

XXVII Congreso de la Asociación Latinoamericana de Sociología. VIII Jornadas de Sociología de la Universidad de Buenos Aires. Asociación Latinoamericana de Sociología, Buenos Aires, 2009.

Auto-ajuda como discurso sobre as emoções. Um Olhar sobre a Produção Brasileira para a Crise da Meia-Idade.

Talita Castro.

Cita:

Talita Castro (2009). *Auto-ajuda como discurso sobre as emoções. Um Olhar sobre a Produção Brasileira para a Crise da Meia-Idade. XXVII Congreso de la Asociación Latinoamericana de Sociología. VIII Jornadas de Sociología de la Universidad de Buenos Aires. Asociación Latinoamericana de Sociología, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-062/2135>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

Auto-ajuda como discurso sobre as emoções

**Um Olhar sobre a Produção Brasileira
para a Crise da Meia-Idade**

Talita Castro

Programa de Pós-Graduação em Antropologia
Social Universidade Estadual de Campinas – Unicamp, Brasil
talitapcastro@gmail.com

*“... uma mulher de meia-idade tem recursos
que sua razão desconhece...”*

Lemos, 1996:311

A passagem que me serve de epígrafe encontra-se já no final de *Quarenta: A idade da Loba*, publicado pela jornalista Regina Lemos em 1994. Seu sucesso, juntamente com o de outros produtos culturais do mesmo período, ajuda a popularizar a expressão que intitula o livro como significado possível para determinadas experiências da meia-idade. Marcada por relevantes inflexões de gênero, a idade do lobo e da loba, descrita como momento de crise, carrega um potencial reflexivo e de transformações na vida de quem a vivencia.

O presente artigo debruça-se sobre momentos da literatura de auto-ajuda brasileira, onde este e outros títulos se enfileiram. Busco compreender com quais cores este momento da vida das pessoas é pintado, à luz de algumas discussões sobre gerações no interior das ciências sociais contemporâneas¹.

Auto-Ajuda é o Outro Quem Faz

A produção cultural que fica conhecida sob o título da literatura de auto-ajuda populariza-se no Brasil a partir da década de 1990, quando se multiplicam traduções de livros muito vendidos no cenário internacional e autores nacionais emergem com força no mercado. É também nessa década que as vendas do gênero passam a ser contabilizadas separadamente do que até então se rotulava indiscriminadamente como não-ficção.

No entanto, a própria classificação é em si problemática. A fala de Andrea Franco, autora de *40 Sim! E Daí? Um Guia de Qualidade de Vida para as Mulheres Depois dos 40 Anos*, é sintomática:

¹ As reflexões apresentadas fazem parte da minha pesquisa de Mestrado, desenvolvida desde março de 2007 no Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), sob a orientação da Prof^a. Dr^a. Guita Grin Debert, sobre a crise da meia-idade como uma produção discursiva em livros de auto-ajuda nacionais. Vale dizer que não se trata de uma pesquisa de recepção.

Não, nunca me preocupei com a classificação de auto-ajuda. O livro não tinha essa intenção. Não fiz nenhum esforço para me distanciar da auto-ajuda. Quando eu disse que o meu livro não era desse ramo, foi porque ele **não** é do tipo: “Como ser sexy depois dos 40 anos”, entendeu? Isso é auto-ajuda! E o meu livro não é assim. O objetivo não é esse! O objetivo é promover a saúde e o bem-estar na maturidade através de informações de médicos e outros especialistas. Não leio auto-ajuda. Não é preconceito, mas sempre estive envolvida com outros livros.

A rejeição ao rótulo editorial revela o que os autores – e não só eles – entendem por auto-ajuda. A imagem de um manual prático recheado de pretensas verdades sobre a humanidade salta aos olhos e fora muito bem encapsulada por Ferguson no seu romance *Ser Feliz@*, de 2001. Sua prosa ácida narra a guinada que o cotidiano de um editor mediano de uma editora mediana estadunidense sofre ao se deparar com *O que Aprendi na Montanha*, “o livro de auto-ajuda definitivo” (Ferguson, 2003:39). Seu idealizador, Tupak Soirre, encarna com desenvoltura brilhante o papel de guru e dono da verdade do qual os autores de carne e osso fogem paulatinamente. Lemos, logo no início do seu livro, rejeita ao mesmo tempo essa posição e também a do especialista acadêmico:

