilidades Aceitação Escolhas Amor Confiança Necessidade	Concetração Treinamento	Meditação Atenção Repetição de ações	<p>Con tu mente actuando ahora a favor tuyo en vez de en contra tuya, se vislumbran en el horizonte una serie de fascinantes actividades de autoestima. He aquí una breve lista de esta clase de comportamientos que luego podrás ampliar cuando consigas un sentido de autoestima basado en tu propia valía:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escoge una serie de reacciones nuevas ante las tentativas de los demás de llegar a ti con amor y aceptación. • En vez de dudar inmediatamente de la sinceridad de cualquier gesto afectivo, acéptalo con un "Muchas gracias", o "Cuánto me alegro que pienses así". • Si hay alguien por quien sientes verdadero amor díselo de frente: "Te amo" y mientras observas su reacción puedes darte una palmadita en la espalda por haberte atrevido a correr ese riesgo. • En un restaurante, pide algo que realmente te guste sin preocuparte por lo que pueda costar. Date un verdadero gusto porque lo mereces. Empieza a elegir las cosas que más te gusten en todas las situaciones, incluso en los mercados y tiendas de comestibles. Date el lujo de adquirir tu producto favorito, sea lo que sea, porque lo mereces. Abomina y destierra toda conducta abnegada en la que te niegues a ti mismo a menos que sea absolutamente necesario. Y rara vez lo es. • Al cabo de un día agobiante y después de haber comido mucho, toma tiempo para una siesta o date un paseo por el parque, incluso si tienes mucho que hacer. Te ayudará a sentirte ciento por ciento mejor. • Inscríbete en alguna organización o apúntate para tomar parte en alguna actividad que te guste. Quizás has estado postergando hacerlo porque tienes tantas responsabilidades que simplemente no tienes tiempo para ello. • Al escoger amarte a ti mismo y coger las tajadas de la vida que te apetecen, los demás, a los que tú sirves, aprenderán también a tener confianza en sí mismos. Y descubrirás que no sientes resentimiento hacia ellos. Los servirás porque eliges hacerlo y no porque tienes obligación de hacerlo.

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				<ul style="list-style-type: none"> • Elimina la envidia reconociéndola como una manera de rebajarte a ti mismo. Al compararte con otra persona e imaginarte que eres menos querida que ella, haces que otros sean más importantes que tú. Mides tus propios méritos comparándolos con los de los demás. • Recuerdate a ti mismo que 1) un tercero puede preferir a otra persona sin necesidad de que ello sea un reflejo negativo de tu persona, o, 2) si eres o no elegido, por cualquier persona significativa, no quiere decir nada, pues no es así como evalúas tu propio mérito. Si haces así, estás condenado a dudar de ti mismo eternamente, porque siempre estarás pendiente de cómo sentirá alguna otra persona en cualquier momento de cualquier día. Si él o ella escogen a otra persona, la elección es un reflejo de su personalidad y no de la tuya. Con la práctica y la costumbre de amarte a ti mismo, cualquier circunstancia que antes te daba celos o envidia funcionará de manera inversa. Creerás tanto en ti mismo que no necesitarás ni la aceptación ni el amor de los demás para sentir que vales. • Tu actividad basada en el amor a ti mismo puede incluir nuevas formas de tratar tu cuerpo, tal como elegir comida buena y nutritiva; eliminar el exceso de peso (lo que puede ser un riesgo para la salud a la vez que una indicación de autorrechazo); hacer paseos en bicicleta o caminatas regularmente; hacer muchos ejercicios saludables; salir a disfrutar de la naturaleza y el aire puro porque es agradable y uno se siente bien; y en general cuidando tu cuerpo para que sea atractivo y goce de buena salud. Siempre que tú quieras ser sano. ¿Por qué? Porque eres importante y te vas a tratar como si lo fueras. Un día entero pasado encerrado o llevando a cabo actividades aburridas es un voto de hostilidad hacia tu propia persona. A menos que te guste estar encerrado, en cuyo caso, tú habrás elegido esa situación que entonces será válida. • Sexualmente, puedes practicar un mayor amor a ti mismo. Puedes contemplarte desnudo frente al espejo y decirte lo atractivo que eres. Puedes ponerte en contacto con tu propio cuerpo. Explórate a ti mismo sensualmente y acaricia tu piel. Con otros puedes también elegir realizarte sexualmente en vez de que el placer de tu compañero sea más importante que el tuyo propio. Sólo al escoger gratificarte a ti mismo podrás dar placer a otra persona. Si no eres feliz, por lo general tu compañero o compañera se sentirá desilusionado. Y lo que es mejor aún, cuando te escoges a ti mismo, a los demás les es más fácil escoger su propia felicidad. Puedes demorar todo el proceso del sexo, enseñándole a tu amante lo que te gusta, tanto con palabras como con acciones. Puedes elegir el orgasmo para ti mismo. Puedes obligarte a lograr el colmo de la experiencia sexual creyendo que la mereces y luego perdiéndote en la excitación de verificarla por ti mismo o para ti mismo. ¿Por qué? Porque te lo mereces. • Puedes dejar de equiparar tu actuación o funcionamiento en cualquier cosa con tu propia valía. Puedes perder tu puesto, o fracasar en algún proyecto. Puede que no te guste como

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				<p>hiciste algún trabajo. Pero eso no quiere decir que tú no valgas, que no tengas méritos. Tú debes saber que tienes un valor dado ajeno a tus logros. Sin este conocimiento, siempre estarás confundiéndote a ti mismo con tus actividades exteriores. Es tan absurdo hacer que lo que tú vales dependa de algún logro externo como lo es hacer que dependa de la opinión de otra persona. Cuando hayas logrado eliminar esta confusión, serás capaz de emprender toda clase de empresas. El resultado final, aunque pueda tener interés para ti, no determinará de ninguna manera tu valor como persona.</p> <p>Éstas y muchas acciones similares son típicas de la gente que se ama a sí misma. Puede que a menudo pongan en entredicho las lecciones que has aprendido en tu vida. En un momento dado, fuiste la negación del amor a uno mismo. (p. 36-38)</p>
<p>(63) Tus zonas erróneas Dyer Wayner</p>	<p>Estratégias Necessidade Aprovação Si mesmo Autoestima Sentimentos Pensamentos Comportamento Posição Copreender Confiança Trabalhaar consigo mesmo Falar consigo mesmo</p>	<p>Concetração Treinamento</p>	<p>Meditação Atenção Repetição de ações</p>	<p>Algunas estrategias específicas para eliminar la búsqueda de aprobación como necesidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Etiqueta la desaprobación con nuevas respuestas que empiecen con la palabra tú. Por ejemplo, te das cuenta de que tu padre no está de acuerdo contigo y se está enfadando. En vez de cambiar de posición o defenderte, simplemente contesta con un "tú te estás enfadando y piensas que yo no debería pensar como pienso". Esto te mantendrá en contacto con el hecho de que la desaprobación le pertenece a él y no a ti. La estrategia del tú puede ser empleada en cualquier momento y con resultados sorprendentes si llegas a dominar la técnica. Tendrás que luchar contra la tentación de empezar con "Yo, es decir, poniéndote en la posición de necesitar defenderte o de modificar lo que acabas de decir para lograr que te acepten. • Si piensas que alguien está tratando de manipularte rebajando tu autoestima, dilo. En vez de ablandarte con el propósito de lograr aunque sea algo de aprobación, puedes decir en voz alta: "Normalmente yo modificaría mi posición para lograr que me aceptes y me quieras, pero realmente creo en lo que acabo de decir y tú tendrás que entendértelas con tus propios sentimientos al respecto". O Supongo que te gustaría que yo cambie de opinión". El hecho de etiquetarlo te mantendrá en contacto con tus propios pensamientos y tu propio comportamiento. • Puedes agradecer a la persona que te está proporcionando datos que te serán útiles para tu crecimiento y desarrollo, aunque sean cosas que no te gusten. El acto de agradecer pone fin a cualquier tipo de búsqueda de aprobación. Tu marido te dice que te estás portando de una manera tímida y nerviosa, que no le gusta. En vez de tratar de complacerlo, simplemente le agradeces que te lo haga notar. Así desaparecerá el comportamiento de búsqueda de aprobación. • Puedes buscar a propósito que te desapruében y trabajar contigo mismo para que eso no te moleste. Busca a alguien con quien estás seguro de no coincidir y enfréntate cara a cara con la desaprobación manteniendo de forma serena tu posición. Poco a poco irás molestándote

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				<p>menos y te será menos difícil no cambiar de punto de vista. Te dirás a ti mismo que esperas esta "contra", que les está bien a ellos ser así, y que en realidad no tiene nada que ver contigo. Al ir en busca de la desaprobación en vez de evitarla aumentarás tu repertorio de comportamientos para tratarla en forma eficiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puedes practicar técnicas para ignorar los actos de desaprobación y para no prestarle atención a los que tratan de manipularte con sus acusaciones. Por ejemplo, en una ocasión en que un colega mío daba una conferencia ante numeroso público en Berlín, uno de los que lo escuchaban, evidentemente muy irritado por algunas de las cosas que éste decía, no pudo aguantar más y utilizando un argumento secundario, le dedicó una serie de comentarios insultantes en forma de preguntas. Estaba tratando de que el orador cayera en la trampa y se enredara con él en una discusión neurótica. La respuesta de mi colega a esta retahíla agresiva fue un simple "de acuerdo" y luego siguió con su conferencia. Al no prestar atención a los insultos, demostró que no iba a valorarse a sí mismo por lo que el otro podría pensar. Como es de suponer el inoportuno dejó de interrumpir la conferencia. Si el conferenciante no hubiese tenido una buena opinión de sí mismo, hubiera dejado que la opinión del otro fuese más importante para él que su propia valoración de sí mismo y se hubiera molestado cuando esa persona se la hubiera cuestionado. • Puedes romper la cadena que conecta con lo que los demás piensan, dicen y hacen, y tu propia valoración. Habla contigo mismo cuando te enfrentes con la crítica. "Éste es asunto suyo, yo me imaginaba que iba a actuar así. Pero eso no tiene nada que ver conmigo." Esto eliminará el dolor que te provocas a ti mismo cuando relacionas los sentimientos de otra persona con tus propios pensamientos. • Hazte a ti mismo esta importante pregunta cuando sientas que te critican. ¿Me iría mejor si estuvieran de acuerdo conmigo? La contestación es no, obviamente. Lo que ellos piensan no puede tener ningún efecto sobre ti al menos que tú permitas que lo tenga. Más aún, es muy probable que descubras que gente importante como tu jefe, y el ser que tú amas, te quieren y aceptan más cuando no te preocupa el no estar de acuerdo con ellos. • Acepta el hecho muy simple que mucha gente ni siquiera te comprenderá, y que eso está bien. Por tu parte tú tampoco comprenderás a mucha de la gente que está muy cerca de ti. No tienes por qué hacerlo. Está muy bien que ellos sean diferentes y la comprensión más fundamental que puedes demostrarles o sentir, es que no comprendes. Gustav Escheiser lo demuestra muy claramente en las líneas siguientes de su Apariencias y realidades: .. Si la gente que no se comprende, al menos comprendiera que no se comprende, entonces se comprenderían mejor que cuando, sin comprenderse, ni siquiera comprenden que no se comprenden los unos con los otros. • Puedes negarte a discutir o a tratar de convencer a los demás de lo acertado de tu posición, y

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				<p>simplemente creer en ella.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Confía en ti mismo cuando compres ropa u otros efectos personales sin consultar primero con alguien cuya opinión valoras más que la tuya propia. • Deja de buscar respaldo para lo que dices buscando justificación y apoyo de parte de tu cónyuge o cualquier otra persona con frases como las siguientes: "¿No es así, querida?" o "¿No es cierto que así lo hicimos, Raph?" o "Pregúntaselo a Marie, ella te lo dirá". • Corrígete en voz alta cada vez que vayas en busca de aprobación, para que te des cuenta de que tienes esta tendencia y pruebes nuevos comportamientos para evitarla. • Trabaja conscientemente en tratar de evitar las múltiples excusas que das incluso cuando no te arrepientes de lo que acabas de decir. Todas las apologías son ruegos de perdón. Y las peticiones de perdón son formas de búsqueda de aprobación como por ejemplo: "Yo sé que no me querrías si yo pensara realmente lo que te acabo de decir, así que, por favor, dime que todavía me aceptas. Disculparse es perder el tiempo. Si necesitas que otra persona te perdone para poder sentirte mejor, quiere decir que estás dejando que controlen tus sentimientos. Y si puedes decidir no portarte de cierta manera y pensar que algunas expresiones de tu conducta no están bien, vivir disculpándose es un tipo de comportamiento enfermizo que otorga el control de uno mismo a un tercero. • En cualquier conversación, toma el tiempo que pasas hablando tú y compáralo con el tiempo que han estado hablando los demás, tu cónyuge o tus conocidos. Puedes trabajar para no ser el que habla menos y sólo cuando te piden que participes en la conversación. • Puedes verificar en la próxima reunión a la que asistas cuántas veces te interrumpes y si siempre eres condescendiente cuando hablas al mismo tiempo que otro miembro del grupo. Puede que tu búsqueda de aprobación se esté convirtiendo en timidez. Busca estrategias para poder hablar sin que te interrumpan poniendo de manifiesto ese comportamiento cuando aparezca en tu medio. • Toma nota de cuántas frases afirmativas pronuncias y cuántas en forma de interrogación. Acaso haces preguntas, pides permiso y aprobación, en vez de dar tu opinión de frente? Por ejemplo, la pregunta "Qué buen día hace, ¿no?", pone a la otra persona en posición de resolver un problema y a ti en la de buscar aprobación. Un simple "Qué buen día", es una afirmación más que una indagación. Si siempre estás haciendo preguntas quiere decir que estás embarcado en la búsqueda de aprobación en un área que puede parecer sin importancia, pero que refleja la falta de confianza en tu propia capacidad para hacerte cargo de tus cosas <p>Éstos son los primeros pasos para eliminar la necesidad de la búsqueda de aprobación en tu vida. Si bien no tratas de eliminar toda aprobación externa, intentas al menos evitar que cualquier pequeñez te inmovilice. Los aplausos son agradables y la aprobación es una experiencia muy</p>

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				<p>satisfactoria. Y es muy agradable sentirte aprobado. Lo que buscas es la inmunidad ante el dolor cuando no logras los aplausos que buscas. Igual que el que decide hacer una dieta para adelgazar no puede probar su fuerza de voluntad cuando está con el estómago lleno, o el individuo que ha decidido dejar de fumar no mide su tenacidad después de haber apagado el último cigarrillo, así no te probarás a ti mismo mientras no te enfrentes con la desaprobación. Puedes alegar hasta ponerte rojo como un tomate que puedes enfrentarte con los desaires y que no vas a exigir que todo el mundo te aprecie, pero hasta que te enfrentes con las situaciones contrarias no sabrás cómo te está yendo. Si logras eliminar esta molesta zona errónea de tu vida lo demás te parecerá fácil, porque has sido condicionado a necesitar la aprobación de los demás desde que respiraste por primera vez en esta Tierra. Tendrás que practicar mucho para lograrlo pero bien vale la pena cualquier esfuerzo que pongas en ello. La inmunidad ante la desesperación de enfrentarnos con la desaprobación de los demás es como un billete que nos garantiza una vida llena de deliciosos momentos presentes libres y personales. (p. 53-56)</p>
<p>(63) Tus zonas erróneas Dyer Wayner</p>	<p>Eu sou Mudança Risco Possibilidades Liberdade Comportamentos Atos Metas Atividade Aprender Escolhas Inteligência Crescimento Aprender</p>	<p>Concetração Treinamento Intelectual</p>	<p>Meditação Atenção Repetição de ações Escrita de si</p>	<p>Es más fácil describirte a ti mismo que cambiar. Puede ser que culpes de tus etiquetas a tus padres o a los adultos importantes que te influenciaron en la niñez: a los maestros, vecinos, abuelos y gente por el estilo. Al hacerlos responsables de tus actuales "Yo soy" les has otorgado un grado de control sobre tu vida de hoy en día, les has elevado a una posición más alta que la tuya propia y te has creado una coartada ingeniosa para permanecer en una condición inmovilista. Esta retribución te sirve perfectamente de garantía contra cualquier posibilidad de correr un riesgo. Si tu "cultura" es culpable de que tengas ese "Yo soy", pues entonces no puedes hacer nada al respecto.</p> <p>Algunas estrategias para liberarte del pasado y eliminar tus fastidioso e inoportunos "yo soy"</p> <p>Dejar atrás el pasado implica correr ciertos riesgos. Tú estás acostumbrado a tus autodefiniciones. En muchos casos funcionan como sistema de apoyo en tu vida cotidiana. He aquí algunas estrategias específicas que te servirán para eliminar esos "Yo soy":</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eliminar los "Yo soy" cada vez que te sea posible. Sustitúyelos con frases como: "Hasta ahora había escogido ser así", o "Yo solía clasificarme así...". Anuncia a tus seres más próximos que vas a tratar de eliminar algunos de tus "Yo soy,". Decide cuáles son los más importantes y pídeles que te lo recuerden cada vez que los saques a relucir. • Ponte metas de conducta para comportarte de manera muy diferente de lo que has hecho hasta ahora. Por ejemplo, si consideras que eres tímido, preséntate tú solo a alguna persona a la que normalmente hubieras evitado. • Habla con algún amigo de confianza que te ayude a combatir las poderosas influencias del pasado. Pídele que te haga alguna señal silenciosa, como darse un pequeño tirón de orejas cada vez que te vea caer en uno de tus viejos "Yo soy". • Escribe un diario donde vayas anotando tus comportamientos autodestructivos, y apunta no

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				<p>sólo tus actos sino también lo que sentías cuando te comportabas de esa manera. Durante una semana apunta en una libreta la hora exacta, la fecha y la ocasión en que usas cualquiera de los "Yo soy" autodestructivos, y esfuérzate por disminuir el número de apuntes. Usa la lista que dimos al principio de este capítulo como guía para las anotaciones en tu diario.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Está siempre alerta para notar cualquiera de estas cuatro frases neuróticas y cada vez que vuelvas a pensarlas corrígete en voz alta de la siguiente manera. Cambia. "Así soy yo"... a... "Así era yo". "No puedo evitarlo"... a... "Puedo cambiar si lo intento seriamente". "Siempre he sido así"... a... "Voy a ser diferente". "Es mi naturaleza"... a... "Así creía yo que era mi naturaleza". • Trata de concentrarte para eliminar un "Yo soy" en un día determinado. Si has usado el "Yo soy olvidadizo" para describirte a ti mismo, dedica el lunes para tomar conciencia de esa tendencia e intenta alterar uno o dos comportamientos olvidadizos. Igualmente si no te gusta tu "Yo soy tozudo", date un día específico para ser tolerante con las opiniones contrarias a la tuya; la cuestión es deshacerse de los "Yo soy" concentrándote en uno de ellos cada día • Puedes interrumpir tu propio "Círculo de "Yo soy"" entre los puntos 3 y 4 y decidir sacarte de encima esas viejas excusas que te servían para evadirte. <p>Encuentra algo que no has hecho nunca y dedica una tarde para esa actividad. Después de haberte sumergido durante tres horas en una actividad completamente nueva, alguna actividad que siempre habías evitado, fíjate si aún puedes usar el mismo "Yo soy," que usaste esa mañana. Todos tus "Yo soy" son fórmulas aprendidas de evasión y tú puedes aprender a hacer casi cualquier cosa si así lo decides.</p> <p>No existe algo que se pueda llamar naturaleza humana. La frase está diseñada para encasillar a la gente e inventar excusas. Tú eres producto de la suma total de tus elecciones, y cada uno de los "Yo soy" que tanto cuidas, podría ser rebautizado o reetiquetado: "He escogido ser". Vuelve a la pregunta que abre este capítulo. ¿Quién eres tú? y ¿Cómo te describes a ti mismo? Piensa en algunas etiquetas deliciosas que sean completamente nuevas y no estén relacionadas en absoluto con las cosas que los demás han elegido para ti, o con las que tú habías elegido para ti hasta ahora. Esas aburridas y viejas etiquetas pueden estar impidiendo que tengas una vida tan plena como quisieras.</p> <p>Entonces sólo hay una cosa posible: aprender.</p> <p>Aprender por qué se mueve el mundo y lo que hace que se mueva. Es lo único que la inteligencia no puede agotar, ni alienar, que nunca la torturará, que nunca le inspirará miedo ni desconfianza y que nunca soñará con lamentar, de la que nunca se arrepentirá. Aprender es lo que te conviene.</p> <p>Mira la cantidad de cosas que puedes aprender: la ciencia pura, la única pureza que existe.</p>

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				Entonces puedes aprender astronomía en el espacio de una vida, historia natural en tres, literatura en seis. Y entonces después de haber agotado un millón de vidas en biología y medicina y teología y geografía e historia y economía, pues, entonces puedes empezar a hacer una rueda de carreta con la madera apropiada, o pasar cincuenta años aprendiendo a empezar a vencer a tu contrincante en esgrima. Y después de eso, puedes empezar de nuevo con las matemáticas hasta que sea tiempo de aprender a arar la tierra." Cualquier "Yo soy" que te impide el crecimiento es un demonio que hay que exorcizar. Y si forzosamente debes tener un "Yo soy", prueba éste a ver cómo te va. "Yo soy un "Yo soy" exorcista, y me gusta serlo." (p. 63-64)
(63) Tus zonas erróneas Dyer Wayner	Estrategias Culpabilidad Escolha Si mesmo Aceitação Aprovação Comportamento Perceições Interior Valores Sentimentos Família Eficiência	Concetração Treinamento Intelectual	Meditação Atenção Repetição de ações Escrita de si	<p>Empieza a mirar el pasado como algo que jamás puede modificarse, sientas lo que sientas respecto a él. ; Se acabó! Y cualquiera que sea la culpa que escojas, no te servirá para cambiar el pasado. Graba esta frase en tu conciencia: "Mi sentimiento de culpabilidad no cambiará el pasado ni hará que yo sea una persona mejor". Este tipo de enfoque te ayudará a diferenciar la culpabilidad del conocimiento que puedas arrancar al pasado.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pregúntate a ti mismo lo que estás evitando en el presente por culpa del pasado. Al trabajar en este sentido, eliminarás la necesidad de la culpa. Un paciente mío que llevaba un tiempo comprometido en una relación extramatrimonial nos brinda un buen ejemplo de esta clase de eliminación de culpa. El hombre decía que se sentía culpable de tener esta relación, pero seguía dejando a su mujer una vez por semana para ir a ver a su amante. Le hice notar que la culpa de la que hablaba era un sentimiento, completamente inútil. No hacía que su matrimonio mejorara y evitaba que disfrutara de la relación con su amante. Podía elegir una de dos cosas. Podía reconocer que dedicaba su presente a sentirse culpable porque le era más fácil que examinar de cerca su matrimonio y hacer algo por él y por sí mismo. O podría aprender a aceptar su comportamiento. Podía reconocer que aceptaba las exploraciones sexuales extramatrimoniales y darse cuenta de que su sistema de valores incluía ciertos comportamientos que eran censurados por mucha gente. En cualquiera de los dos casos, él elegiría eliminar la culpa y cambiar o aceptarse a sí mismo. • Empieza a aceptar en ti mismo cosas que tú has escogido pero que le pueden disgustar a cierta gente. Así, si tus padres, jefe, vecinos, o incluso tu cónyuge, toman una posición contraria a la tuya en algo puedes pensar que es muy natural, acuérdate lo que dijimos anteriormente respecto a la búsqueda de aprobación. Es necesario que te apruebes a ti mismo; la aprobación de los demás es agradable pero no viene al caso. Cuando logres no necesitar aprobación, desaparecerá la culpa que puedes sentir por el comportamiento que no obtiene la aprobación de los demás. • Escribe un diario de culpas y apunta todas las ocasiones en que te sientes culpable, anotando cuidadosamente por qué, cuándo y con quién sucede y lo que estás perdiendo en el presente al angustiarte por el pasado. El diario te podrá dar sin duda algunas percepciones internas de