“Foi à cientista política que pedi o prefácio deste livro. Embora não tivesse a intenção de fazer um trabalho sociológico, quis a avaliação de uma profissional habituada a métodos de investigação da realidade. Muitas das teses que leio, transformadas em livros, algumas citadas aqui, se baseiam em vinte ou trinta entrevistas, feitas em duas ou até uma cidade. Outras são feitas por psicólogas, a partir de sua experiência de consultório, o que leva a visões agudas de determinadas problemáticas e a um tom comum aos manuais de auto-ajuda, cheios de conselhos definitivos, de fórmulas infalíveis” (Lemos, 1996:21).

Segundo Rüdiger, esse gênero literário surge na segunda metade do século XIX, na Europa, em textos que mais se aproximam de tratados de moral do que do tom quase de conversa íntima proposto pelos autores contemporâneos. Para Rüdiger, é ao longo do século XX que ela vai se tingindo com as cores do psiquismo² e das receitas infalíveis para o sucesso individual, com as quais Ferguson ironicamente a pinta no

2 A relação entre a literatura de auto-ajuda e as disciplinas psis é questão em debate tanto entre quem toma essa produção cultural como objeto de sua análise quanto entre quem atua criativamente nesse meio, como autor e/ou editor. Dados os limites e propósitos específicos deste paper, reservo-me a apenas indicar meu posicionamento: parece-me que a idéia de subjetividade com a qual os livros em questão trabalham parece prescindir da naturalização do discurso *psi* como verdade sobre as nossas vidas (Rose, 1998). Para outras posições no debate, ver Salem, 1992.

início deste século XXI. Cabe ressaltar que o formato dos manuais, os chamados *how-to-do books* e/ou livros de conselhos, popularizam-se já nos Estados Unidos a partir de 1930 e o sucesso desses títulos contribui para a associação quase automática entre esse tipo de produção cultural e a idéia de auto-ajuda. O interessante é perceber como as falas dos autores também evocam essas concepções quando buscam se afastar do rótulo de auto-ajuda que, por alguma razão, o mercado editorial lhe outorgou. Quem se coloca como mestre toma para si os clichês que alinhavam o imaginário social sobre o gênero e negá-lo parecer ser parte da própria lógica que orienta o campo.

Curso da Vida e Meia-Idade.

A periodização da vida constitui um terreno fértil para as ciências sociais, já que diz respeito a processos de reprodução social. Assim como atribuições de gênero, interessa na medida em que revela investimentos simbólicos por sobre processos biológicos pretensamente universais. Pensar idades e concepções sobre masculino e feminino como construtos sócio-histórico-culturais implica em tomá-los como importantes operadores para a produção de diferenças e classificações sociais. Trata-se de suspender e relativizar as fronteiras etárias, geracionais e de gênero para compreendê-las a partir de pressupostos comparativos, como criações arbitrárias e particulares.

Em texto recente, Bassit discorre sobre a emergência relativamente recente do *curso da vida* como um conceito heurístico. Para tal, aciona grandes marcos temporais, tipos ideais, para pensar em modelos de sociabilidade: sociedades tradicionais, modernas e pós-modernas³. A idéia é tomar essas passagens como índices de diferenciação social: de um contexto mais marcado por repetições, ao qual a perspectiva do *ciclo de vida* melhor se adequaria, para um incremento em processos de individuação, que passam pela construção da idade cronológica como marca social determinante. A perspectiva pós-moderna tenderia à dissociação entre idade cronológica e determinados estilos e/ou comportamentos e a juventude emerge como valor. Tomada criticamente, tal situação pode ser lida na chave da multiplicação de processos específicos de negação da velhice.

3 Bassit, 2000:220. Guita Grin Debert, em “Velhice e o Curso da Vida Pós-Moderno”, de 1999, também a partir dos trabalhos de Anthony Giddens, Mike Featherstone e Harry Moody, faz referência a estas temporalidades, tomando-as como diferentes sensibilidades em relação aos processos de envelhecimento na história da sociedade ocidental (Debert, 1999b:73).