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				<p>tu zona de particular culpabilidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> Reconsidera tu sistema de valores. ¿Cuáles son los valores que realmente aceptas y cuáles los que solamente finges aceptar? Haz una lista de todos estos valores falsos y decide vivir según un código ético determinado por ti mismo y no por uno impuesto por otra gente. Haz una lista de todas las maldades que has hecho en tu vida. Imponte clasificaciones de culpa para cada una en una escala de valores que vaya del uno al diez. Suma los resultados y constata si hoy te importa que la diferencia sea de cien o un millón. El momento presente sigue siendo el mismo y toda tu culpabilidad no es más que una actividad desperdiciada. Evalúa las verdaderas consecuencias de tu comportamiento. En vez de buscar sentimientos místicos para determinar las afirmaciones y las negaciones en tu vida, determina tú mismo si los resultados de tus actos han sido agradables y productivos para ti. Trata de enseñarle a las personas que tienen que ver con tu vida y que tratan de manipularte por medio de la culpa de que tú eres muy capaz de enfrentarte con las desilusiones que les provoque tu comportamiento. Si mamá empieza con su escena de culpa, "Tú no hiciste eso" o "Yo iré a buscar las sillas, tú quédate sentado ahí", aprende a contestarle de distinta manera, por ejemplo: Muy bien mamá, si quieres lastimarte la espalda por unas sillas sólo porque no puedes esperar unos minutos, supongo que no puedo hacer nada para evitarlo". <p>El resultado tardará en llegar pero el comportamiento de aquella gente empezará a cambiar cuando vean que no te pueden forzar a sentirte culpable. Una vez que logres desconectar la culpa, la posibilidad de manipularte y de controlarte emocionalmente habrá desaparecido para siempre.</p> <p>Haz algo que sabes muy bien que te hará sentir culpable. Cuando vayas a un hotel y te indican un botones para que te acompañe a una habitación que fácilmente podrás encontrar tú sólo con tu pequeña maleta, di que no lo necesitas. Si no te hace caso dile a este compañero indeseado que está perdiendo su tiempo y su energía ya que tú no le darás propina por un servicio que no deseas. O tómate una semana para estar sólo como siempre has querido hacerlo, a pesar de las protestas culpabilizantes de los demás miembros de la familia. Este tipo de comportamiento te ayudará a enfrentarte con la culpa omnipresente que tantos sectores de nuestro entorno te ayudan a elegir con tanta eficiencia. (p. 78)</p>
(63) Tus zonas erróneas Dyer Wayner	Estratégias Preocupação Si mesmo Tempo Possibilidades Futuro	Concetração Treinamento Intelectual	Meditação Atenção Repetição de ações Escrita de si	<ul style="list-style-type: none"> Reconoce lo absurdo que resulta la preocupación. Pregúntate a ti mismo una y otra vez: "¿Habrà algo que llegue a cambiar como resultado de mi preocupación?". Date a ti mismo períodos cada vez más cortos de "tiempos de preocupación". Dedica diez minutos por la mañana y diez por la tarde para preocuparte; considéralos como tus segmentos de preocupación. Usa esos períodos para angustiarte por todos los posibles desastres que te quepan en ese

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
	Comportamento Habilidades Conflito Produtivo Dinheiro Liberdade Vida Eficiência Medos Pensamentos			<p>espacio de tiempo. Entonces, usando tu habilidad para controlar tus propios pensamientos, posterga cualquier posible preocupación hasta que te llegue el próximo "tiempo de preocupación". Rápidamente te darás cuenta de lo disparatado que es emplear el tiempo de esta manera y a la larga eliminarás totalmente tu zona de preocupación.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haz una lista de preocupaciones anotando todas las cosas que te preocupaban ayer, la semana pasada e incluso el año pasado. Verifica si tus preocupaciones hicieron algo por ti. Averigua también si algunas de las cosas que te preocupaban llegaron a suceder. Pronto te darás cuenta de que la preocupación es una actividad doblemente inútil y vana. No hace nada para modificar el futuro. Y la posible catástrofe resulta a menudo muy inferior a lo esperado e incluso un hecho beneficioso cuando sucede. ¡Preocúpate sin más! Trata de demostrarlo cuando sientas que estás a punto de preocuparte. Esto es, detente, dirígete a alguna persona y le dices: "Míreme, estoy a punto de preocuparme". La otra persona no sabrá qué decir, se sentirá completamente confundida ya que tú probablemente no sabrás cómo demostrar eso que haces tan bien. • Hazte a ti mismo esta pregunta eliminadora de preocupaciones: "¿Qué es lo peor que me puede pasar a mí (o a ellos) y qué posibilidades hay de que ocurran?". Descubrirás de esta manera el absurdo de las preocupaciones. • Escoge deliberadamente un comportamiento que esté en conflicto con tus zonas habituales de preocupación. Si eres de los que ahorra compulsivamente para el futuro, preocupándole siempre de si tendrá suficiente dinero para el día de mañana, empieza a usar tu dinero hoy mismo. Haz como el tío rico que escribió en su testamento: "Gozando de excelente salud física y mental, gasté todo mi dinero en vida". • Empieza a abordar tus miedos con pensamientos y comportamientos productivos. Hace poco una amiga mía pasó una semana en una isla cerca de la costa de Connecticut. A esta mujer le encanta hacer largos paseos y muy pronto descubrió que la isla estaba llena de perros que habían dejado en libertad. • Decidió que lucharía con su miedo y preocupación de que la mordieran o incluso de que la hicieran pedazos, el desastre total y definitivo. Llevaba una piedra en el bolsillo (seguro contra accidentes) y decidió no dar muestras de miedo cuando se le acercaran los perros. Incluso rehusó disminuir la marcha cuando los perros empezaban a gruñir y se dirigían hacia ella. Y los perros al ver que alguien rehusaba asustarse ante sus embates, desistían y se alejaban corriendo. Yo no estoy abogando por una conducta que puede resultar peligrosa, pero creo que plantar cara en forma positiva al miedo o la preocupación puede ser la mejor manera de hacerla desaparecer de tu vida. <p>Ésas son algunas técnicas que te pueden servir para eliminar la preocupación de tu vida. Pero el arma más eficiente que puedes tener para terminar con la preocupación es tu propia</p>

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				<p>determinación de borrar este comportamiento neurótico de tu vida. El momento presente es la clave para comprender tus actividades de culpa y preocupación. Aprende a vivir ahora, en el presente, y a no desperdiciar tus momentos actuales en pensamientos inmovilizantes sobre el pasado o el futuro. No hay otro momento en el que sea posible vivir más que el presente, el ahora, y todas tus preocupaciones y culpas tan inútiles se hacen en el exclusivo momento presente. (p. 84-85)</p>
<p>(63) Tus zonas erróneas Dyer Wayner</p>	<p>Estratégias Tentação Obligaçã Desejo Rotina Problemas Dinheiro Medo Tormenta emocional Passado Realidade Família Si mesmo</p>	<p>Concetraçã Treinamento</p>	<p>Meditaçã Atençã Repetiçã de açõs</p>	<p>Hacer esfuerzos selectivos por probar cosas nuevas aunque sientas la tentación de quedarte en lo conocido. Por ejemplo, en un restaurante pide un plato nuevo. ¿Por qué? Porque puede ser diferente y podría gustarte.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Invita a tu casa a un grupo de gente que represente puntos de vista diversos y divergentes. Frecuenta lo desconocido en vez de seguir con tu grupito típico de relaciones con los que puedes predecir todo lo que te va a suceder. • Deja de sentirte obligado a tener un motivo o razón para todo lo que haces. Cuando alguien te pregunte el porqué de algo, recuerda que no tienes por qué tener una respuesta razonable que los satisfaga. Puedes hacer lo que has decidido hacer simplemente porque así lo deseas. • Empieza a arriesgarte a hacer ciertas cosas que te sacarán de la rutina diaria. Podría ser unas vacaciones que no hayas planeado con antelación, por ejemplo, y para lo cual no lleves ningún mapa, y donde sólo puedas confiar en ti mismo para solucionar cualquier problema que se te presente. Solicita un nuevo empleo presentándote a la entrevista que para ello se requiera o habla con alguna persona que hayas estado esquivando por miedo a lo que podría pasar en esa conversación. Toma un camino distinto para ir a tu trabajo y cena a medianoche. ¿Por qué? Simplemente porque es diferente y tienes ganas de hacerlo. • Diviértete elucubrando una fantasía en la que te permites tener todo lo que quieras. Todo está permitido. Tienes todo el dinero que desees por un período de dos semanas. Quizá te des cuenta de que todas tus divagaciones mentales en realidad están a tu alcance, que lo que anhelas no es como pretender la luna o lo imposible, sino que son cosas que puedes lograr si eliminas el miedo a lo desconocido y simplemente vas detrás de ellas. • Corre algún riesgo que puede implicar una tormenta emocional pero que también puede significar una experiencia intensamente gratificante para ti. Uno de mis colegas pasó largos años hablándoles tanto a sus alumnos como a sus clientes de la necesidad de probar lo desconocido en la vida. Pero en muchos sentidos sus consejos eran insinceros puesto que seguía trabajando en la misma universidad, en la misma consulta y llevando el mismo tipo cómodo de vida. Él sostenía que cualquier persona podía habérselas con situaciones nuevas y diferentes, pero él seguía firmemente instalado en las situaciones que le eran familiares. En 194 decidió vivir en Europa seis meses porque era algo que siempre había querido hacer. Allí dio dos cursos en un programa para graduados y comprobó de primera mano

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				<p>(experimentalmente en vez de verbalmente) que podía habérselas con lo dudoso. Al cabo de tres semanas en Alemania, gracias a su seguridad interior en sí mismo, contaba ya con la misma cantidad de oportunidades de dirigir seminarios, trabajar con clientes y dar conferencias que en Nueva York donde se encontraba en su ambiente y en un entorno familiar. Incluso en un pueblecito perdido de Turquía donde vivió durante dos meses, estuvo más ocupado que en Nueva York. Por lo menos, gracias a esta experiencia, se convenció que podía enfrentarse con lo desconocido, exactamente como antes lo había hecho con lo conocido, con su propia fuerza interior y con su capacidad profesional.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada vez que te des cuenta de que estás evitando lo desconocido, dirígete a ti mismo la siguiente pregunta: "¿Qué es lo peor que me puede pasar?". Verás probablemente que el miedo a lo desconocido es completamente desproporcionado con la realidad de las consecuencias. • Haz la prueba de hacer algo tonto, como ir descalzo por el parque o zambullirte desnudo en el mar. Haz la prueba de hacer algunas de las cosas que siempre has evitado porque "No debes hacer esas cosas". Abre tu propio horizonte personal a nuevas experiencias. Haz cosas que antes evitabas por encontrarlas tontas o vanas. • Recuerda que el miedo al fracaso es a menudo el miedo al ridículo, o a la desaprobación de los demás o de alguien en particular. Si dejas que ellos tengan sus propias opiniones, que nada tienen que ver contigo, podrás empezar a valorar tu comportamiento en tus propios términos en vez de apoyarte en los de los demás. Empezarás a considerar que tus capacidades no son ni mejores ni peores, sino simplemente diferentes a las de los demás. • Haz la prueba de hacer algunas de las cosas que siempre has rechazado con la frase "Simplemente yo no valgo para esto". Por ejemplo, puedes pasarte la tarde pintando un cuadro y pasándolo maravillosamente bien. Si el resultado final no es una obra maestra, no has fracasado: has tenido medio día de placer. En la pared de mi cuarto de estar, hay un cuadro que es horrible desde el punto de vista estético. Pero en un rincón del lado izquierdo del cuadro hay una inscripción que reza: "A usted doctor Dyer le doy lo que no es lo mejor que puedo hacer". Es de una antigua estudiante que había evitado pintar toda su vida porque había aprendido hacía mucho tiempo que lo hacía mal. Se pasó todo un fin de semana pintando y es uno de los regalos que yo aprecio más. • Recuerda que lo opuesto al crecimiento es la igualdad o monotonía y la muerte. Así pues, si quieres, puedes tomar la decisión de vivir cada día de una manera diferente, siendo espontáneo y vital, o puedes temer a lo desconocido y permanecer igual, siendo el mismo de siempre, psicológicamente muerto. • Mantén una conversación con la gente que sientes es la responsable de tu miedo a lo desconocido: anúnciales con tono decidido que piensas hacer cosas nuevas y anota sus

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				<p>reacciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puede que te des cuenta de que su incredulidad era una de las cosas que más te preocupaban en el pasado, y como resultado de esto escogías la inmovilidad en vez de enfrentarte con sus miradas reprobatorias. Ahora que puedes enfrentarte con esas miradas, haz tu Declaración de Independencia para acabar con ese control. • En vez de que tu credo y el de tus hijos sea: "Haz todo lo mejor posible", prueba este otro: "Selecciona las cosas que más te importan en la vida y haz un esfuerzo grande en ese sentido y el resto de las cosas, hazlas simplemente". Está muy bien no hacer siempre las cosas lo mejor que puedas. En realidad todo el síndrome de "Hacer las cosas lo mejor posible" es un mito. Nadie hace las cosas lo absolutamente mejor que se puede. Siempre hay posibilidades de hacerlas mejor, ya que la perfección no es un atributo de la naturaleza humana. • No dejes que tus convicciones te paralicen. El i creer algo a raíz de una experiencia pasada y aferrarse a esa creencia es evadirse de la realidad. Sólo existe el ahora, y la verdad del presente puede muy bien no ser la verdad del pasado. Sopesa tu comportamiento no tomando en cuenta lo que crees, sino lo que es y lo que experimentas en el presente. Al abrirte a la experiencia en vez de colorear tu realidad con tus convicciones, encontrarás que lo desconocido es un lugar fantástico para estar. Recuerda que nada humano te es ajeno. Puedes ser lo que escojas ser. Grábalo en tu cabeza y recuérdatelo cuando caigas en tu comportamiento inseguro y típicamente evasivo. • Ten conciencia de que estás evitando lo desconocido en el momento que lo estás haciendo. En ese mismo momento inicia un diálogo contigo mismo. Dite a ti mismo que no importa que no sepas adónde vas en cada momento de tu vida. El tener conciencia de la rutina es dar el primer paso para cambiarla. • Haz algo mal deliberadamente. Eres menos persona porque has perdido un partido de tenis o pintado un cuadro feo o sigues siendo un individuo que vale la pena y que simplemente ha pasado un rato agradable. <p>Mantén una conversación con alguien que hayas evitado en el pasado. Muy pronto te darás cuenta de que tus prejuicios son los que te mantienen en un estado estacionario y sin interés. Si juzgas a la gente, no podrás tratar con ella honradamente puesto que tu punto de vista ha sido establecido de antemano. Mientras más grande sea el número de gente distinta que conozcas, más probabilidades tendrás de darte cuenta de lo mucho que has perdido y de lo tontas e infundadas que eran tus aprensiones y temores. Con estos conceptos, lo desconocido se convertirá en un área cada vez más digna de explorar en vez de algo que es mejor evitar. (p. 99-101)</p>
(63)	Estrategias	Concetração	Meditação	Básicamente tu trabajo de limpieza en esta zona implica correr riesgos. ¡Hacer cosas! Decidirte a

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
Tus zonas erróneas Dyer Wayner	Riscos Hábitos Ensinar Táticas Comportamento Si mesmo Costume Tradições Família Conduta Interior	Treinamento Intelectual	Atenção Repetição de ações Escrita de si	<p>ser diferente de lo que te han enseñado a ser es lo que te conviene cuando esas reglas ya no funcionan. He aquí algunas tácticas que te serán útiles para salirte de tus hábitos "deberizadores".</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empieza echando una ojeada indagatoria y profunda a tu comportamiento. Estudia los dividendos neuróticos de los que hablamos anteriormente. Entonces pregúntate a ti mismo por qué te estás cargando con tantos "deberías". Pregúntate a ti mismo si realmente crees en ellos, o si simplemente te has acostumbrado a comportarte de esa manera. • Haz una lista de todas las normas que cumples y respetas y que no te parecen pertinentes. Esos estúpidos comportamientos convencionales de los que tanto te quejas y de los que no te puedes liberar. Luego, haz tus propias "normas de conducta" escogiendo las que tengan más sentido para ti. Anótalas aunque en este momento no te sientas capaz de vivirlas. • Empieza a crear tus propias tradiciones. Por ejemplo, si siempre has decorado tu árbol de Navidad la víspera de Navidad y prefieres hacerlo tres días antes, empieza una nueva tradición, una tradición que tenga sentido para ti. • Organiza una reunión de consulta con tus parientes y amigos para discutir las múltiples normas de conducta que todos seguís y que no os gustan o encontráis desagradables. Quizás entonces, podréis formular unas nuevas normas que a todos os parezcan más razonables. Te darás cuenta de que las viejas normas siguen vigentes porque nadie ha pensado seriamente en desafiarlas o en poner en duda su eficacia y actualidad. • Haz un diario externo/interno. Anota tus referencias "externas" en las que confieres a otros la responsabilidad de lo que tú estás sintiendo. • Comprueba si puedes trasladarte al lado "interno" con algunos actos de valor. Apunta cuidadosamente tus logros en el esfuerzo de trasladarte al lado "interior". Comprueba cuántas normas les impones a los demás. Pregúntales si realmente necesitan esas directivas o si se comportarían de la misma manera sin ellas. Puede que incluso te des cuenta de que ellos pueden proponer pautas más eficientes y flexibles que las tuyas. • Corre el riesgo de enfrentarte u oponerte a alguna regla o política que quisieras eliminar. Por ejemplo, si eres mujer y siempre has pensado que una mujer no debe llamar a un hombre para invitarlo a salir y te encuentras sin nada que hacer un fin de semana, llama a algún amigo y ve que pasa. O, Lleva de vuelta a la tienda alguna prenda de vestir que no resultó bien aunque la norma del establecimiento sea no se admiten devoluciones o no se reembolsará el dinero y enfréntate con esta política lo más eficientemente que puedas, alegando que te quejarás a los jefes si fuera necesario. No te dejes guiar por las normas de otros que terminan convirtiéndote en víctima como resultado final. • Piensa en las decisiones como en actos que provocarán diferentes resultados en vez de actos que están bien o están mal. Al tomar decisiones, elimina la noción de bien y mal y di que cualquiera está bien, sólo que cada una traerá distintas consecuencias. Confía en ti

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				<p>mismo al tomar una decisión en vez de buscar un apoyo externo que te ofrezca alguna garantía. Complácete a ti mismo en vez de acatar normas externas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trata de vivir tus momentos presentes y haz tus normas y tus "debería" para esa ocasión solamente. En vez de asumirlos como universales, reconócelos como pertinentes y aplicables sólo a este momento. • Rehúsa compartir con nadie tu comportamiento antinormativo. Es sólo para ti, y no quieres caer en una posición de búsqueda de aprobación, en la que la razón para resistirse a la enculturización es la de llamar la atención y, por ende, la adulación de los demás. • Rechaza los roles que tú (y otros) están asumiendo en tu vida. Sé lo que quieres ser, sea lo que sea, en vez de lo que crees que se espera de ti porque eres hombre, mujer, un ser maduro, o lo que sea. • Niégate en un momento dado de la conversación a hablar de los demás. Practica durante periodos cada vez más extensos a no proyectar sentimientos de culpa sobre los demás, o hablar de otra persona, hecho, o idea de modo quejumbroso o culpabilizador. • Deja de esperar que cambien los demás. Pregúntate a ti mismo por qué han de cambiar simplemente porque a ti te gustaría que así fuera. Reconoce que todas las personas tienen derecho a ser lo que escogen ser, incluso si te irritan siendo así. • Haz una lista de culpas, detallando todo lo que te disgusta en ti mismo. Puede parecerse a la siguiente: Qué, quién tiene la culpa Soy demasiado gordo/a... Sara Lee, mi metabolismo, los restaurantes, mamá, la genética. Tengo mala vista. Mis padres, abuelos, Dios, la genética, los estudios. Soy fatal para las matemáticas.... Mis profesores primarios, hermana, genes matemáticos deficientes, mamá. No tengo novio/novia. . . . La fortuna, todos en la escuela son unos monstruos, no me dejan maquillarme. Qué es lo que me disgusta de mi y de mi vida Soy demasiado alto/a. . . . Los genes, Dios, mamá. Soy desgraciado/a. La situación económica, el divorcio, mis hijos me odian, mi mala salud. Mi pecho es demasiado pequeño. Mamá, la genética, los genes, nutrición deficiente de pequeña, Dios, el Diablo. El color de mi pelo. Helena Rubinstein, los genes, mis amigas, el sol. La situación mundial me preocupa Mis vecinos son odiosos. Mis fracasos en el tenis. . No me siento bien Los presidentes Ford, Nixon, Johnson, etc.; el comunismo, la humanidad. El vecindario, "Esa calaña de gente", las normativas del barrio. El viento, el sol, la red está demasiado alta/baja, me distraen, me dan calambres, me duele el brazo/pierna, etcétera. Mi metabolismo, la regla, mi médico, la comida, el calor, el frío, el viento, la lluvia, el polen. Lo que sea. Suma el total de tu cuenta de culpas y constata si eres diferente ahora que has repartido cuidadosamente las faltas y la culpa entre la gente y las cosas que son responsables de tus sentimientos. ¿No es eso ya algo? Sigues siendo exactamente el mismo. Le echas o no la culpa a alguien o a algo, sigues siendo el mismo a menos que hagas algo constructivo para corregir lo que no te gusta. Esto te

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				<p>puede servir como un ejercicio para darte cuenta de lo inútil que resulta culpar a los demás por lo que a ti te pasa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Declara en voz alta que acabas de culpar a alguien por algo y que estás trabajando contigo mismo para eliminar este tipo de comportamiento. Al formularlo como una meta a alcanzar estarás atento a los síntomas que demuestren tu tendencia a continuar en esta dirección. • Decide que toda la infelicidad que escojas será el resultado de tu propio esfuerzo y de tu propio comportamiento y nunca el resultado de las acciones de otra persona. Recuerdate a ti mismo constantemente que cualquier infelicidad proveniente del exterior refuerza tu propia esclavitud, ya que implica que tú no ejerces control sobre ti mismo ni sobre ellos, sino que más bien son ellos los que tienen control sobre ti. • Cuando alguien te está culpabilizando pregúntale amablemente: "¿Te gustaría saber si yo quiero oír lo que ahora me estás diciendo?". Esto es, enseña a los otros a no usarte como un receptáculo de culpa, y empieza a clasificar las actitudes culpabilizadoras y echadoras de culpa en la demás gente de modo que puedas aprender a reconocerlas en ti mismo. Puedes hacerlo de una manera que no ofenda como por ejemplo: "Acabas de echarle la culpa a George de lo que sientes. ¿En serio crees que la tiene?". O: "Siempre dices que si subieran las cotizaciones de la Bolsa, tú serías mucho más feliz. Le das realmente mucha importancia si dejas que controle de ese modo tu vida". El reconocer en los demás los comportamientos culpabilizadores, las culpas y los "deberías", te ayudará a eliminar ese comportamiento en ti mismo. • Consulta las listas de "deberías" que discutimos anteriormente en este capítulo. Trata de cambiar estos viejos hábitos por actitudes y comportamientos nuevos y distintos; quizás una cena a medianoche; cambiando tu posición sexual o poniéndote el vestido que te gusta. Empieza a tener confianza en ti mismo dándoles menos importancia a esos "deberías" externos. <p>Trata de recordar que lo que hace la otra gente no es lo que te molesta, sino tu reacción. En vez de decir: "No deben hacer eso", di: "Me pregunto por qué me molesto con lo que están haciendo".(p. 118-122)</p>
(63) Tus zonas erróneas Dyer Wayner	Estratégias Justiça Pensamento Comunicação Comportamento Perspectiva Pessoa Dor	Concetração Treinamento Intelectual	Meditação Atenção Repetição de ações Escrita de si	<ul style="list-style-type: none"> • Confecciona una lista de todo lo que en tu mundo te parece injusto. Usa tu lista como guía para una acción personal eficiente. Hazte a ti mismo esta pregunta importante: "¿Desaparecerán las desigualdades porque a mí me perturban?". Obviamente que no. Atacar el pensamiento erróneo que te produce el malestar es una buena manera de empezar a huir de la trampa de la justicia. • Cuando te descubras a ti mismo diciendo: "¿Acaso te haría yo eso a ti?" o cualquiera de las frases de ese tipo, cámbiala a "Tú eres distinto a mí, aunque yo encuentro difícil aceptarlo ahora mismo". Esto logrará abrir en vez de cerrar la comunicación entre tú y la otra persona.

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
	Vida Controle Eu Si mesmo Ações Paz Realidade Comparação Interior Decisões			<ul style="list-style-type: none"> • Empieza a pensar que tu vida emocional es algo que está fuera y es independiente de lo que haga cualquier otra persona. Esto te liberará del dolor que sientes cuando la gente se comporta de una manera distinta a la que tú quisieras. • Trata de mirar con perspectiva las decisiones que hagas y no como hechos monumentales que cambiarán tu vida. Carlos Castañeda dice que el hombre sabio es aquel que Vive actuando, no pensando en actuar, ni pensando en lo que pensará cuando haya terminado de actuar... Él sabe que su vida habrá terminado demasiado pronto; él sabe, porque él ve, que nada es más importante que ninguna otra cosa. Así pues el hombre sabio suda y resopla y si uno lo observa es igual a cualquier otro hombre, excepto que él controla la locura de su vida. Ya que nada es más importante que ninguna otra cosa, el hombre sabio, el hombre de conocimiento, escoge cualquier acto, y actúa como si le importara. El control que tiene sobre su locura le impulsa a decir que su actuación importa y hace que actúe como si importara, y sin embargo sabe que no es así; de modo que cuando cumple con sus actos, se retira en paz, y el hecho de que sus actos hayan sido buenos o malos, hayan resultado o no, no es cosa que le preocupe. • Cambia la frase "No es justo" por "Es una lástima" o "Yo preferiría...", Así, en vez de tratar de que el mundo sea diferente a lo que es, empezarás a aceptar la realidad, aunque no necesariamente a aprobarla o estar de acuerdo con ella. • Elimina las referencias externas de comparación. Ten tus propias metas, independientemente de lo que hagan Tom, Dick o Harry. Proponte hacer lo que tú quieres hacer sin referirte a lo que los otros hagan o no hagan. • Corrígete a ti mismo en voz alta, cuando uses frases como "Yo siempre te llamo cuando voy a llegar tarde, ¿por qué no me llamaste tú a mí?", así eliminarás la noción errónea de que el motivo que tiene la otra persona para llamarte es parecerse a ti. • En vez de pagarle a alguien por algo, como por ejemplo llevando una botella de vino o un regalo a una fiesta, espera hasta que un día tengas ganas y entonces le mandas una botella de vino con una nota que diga: "Simplemente porque creo que eres una gran persona". No hay ninguna necesidad de mantener en orden las cuentas intercambiando mercancías; haz simplemente algo agradable porque tienes ganas y no porque la ocasión te lo exige. • Gasta la cantidad de dinero que tú quieras en un regalo sin dejarte influenciar por lo que se gastó en ti. Elimina las invitaciones que haces por obligación o por un sentido de justicia. Decide a quiénes vas a ver por motivos internos en vez de externos. • Decide tú mismo cuáles serán las normas de conducta que regirán tu comportamiento en el seno de tu familia, basándote en lo que tú consideras que es lo apropiado para ti. Haz que todos los demás hagan lo mismo. Entonces observa y comprueba si no es posible hacer que esto suceda sin que unos violen los derechos de los otros. Si tú sientes que lo que quieres

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				<p>hacer es salir tres noches por semana, pero no puedes hacerlo porque alguien tiene que cuidar a los niños, no dejes que el concepto de "justicia" se interponga en lo que decidas hacer. Quizá podrías arreglártelas para que alguien cuide de los niños o lleva a los niños contigo en tus salidas, o cualquiera que sea el arreglo que resulte satisfactorio para todos. Pero el empezar con la rutina del "No es justo", suscitará rencores y además hará que te quedes en casa. Por cada injusticia que sufres, existe una resolución que no requiere que te quedes de ninguna manera inmovilizado.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recuerda que la venganza es simplemente otra manera de ser controlado por los demás. Haz lo que tú, y no ellos, decidas que es conveniente para ti. <p>Estas sólo son unas cuantas sugerencias que pueden servirte como principio para ayudarte a ser más feliz deshaciéndote de la necesidad de compararte a ti mismo con otros y a usar sus posiciones y posesiones como un barómetro para medir tu propia felicidad. La injusticia no es lo que cuenta sino lo que tú haces al respecto. (p. 130-131)</p>
<p>(63) Tus zonas erróneas Dyer Wayner</p>	<p>Técnicas Comportamento Decisões Realidade Si mesmo Interior Esforço Futuro Mente Mudança Ações</p>	<p>Concetração Treinamento Intelectual</p>	<p>Meditação Atenção Repetição de ações Escrita de si</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar la decisión de vivir de momento a momento, cinco minutos a la vez. En vez de pensar en trabajos que se harán "a la larga", piensa en el momento actual y trata de pasar un período de cinco minutos haciendo lo que quieres, rehusando postergar cualquier cosa que pueda brindarte una satisfacción. • Ponte a hacer algo que has estado postergando. Empieza a escribir una carta o un libro. Te darás cuenta de que muchas de tus postergaciones fueron innecesarias ya que lo más probable es que encuentres que el trabajo que estabas postergando en realidad es muy agradable de hacer y lo estás disfrutando. El empezar simplemente a hacer te ayudará a eliminar la ansiedad que te inspira el proyecto. • Pregúntate a ti mismo: "¿Qué es lo peor que me podría pasar si hiciera lo que estoy postergando ahora?". La contestación es por lo general tan insignificante que muy posiblemente te dará un espaldarazo que te incitará a la acción. Piensa en los motivos que tienes para tener miedo de hacer algo y con sólo eso dejarás de aferrarte a ellos. Date a ti mismo un tiempo específico (digamos los miércoles de 10 a 10.15 de la noche) que dedicarás exclusivamente a la tarea que has estado postergando. Verás que los quince minutos de esfuerzo dedicados exclusivamente a algo a menudo son suficientes para hacerte pasar el bache de la postergación. • Piensa en ti mismo como en un ser demasiado importante y significativo como para seguir viviendo lleno de ansiedad por las cosas que tienes que hacer. De modo que la próxima vez que estés perturbado por la ansiedad de la postergación, recuerda que la gente que se ama a sí misma no se hiere de esa manera. Observa cuidadosamente tu realidad actual. Decide qué es lo que estás evitando en tus momentos actuales y empieza a enfrentarte con tu miedo a vivir eficientemente. El postergar la acción es sustituir el presente por la ansiedad respecto a

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				<p>algún acontecimiento que pueda suceder en el futuro. Si el acontecimiento se convierte en presente, la ansiedad, por definición, tiene que desaparecer.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deja de fumar... ¡ahora! Empieza tu dieta... ¡en este mismo momento! Deja la bebida... ¡en este instante! Deja de leer este libro y haz inmediatamente uno de los ejercicios de la serie que proyectas dentro de tu programa de ejercicio. Así es como te tienes que enfrentar con tus problemas... actuando, ¡ahora mismo! ¡Hazlo! El único que te impide hacer cosas eres tú mismo y las opciones neuróticas que has elegido porque no crees que eres tan fuerte como lo eres en la realidad. Qué simple... ¡simplemente ponte a hacerlo! • Empieza a usar tu mente de forma creativa en lo que antes eran circunstancias aburridas. Si estás en una reunión aburrida, cambia el ritmo de la misma haciendo una pregunta pertinente, u ocupa tu mente en pensamientos estimulantes como escribir un poema, o memorizar veinticinco números de atrás para adelante, simplemente como entrenamiento de la memoria. Decide que nunca más te aburrirás. • Cuando alguien te empieza a criticar, haz esta pregunta: "¿Tú crees que ahora me hace falta un crítico?,". O cuando te descubres siendo tú mismo el crítico, pregúntale a la persona que está contigo si quiere oír tu crítica y si así es, por qué. Esto te ayudará a pasar de la columna de la crítica a la de la acción. Observa tu vida cuidadosamente. ¿Estás haciendo ahora lo que estarías haciendo si supieras que sólo tienes seis meses de vida? Si no es así, lo mejor que puedes hacer es empezar ahora mismo puesto que, relativamente, eso es todo lo que tienes. Dada la eternidad del tiempo, treinta años o seis meses dan lo mismo; no hay ninguna diferencia entre los dos espacios de tiempo. El espacio total de tu vida es sólo como un punto en el tiempo. No tiene sentido postergar nada. • Ten el valor de emprender una actividad que hayas estado evitando hasta ahora. Un acto de valor puede eliminar todo ese temor. Deja de decirte a ti mismo que tienes que funcionar bien. Recuérdate que hacer es lo importante. • Decide que no estarás cansado hasta el momento antes de meterte en cama. No te permitas usar la fatiga o la enfermedad como un escape o para postergar hacer algo. Puede que descubras que cuando te saques de encima el motivo de la enfermedad o del cansancio (es decir, el evitar una tarea), los problemas físicos desaparecen como por arte de magia. • Elimina las palabras "esperanza", "deseo" y "quizá" de tu vocabulario. Ésos son los instrumentos que usas para postergar. Si descubres que estas palabras se están deslizando en tu vocabulario, cámbialas por nuevas frases. Por ejemplo, cambia: "Espero que se arreglarán las cosas" por "Haré que se arreglen". "Me gustaría tanto que las cosas fueran mejores, de otra manera" por "Voy a hacer lo siguiente para sentirme mejor". "Quizás eso resultará bien" por "Haré que resulte bien." • Escribe un diario de tu comportamiento crítico y de tus quejas. Al anotar estas actitudes,

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				<p>conseguirás dos cosas. Verás en qué forma el comportamiento crítico aparece en tu vida (la frecuencia, los tipos de cosas, los sucesos y la gente que tienen relación contigo en ese sentido). También dejarás de criticar porque te fastidiará mucho tener que anotarlo en tu diario.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si estás postergando algo que también involucra a gente (un traslado, un problema sexual, un trabajo nuevo) reúnete con ellos y pídeles sus opiniones. Ten el valor de hablar de tus propios temores y constata si las postergaciones se deben a motivos que existen sólo en tu cabeza. Si consigues un confidente para que te ayude con tus postergaciones, realizarás un esfuerzo conjunto. Muy pronto habrás disipado gran parte de la ansiedad que acompaña a las postergaciones al compartirlas. <p>Haz un contrato con tus seres queridos por el cual te comprometes a entregarles las mercancías que tienes para ellos pero que has estado postergando. Haz que cada parte conserve una copia del contrato y decreta multas para las infracciones. Ya se trate de asistir a un partido de fútbol, de salir a cenar fuera, ir de vacaciones o al teatro, te darás cuenta de que esta estratagema no es sólo útil sino también muy gratificante para ti ya que te impulsará a participar en actividades que te pueden resultar placenteras. Si quieres que el mundo cambie, no te limites a lamentarte. Haz algo. En vez de desperdiciar tus momentos presentes en todo tipo de ansiedades inmovilizantes respecto a lo que estás postergando, hazte cargo de esta odiosa zona errónea y vive ahora. Sé un hacedor, no una persona que únicamente desea, espera o critica. (p. 139-141)</p>
<p>(63) Tus zonas erróneas Dyer Wayner</p>	<p>Programa Liberdade Dependência Si mesmo Processo Psicológico Família Obrigação Plano de ação Sabedoria Emoção Independencia Dinheiro Economia Amigos Trabalho</p>	<p>Concetração Treinamento Intelectual</p>	<p>Meditação Atenção Repetição de ações Escrita de si</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Escribe tu propia Declaración de Independencia en la que anuncies claramente ante ti mismo y para ti mismo que quieres funcionar en todas las relaciones humanas eliminando por completo las manipulaciones externas. "Yo, esta persona, para lograr una unión más perfecta, etc." • Habla con todas las personas de quienes te sientes dependiente psicológicamente. Declara tus propósitos de funcionar independientemente. • Explica lo que sientes cuando haces cosas por obligación. Ésta es una estupenda estrategia para comenzar este proceso, pues la otra persona puede que ni siquiera se dé cuenta ni que sienta que eres dependiente. • Ponte metas de cinco minutos de duración para tratar con la gente dominante de tu vida. Prueba una frase corta: "No, yo no quiero hacerlo" y observa cómo reacciona la otra persona. • Organiza una sesión de planificación con tu socio dominante en un momento en que no te sientas amenazado. Durante esta sesión, explícale que a veces te sientes manipulado y sometido y que te gustaría tener una señal convenida entre los dos para hacérselo notar cuando suceda y tú no quieras hablar de ello. Por ejemplo un tironcito de oreja o ponerte el dedo en la boca para anunciarle que te estás sintiendo sometido en ese preciso instante. • Cuando te sientas empujado a hacer cosas, manipulado psicológicamente, díselo a la otra

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				<p>persona y actúa de la manera en que te gustaría comportarte.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recuérdate a ti mismo que los padres, cónyuges, amigos, jefes y otros, a menudo desaprobarán tu comportamiento y que eso nada tiene que ver con lo que eres o quien eres. Es sabido que en cualquier tipo de relación habrá siempre desacuerdos. Si los esperas, no te desesperarás cuando sucedan. De esta manera podrás romper con muchas de las relaciones de dependencia que te esclavizan emocionalmente. • Incluso aunque trates deliberadamente de evitar a la gente dominante (padre o madre, cónyuge, jefe, hijos), seguirás estando controlado por ellos durante su ausencia si te sientes inmovilizado emocionalmente por su culpa. • Si te sientes obligado a visitar ciertas personas, pregúntate si quisieras que otras te visiten simplemente porque se sientan obligadas a ello. Si no es así, otorga un trato correspondiente a quienes estás tratando de esta manera y háblalo con ellos. Esto es, revierte la lógica del comportamiento y verifica la falta de dignidad que existe en una relación obligada de este tipo. • Toma la decisión de salirte de tu rol de dependencia haciendo un trabajo voluntario, leyendo, tomando a alguien para que se ocupe de los niños (aunque cueste demasiado dinero y pienses que no te lo puedes permitir), aceptando un empleo que no pague demasiado bien. ¿Por qué? Simplemente porque la remuneración que significa el aumento del aprecio y valoración de ti misma bien vale la pena, cueste lo que cueste en dinero o en tiempo. • Insiste en tu independencia económica sin ataduras y sin tener que darle cuenta a nadie. Si tienes que pedir el dinero que quieres o necesitas, eres un esclavo. Si eso no es posible, arréglatelas para ganar tu propio dinero de la manera más creativa que puedas. ¡Déjalos estar! ¡Déjate estar tú! ¡Deja de dar órdenes! ¡Deja de recibir órdenes! • Reconoce tu deseo de intimidad, de no tener que compartir todo lo que sientes y experimentas con alguien. Tú eres único y privado. Si sientes que tienes que compartir todo, no tienes elección y eres en consecuencia una persona dependiente. • Deja que la habitación del niño sea realmente la suya. Dale un espacio que él pueda controlar y siempre que no sea perjudicial, deja que él decida cómo la va a organizar. Una cama hecha no es más sólida psicológicamente que una sin hacer, aunque te hayan enseñado lo contrario. • En las fiestas haz grupo aparte de tu marido o mujer. No sientas que tienes que estar con esa persona todo el tiempo. Separáos y luego unid vuestras fuerzas cuando todo haya acabado. Así duplicaréis vuestras experiencias. Si tú tienes ganas de ir al cine y tu compañero quiere jugar al tenis, hacedlo de esa manera. Permitíos más separaciones y así las reuniones serán más alegres y estimulantes. • Haz cortos viajes solo o con amigos sin tener que sentirte atado a tu cónyuge o compañero. Os sentiréis más unidos cuando volváis y apreciaréis el hecho de poder funcionar

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				<p>independientemente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recuerda que no tienes la responsabilidad de hacer feliz a los demás. Los demás se hacen felices a sí mismos. Es posible que realmente disfrutes de la compañía de otra persona, pero si sientes que tu misión es hacerla feliz, entonces dependerás de ella y te sentirás deprimido cuando esa persona esté deprimida. O peor aún, pensarás que eres tú quien le ha fallado. Tú eres el responsable de tus propias emociones, y la demás gente, de las suyas. Nadie puede controlar tus sentimientos, salvo tú mismo. • Recuerda que el hábito no es razón suficiente para hacer algo, cualquier cosa que sea. El que siempre hayas estado sometido a los demás no es motivo ni justificación suficiente para seguir estándolo. • La clave de una vida eficiente reside en la independencia. Igualmente, la clave de un buen matrimonio reside en el mínimo de fusión y el máximo de autonomía y autodependencia. Y aunque sientas verdadero temor a romper tus relaciones dependientes, seguro que si les preguntas lo que piensan a las mismas personas con las que mantienes estas relaciones de dependencia emocional, descubrirás, con gran sorpresa, que ellos admiran más a quienes piensan y actúan por sí mismos. Otra ironía. Quienes más te respetarán por ser independiente serán los mismos que con más fuerza trataron de mantenerte subordinado. (p. 154-156)
<p>(63) Tus zonas erróneas Dyer Wayner</p>	<p>Estratégias Ira Pensamentos Controle Prática Ensino Psicológico Escolhas Confiança Si memso Comportamento Inclinações Razões Sentimentos</p>	<p>Concetração Treinamento Intelectual</p>	<p>Meditação Atenção Repetição de ações Escrita de si</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lo primero y más importante es tomar contacto con tus propios pensamientos en el momento mismo en que te enfadas; entonces debes recordar que no tienes que actuar así simplemente porque siempre lo has hecho. Lo más importante es estar alerta al respecto. • Tratar de postergar la ira. Si tu reacción normal ante algo es de enfadarte, trata de postergar esa ira durante quince segundos y luego explota como sueles hacerlo. La próxima vez trata de postergarla treinta segundos y sigue alargando los intervalos. Cuando empieces a ver que puedes postergar la ira, te darás cuenta que has aprendido a controlarla. Postergarla significa controlarla y con mucha práctica la eliminarás por completo. • Cuando tratas de utilizar la ira en forma constructiva para enseñarle algo a un niño, prueba de hacer como si estuvieses enfadado. • Levanta la voz y frunce el ceño, pero no sientas todo el dolor físico y psicológico que acompaña a la ira. • No trates de engañarte a ti mismo diciéndote que disfrutas de algo que en realidad te es desagradable. Algo puede desagradarte sin que por ello te tengas que enfadar. • Trata de acordarte en el momento en que te enfades que los demás tienen derecho a ser lo que escogen ser, que tu exigencia de que sean diferentes sólo logra prolongar tu ira. Trabaja para lograr permitirle a los demás el derecho a sus propias elecciones así como insiste en tu propio derecho a la libre elección. • Pídele a alguna persona de confianza que te ayude. Pídele que te avise cuando estés

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				<p>enfadado ya sea verbalmente o con alguna señal convenida. Cuando recibas esta señal piensa en lo que estás haciendo y luego prueba de usar la estrategia de la postergación.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escribe un diario de tu comportamiento iracundo y apunta exactamente el día, hora y lugar del incidente en el que escogiste enfadarte. Sé muy exacto y cumplido en tus anotaciones; obligate a apuntar todas las veces que has reaccionado con rabia. Pronto descubrirás, si persistes, que el mero hecho de tener que anotar el incidente servirá para persuadirte a escoger la ira con menos frecuencia. • Trata de estar cerca físicamente de algún ser querido en el momento en que sientas rabia. Una de las manera de neutralizar tu hostilidad es cogerte de las manos de alguien, a pesar de tu inclinación en contra, y sigue asido a esas manos hasta que hayas expresado lo que sientes y disipado tu ira. • Habla con las personas que son los blancos más comunes de tu ira en un momento en que no estés enfadado. Comparte con el otro las actividades más provocadoras de ira, y proyecta alguna manera por medio de la cual puedes comunicar tus sentimientos sin tener que recurrir a un comportamiento debilitante como es el de la ira. Quizás una nota por escrito, un mensaje o una caminata para serenarse podrían dar resultado si antes se llega a un acuerdo al respecto, de modo que no sigan maltratándose mutuamente con exabruptos de ira que no tienen sentido. Al cabo de unos cuantos paseos para serenarte, empezarás a ver lo insensato que es dejarse llevar por el mal genio. • Aplaca tu ira durante los primeros segundos clasificando lo que sientes y lo que crees que siente tu compañero también. Los primeros diez segundos son cruciales. Si logras sobrepasarlos verás a menudo que la rabia se ha desvanecido por sí sola. • Ten conciencia de que todas las cosas en las que crees serán desaprobadas por el cincuenta por ciento de la gente el cincuenta por ciento del tiempo. Si esperas que gran parte de la gente esté en desacuerdo contigo, verás que no escoges la ira. En cambio te dirás a ti mismo que el mundo es justo y recto porque la gente no está de acuerdo con todo lo que tú dices, piensas y haces. Ten conciencia de que si bien la expresión de la ira es una alternativa saludable a guardarse ese sentimiento en el interior, no sentirla en absoluto es la opción más saludable de todas. Cuando dejes de pensar que la ira es algo natural o típicamente humano, habrás adquirido una razón interna para tratar de eliminarla. • Trata de no esperar demasiado de los demás. Cuando dejas de tener expectativas, dejas de esperar lo que muy bien puede ser imposible y dejas de enfadarte si no lo consigues. • Recuerda que los niños son siempre activos y bulliciosos y que no sacarás nada enfadándote. Y si puedes ayudar a que los niños hagan elecciones constructivas en otras áreas, no podrás nunca alterar su naturaleza básica. • Anímate a ti mismo. Si lo haces, no te sobrecargarás de un sentimiento que resulta tan

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁷	TÉCNICA	EXCERTO ⁸
LIVROS COM ÊNFASE EM EXERCÍCIOS E ATIVIDADES A REALIZAR				
				<p>destrutivo para tu persona.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuando te encuentres en una congestión de tráfico, controla el tiempo de espera sin explotar. Trabaja para lograr controlarte. En vez de gritarle a un pasajero, hazle una pregunta civilizada. Usa el tiempo creativamente escribiendo una carta, una canción o para descubrir formas de evadirte de la congestión de tráfico; o trata de revivir la experiencia sexual más estimulante de tu vida, o mejor aún, proyecta mejorarla. • En vez de sentirte esclavizado por todas las circunstancias frustrantes, usa esas mismas situaciones como un estímulo para cambiarlas. De ese modo, no tendrás tiempo para enfadarte en tus momentos presentes. <p>La ira se entromete en nuestro camino. No vale para nada, no es beneficiosa para nada. Como todas las zonas erróneas, la ira es un medio que sirve para usar elementos externos a ti a fin de explicar cómo te sientes. Olvídate de los demás. Haz por tu cuenta tus propias elecciones y no permitas que éstas estén empañadas por la ira. (p.164-166)</p>

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁹	TÉCNICA	EXCERTO ¹⁰
LIVROS COM ÊNFASE NA REFLEXÃO				
(95) O dom supremo Henry Drummond	Existência Esforços Mundo espiritual Fé	Concetração	Meditação Autoconvencimento	<p>Todos nós, em algum momento, já fizemos a mesma pergunta que todas as gerações fizeram: Qual é a coisa mais importante da nossa existência? Queremos empregar nossos dias da melhor maneira, pois ninguém mais pode viver pela gente. Então, precisamos saber: para onde devemos dirigir nossos esforços, qual o supremo objetivo a ser alcançado? Estamos acostumados a escutar que o tesouro mais importante do mundo espiritual é a Fé. Nesta simples palavra se apóiam muitos séculos de religião. (p. 21)</p>
(95) O dom supremo Henry Drummond	Amor Consciência	Concetração	Meditação Atenção	<p>Amor. Se vocês amarem, estão cumprindo a lei, mesmo que não tenham consciência disto. Podemos verificar por nós mesmos que este conselho funciona. (p. 23)</p>
(95) O dom supremo Henry Drummond	Amor Deus	Concetração	Meditação Atenção	<p>Não ficamos muitas vezes ansiosos, esperando o dia de encontrar quem amamos para nos dedicarmos ao Amor? Então, se amamos Deus, o mesmo há de acontecer. O Amor exige que obedecemos todas as leis de Deus. (p. 23)</p>
(95) O dom supremo	Amor Regra	Concetração	Meditação Atenção	<p>Portanto, “o amor é o cumprimento da Lei”. O Amor é a regra que resume todas as outras regras.</p>

⁹ (a) Exercícios de concentração, relacionados a técnicas de atenção, memorização e meditação; (b) exercícios intelectuais, relacionados a técnicas de leitura, escuta, estudo e exame em profundidade; e (c) exercícios de treinamento, relacionados a técnicas orientadas para o domínio de si mesmo, para o cumprimento dos deveres e para o desenvolvimento da indiferença; (d) diálogo; (e) Exemplo.

¹⁰ A linguagem dos excertos corresponde às edições dos livros consultados.

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁹	TÉCNICA	EXCERTO ¹⁰
LIVROS COM ÊNFASE NA REFLEXÃO				
Henry Drummond	Segredos da vida	Intelectual	Leitura	O Amor é o mandamento que justifica todos os outros mandamentos. O Amor é o segredo da vida. Paulo terminou aprendendo isto, e nos deu, na carta que lemos agora, a melhor e mais importante descrição do summum bo-num, o Dom Supremo. (p. 24)
(95) O dom supremo Henry Drummond	Amor Linguagem universal	Concetração	Meditação Atenção	Vocês não podem dar nada mais importante do que reflexo do Amor em suas vidas. Isto é a verdadeira linguagem universal, que nos permite falar chinês, ou os dialetos da Índia. Se algum dia vocês forem a estes lugares, a eloquência silenciosa do Amor fará com que sejam entendidos por todos. (p. 27)
(95) O dom supremo Henry Drummond	Deus Mundo espiritual Fé	Concetração	Meditação Atenção	Vocês não podem possuir nada mais eloquente que isto, quando forem falar de Deus e do mundo espiritual. De nada adianta seguir adiante — levando relatos de milagres, testemunhos de Fé, belas orações. Se vocês tiverem tudo isto, e esquecerem o Amor, para nada servirá tanto esforço. (p. 28)
(95) O dom supremo Henry Drummond	Amor Vondade Paciência Sinceridade Humildade	Concetração	Meditação Atenção	O Amor é composto de nove ingredientes: <i>Paciência</i> : “O amor é paciente”, <i>Bondade</i> : “é benigno”, <i>Generosidade</i> : “o amor não arde em ciúmes”, <i>Humildade</i> : “não se ufana nem se ensoberbece”, <i>Delicadeza</i> : “O amor não se conduz inconvenientemente”, <i>Entrega</i> : “não procura seus interesses”, <i>Tolerância</i> : “não se exaspera”, <i>Inocência</i> : “Não se ressentido do mal.”, <i>Sinceridade</i> : “não se alegra com a injustiça, mas regozija-se com a verdade.” Paciência. Bondade. Generosidade. Humildade. Delicadeza. Entrega. Tolerância. Inocência. Sinceridade. Estas coisas compõem o bem supremo, estão na alma do homem que quer estar presente no mundo e próximo a Deus. (p. 30)
(95) O dom supremo Henry Drummond	Ser humano Atitudes Civilização	Concetração	Meditação Atenção	A Busca do Ser Humano para responder sua principal pergunta — “a que devo dedicar minha existência?” — não é uma coisa estranha ou imposta. Ela está presente em todas as civilizações, mesmo que estas não se comuniquem. Porque nasceu junto com o homem, e reflete o sopro do Espírito Eterno neste mundo. O Dom Supremo também reflete este sopro. Não é apenas um Dom em si, mas a soma de várias atitudes e palavras de nosso dia-a-dia. (p. 30-31)
(95) O dom supremo Henry Drummond	Amor Comportamento Trabalho	Concetração	Meditação Atenção	O Amor é Paciência. Este é o comportamento normal do Amor, esperar com calma, sem pressa, sabendo que em determinado momento ele poderá se manifestar. Está pronto para fazer seu trabalho na hora certa, mas aguarda com calma e mansidão. O Amor é paciente. Agüenta tudo.

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁹	TÉCNICA	EXCERTO ¹⁰
LIVROS COM ÊNFASE NA REFLEXÃO				
				<p>Acredita em tudo. Tudo espera. Porque o Amor é capaz de entender. (p. 32)</p>
<p>(95) O dom supremo Henry Drummond</p>	<p>Bondade Amor Felicidade Santidade</p>	<p>Concetração</p>	<p>Meditação Atenção</p>	<p>Bondade. Amor ativo. [...] Existe apenas uma coisa mais importante que a felicidade: é a santidade. Isto não está ao nosso alcance. Mas está ao nosso alcance fazer os outros felizes. Deus colocou isto em nossas mãos, e não nos custa quase nada. Se olharmos com cuidado, verificaremos que não nos custa absolutamente nada. Mesmo assim, por que relutamos em alegrar nosso próximo? A felicidade não é um bem que se multiplica em cativeiro, nem é nada que diminui quando se dá. Ao contrário, somente semeando felicidade é que conseguimos aumentar nossa cota. (p. 33-34)</p>
<p>(95) O dom supremo Henry Drummond</p>	<p>Amor Deus Alegria</p>	<p>Concetração</p>	<p>Meditação Atenção</p>	<p>O Amor é a verdadeira energia da vida. [...] Aquele que se alegra no Amor, se alegra com o ser humano, e se alegra em Deus. Deus é Amor. Portanto: AME! Sem distinção, sem hora marcada, sem adiamentos, sem medo de sofrer: AME! Derrame generosamente seu amor sobre os pobres, o que é fácil; e sobre os ricos, que desconfiam de todos, e não conseguem enxergar o Amor de que tanto necessitam; e sobre seus semelhantes — o que é muito difícil. E com nossos semelhantes que somos mais egoístas. Muitas vezes tentamos agradecer, mas o que precisamos fazer é dar alegria. Eu estou neste mundo, vivendo o presente. Qualquer coisa boa que eu possa fazer, ou qualquer alegria que puder dar aos outros, por favor, digam-me. Não me deixem adiar ou esquecer, pois jamais tornarei a viver este momento novamente. (p. 34-35)</p>
<p>(95) O dom supremo Henry Drummond</p>	<p>Generosidade Amor Inveja Força</p>	<p>Concetração</p>	<p>Meditação Atenção</p>	<p>Generosidade. “O amor não arde em ciúmes” O Amor não inveja. “Arder em ciúmes” significa: amar competindo com o amor dos outros. [...] Sempre que você quiser praticar uma boa ação, encontrará pessoas que fazem a mesma coisa, às vezes de uma maneira muito melhor que a sua. Não os inveje. A inveja é um sentimento dirigido àqueles que estão ao nosso lado, geralmente tentando destruir o que há de melhor nesta pessoa. A inveja é o sentimento mais desprezível que um homem pode ter. Está sempre esperando para arrasar tudo o que os outros fazem; mesmo que seja o melhor para nós. E a única maneira de escapar à inveja é concentrando forças no Amor. Apenas uma coisa temos que invejar: a grande, rica e generosa alma daqueles que conhecem um Amor que “não arde em ciúmes”. (p. 36-37)</p>
<p>(95) O dom supremo Henry Drummond</p>	<p>Amor Humildade Trabalho</p>	<p>Concetração</p>	<p>Meditação Atenção</p>	<p>Apenas uma coisa temos que invejar: a grande, rica e generosa alma daqueles que conhecem um Amor que “não arde em ciúmes”. E então, depois de aprender tudo isto, temos que aprender mais uma coisa: humildade. Colocar</p>

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁹	TÉCNICA	EXCERTO ¹⁰
LIVROS COM ÊNFASE NA REFLEXÃO				
				um selo em nossos lábios, e esquecer nossa paciência, nossa bondade, nossa generosidade. Depois que o Amor penetrou em nossas vidas, e realizou seu belo trabalho, devemos ficar quietos e não dizer nada. (p. 38)
(95) O dom supremo Henry Drummond	Delicadeza Sociedade Amor Coração Sentimento	Concetração	Meditação Atenção	[...] delicadeza. Este é o amor entre os homens, o amor na sociedade. Muitas pessoas costumam dizer que delicadeza é um sentimento supérfluo. Não é verdade: delicadeza é o Amor manifesto nas pequenas coisas. Você sabe o que quer dizer “nobre”. Significa alguém que age de maneira digna. Este é o mistério do Amor. Quem possui Amor em seu coração, não pode agir grosseiramente, ao passo que o falso nobre, aquele que é apenas esnobe, está preso a seus sentimentos e não consegue amar. “O Amor não se conduz inconvenientemente”. (p. 39-40)
(95) O dom supremo Henry Drummond	Amor Si mesmo Sociedade Ensinamentos Feliz	Concetração	Meditação Atenção	Entrega. O Amor não procura seus interesses, não busca a si mesmo. O Amor não busca sequer aquilo que é seu. [...] Não é difícil abrir mão de nossos direitos — afinal de contas, eles são coisas fora de nós, ligadas à nossa relação com a sociedade. O que é difícil é abrir mão de nós mesmos. A lição mais presente em todos os ensinamentos espirituais nos diz: não existe felicidade em ter e receber; apenas em dar. [...] Repito: não existe felicidade em ter e receber. Apenas em dar. Quase todo mundo, neste momento, está seguindo uma pista falsa para chegar até a casa da Felicidade. Pensa-se muito em ter e receber, em exhibir, em conquistar, em ser servido um dia pelos outros. Isto é o que a maior parte das pessoas chama realização. Realização, entretanto, é dar e servir. O que quiser ser maior entre todos vocês, disse Cristo, que sirva a seu próximo. Quem quiser ser feliz deve colocar no Amor o seu encontro com a vida. O resto não tem importância. (p. 41-43)
(95) O dom supremo Henry Drummond	Tolerância Virtude Pecado Espírito Alma	Concetração	Meditação Atenção	O próximo ingrediente é a tolerância. “O amor não se exaspera.” [...] O que mais me impressiona é que a intolerância, o preconceito, está sempre presente na vida de pessoas que se julgam virtuosas. [...] Na verdade, existem dois tipos de pecado pecados do corpo e pecados do espírito. [...] para entrar no Reino dos Céus, o homem precisa carregar o Paraíso em sua alma. (p. 44-47)
(100) Mais Platão e menos prozac Lou Marinoff	Infelicidade pessoal Violencia Sociedade Virtude filosófica Transtorno moral Conselheiros filosóficos	Concetração	Meditação	En la mayor parte de los casos, la infelicidad personal, los conflictos de grupo, la descortesía imperante, la promiscuidad descarada las olas de crímenes y las orgías de violencia, no son producto de una sociedad mentalmente enferma, sino de un sistema que (al carecer de un gobierno visionario y de la virtud filosófica) ha permitido e incluso fomentado que la sociedad terminara padeciendo un trastorno moral. Aunque la mayoría de filósofos ha guardado silencio a este respecto los consejeros filosóficos pueden. (p. 39)

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁹	TÉCNICA	EXCERTO ¹⁰
LIVROS COM ÊNFASE NA REFLEXÃO				
(100) Mais Platão e menos prozac Lou Marinoff	processo PEACE Experiência Paz interior Contemplação Equilíbrio Reação emocional Problema Morte Trabalho Emoções	Concetração	Atenção Meditação	<p>“Mi experiencia me ha demostrado que muchos casos se ajustan de modo satisfactorio a un planteamiento en cinco pasos al que denomino proceso PEACE. Con este planteamiento se obtienen buenos resultados, es fácil de seguir, y además aclara los motivos que distancian el asesoramiento filosófico de otras formas de terapia hablada. Tal como vera, la mayor parte de los problemas que se presentan en este libro se resolvieron mediante el proceso PEACE.</p> <p>Tal vez el suyo también pueda manejarse así. PEACE es un acrónimo de las iniciales de las cinco etapas que componen el proceso: problema, emoción, análisis, contemplación y equilibrio. El acrónimo es adecuado, ya que esos pasos constituyen el camino más seguro para alcanzar una paz interior duradera.</p> <p>Los dos primeros pasos enmarcan el asunto, y la mayoría de las personas pasa por estas etapas de forma natural. No necesitan que nadie les ayude a identificar el problema, aunque en determinadas ocasiones conviene revisar e incluso refinar este punto. Su reacción emocional es inmediata y clara (nadie tiene que aprender a sentir emociones), aunque esto también podría ser objeto de una reflexión ulterior. Las dos etapas siguientes estudian el problema de manera progresiva, y aunque muchas personas son perfectamente capaces de hacerlo por su cuenta, suele resultar ventajoso contar con un interlocutor o un guía para explorar nuevos territorios. El tercer paso le conduce más allá que casi toda la psicología y la psiquiatría, y el cuarto le sitúa de pleno en la esfera filosófica. La última etapa incorpora a su vida lo que ha aprendido en cada uno de los cuatro pasos anteriores, puesto que los planteamientos meramente intelectuales no resultan prácticos a menos que se sepa cómo utilizarlos.</p> <p>Iré dando una explicación breve de cada paso para mostrarle cómo funciona el proceso. Luego retrocederé y los explicaré con más detalle, agregando un caso tipo para que pueda ver el proceso en acción. Cada uno de los capítulos de la segunda parte también describe como mínimo un caso siguiendo el proceso PEACE.</p> <p>Al enfrentarse a un asunto desde una óptica filosófica, lo primero que cabe hacer es identificar el problema. Por ejemplo, su padre está muriendo, o se ha quedado sin trabajo o su esposa le engaña con otro. Normalmente, cuando tenemos un problema, lo sabemos, y la mayoría de nosotros cuenta con un mecanismo de alerta interno que se dispara cuando necesitamos ayuda o recursos complementarios. Hay veces en la que concretar el problema es más complicado de lo que parece, de modo que esta etapa puede que le requiera cierto esfuerzo, sobre todo si los parámetros del asunto que le atañe nos resultan evidentes.</p> <p>En segundo lugar, debe hacer acopio de las emociones que le provoca el problema. Se trata de una contabilidad interna. Debe experimentar emociones genuinas y canalizarlas de forma constructiva. La psicología y la psiquiatra no suelen progresar más allá de esta etapa, de ahí que su utilidad está limitada. Siguiendo los ejemplos de más arriba, sus emociones probablemente sean una combinación de aflicción, rabia y tristeza, aunque quizá le suponga un poco de esfuerzo llegar a esta conclusión.</p>

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁹	TÉCNICA	EXCERTO ¹⁰
LIVROS COM ÊNFASE NA REFLEXÃO				
				<p>En el tercer paso, análisis, usted enumera y examina las opciones de que dispone para resolver el problema. La solución ideal sería la que la normalizara tanto los aspectos externos (el problema) como los internos (Las emociones que ha despertado el problema), pero la solución ideal no siempre está a su alcance. Para seguir con un ejemplo, dar la orden de que desconecten a su padre agonizante de la máquina que lo mantiene con vida tal vez sea lo mejor para él pero también lo más duro para usted. Puede poner la decisión en manos de los médicos, o dejar que lo decida su hermano o decidir continuar con unos fútiles cuidados intensivos; estos son los distintos caminos que tiene que recorrer mentalmente para hallar el más apropiado.</p> <p>En la cuarta etapa, usted da un paso atrás, gana cierta perspectiva, y contempla su situación en conjunto. Llegados a este punto, ya habrá clasificado en categorías cada una de las etapas con vistas a manejarlas. Ahora tiene que hacer trabajar a todo su cerebro para integrarlas. En lugar de detenerse en un árbol determinado, estudia el contorno del bosque. Es decir, cultiva una visión filosófica unificada de su situación en conjunto; el problema tal como se le presenta, su reacción emocional y las opciones que ha analizado al respecto. En este punto ya está preparado para considerar métodos, sistemas y enfoques filosóficos para abordar la situación que le afecta en su globalidad. Las distintas filosofías ofrecen interpretaciones diferentes de su situación así como prescripciones divergentes de lo que hay que hacer al respecto, cuando lo hay. En el ejemplo de enfrentarse a la muerte de su padre, necesita ponderarse sus ideas sobre la calidad de vida, las responsabilidades que tiene contraídas con los demás, la ética de desconectar el soporte vital de un enfermo y el peso relativo de valores irreconciliables. Tiene que adoptar, mediante la contemplación, una postura filosófica que al tiempo se justifiquen por méritos propios y ese en consonancia con la naturaleza de su persona.</p> <p>Finalmente, después de enunciar el problema, expresar sus emociones, analizar sus opciones y contemplar la situación desde una postura filosófica, alcanzara el equilibrio. Entenderá la esencia de su problema y estará preparado para emprender actos adecuados y justificables. Se sentirá equilibrado y también dispuesto a afrontar los inevitables cambios que le esperan. Por ejemplo, si ha decidido desconectar el respirador de su padre, estará seguro de que habría sido lo que él hubiese deseado y que, a pesar de que su muerte suponga un duro golpe para usted, es responsabilidad suya cumplir sus deseos tan bien como pueda por más difícil que sea la situación". (p.59-62)</p>
(100) Mais Platão e menos prozac Lou Marinoff	Processo PEACE	Concetração	Atenção Meditação	<p>Primera etapa: problema Segunda etapa: emociones Tercera etapa: analisis Cuarta etapa: contemplación. Quinta etapa: equilibrio.</p> <p>El proceso PEACE de Vincent se desarrolló en una sola sesión. En ningún momento hablamos de su infancia, de sus fantasías sexuales, de sus sueños ni de su complejo de Edipo, como tampoco</p>

LIVRO/ AUTOR	CATEGORIAS	EXERCÍCIO ⁹	TÉCNICA	EXCERTO ¹⁰
LIVROS COM ÊNFASE NA REFLEXÃO				
				recetarle un medicamento que mejorara su estado de ánimo. Moraleja: la psicología y la psiquiatría no tienen nada que decir acerca de la injusticia. Si lo que usted quiere es resolver un problema filosófico, solicite ayuda filosófica. (p. 70-74)