Se o curso da vida na pós-modernidade é interpretado como um processo mais individualizado e reflexivo é porque a sensação é de que as coisas dependem cada vez mais apenas dos indivíduos e da sua capacidade de escolha. Ser e/ou sentir-se velho parece estar cada vez menos condicionado à data de nascimento e a doença e o declínio físico, até então fortemente associados a esse momento da vida, não se colocam mais como prerrogativa da idade avançada, mas sim como consequência de determinados comportamentos, de certa atitude da pessoa perante a vida. São possibilidades que ameaçam qualquer momento da vida⁴, quase como resultantes apenas de uma postura auto-negligente.

O caráter empoderante do curso da vida pós-moderno carrega em si, portanto, uma dimensão perversa. Se o envelhecimento não é visto como destino fatal e inescapável, é tomado cada vez mais como responsabilidade individual. A revisão de alguns estereótipos produz outros, talvez mais cruéis na medida em que oportunidades para a construção e vivência de experiências mais gratificantes de envelhecimento – estilos de vida, tecnologias para rejuvenescimento, mercados de consumo – não estão distribuídas igualitariamente na sociedade⁵. As pesquisas de Debert nos alertam, portanto, para os limites de uma postura radicalmente construcionista como a dos saberes gerontológicos contemporâneos.

Como colocam Featherstone & Hepworth, as tecnologias contemporâneas possibilitam o prolongamento da vida e, muitas vezes, são acompanhadas de um medo crescente em relação à velhice. Novas etapas são criadas e diferentes imagens e discursos dão conta de uma vida adulta cada vez mais nuançada. Quando Regina Lemos diz que a mulher na meia-idade não conhece todos os seus recursos, ela está se referindo a uma concepção sobre a vida adulta que se distancia de sentidos associados à finitude para se referir a descobertas, novidades e recomeços. A loba tem diante de si aquilo que antes, talvez, só pudesse ser desfrutado por jovens. A meia-idade surge como um momento da vida adulta cujos significados podem ser interpretados à luz das possibilidades proporcionadas pela relativa abertura do curso da vida na pós-modernidade.

4 Debert, 1999a.

5 Debert, 1999b:82.

Sobre lobos e lobas.

As expressões *idade do lobo* e *da loba* popularizam-se no Brasil na década de 1990. Para tal, diferentes produtos culturais contribuem. Destaco especificamente o caso dos livros catalogados como auto-ajuda – Mardegan Jr. publica *A Idade do Lobo* em 1993 e *Homem 40 Graus: A Hora do Lobo* em 1997, e em 1994 Lemos publica o seu *Quarenta: A Idade da Loba* –, que foram sucesso de vendas no cenário nacional, e a novela que foi ao ar em 1995 pela Rede Bandeirantes de Televisão, homônima.

Como me contou em entrevista, a expressão não constava nos originais do primeiro livro de Mardegan Jr., fruto de uma pesquisa na área de Administração de Empresas, e fora introduzida como sugestão de uma agente da editora que o publicou. Segundo o autor, trata-se de uma imagem forte para se referir às transformações no comportamento daquele que enfrenta as tensões típicas da meia-idade:

“Porque [sic] Lobo? Basicamente, a associação com o lobo se deve ao fato de que este é um animal vigoroso, veloz e resistente, quando jovem. Anda e caça em conjunto sempre durante toda a noite, mas ao envelhecer, abandona a alcatéia e torna-se solitário. A esta altura, quando sai à caça, o lobo solitário costuma soltar um uivo peculiar, meio lamento, meio ladrido, que produz calafrios em quem ouve. A comparação, portanto, se resume apenas no fato de que ambos mudam seu comportamento a partir de certa idade, momento este totalmente imprevisível...” (Mardegan Jr., 1997:20).

Nas últimas páginas do seu volume, Lemos diz que este, fruto da sua própria crise da meia-idade, fora esteio decisivo para sua recuperação: “... e foi uma solução típica da meia-idade através da criação, da realização” (Lemos, 1996:315). O livro reúne noventa e sete entrevistas de mulheres sobre a chamada crise da meia-idade, e também comentários da autora sobre as falas, dados demográficos e pesquisas científicas, filmes e livros. Sua própria narrativa encerra o trabalho. São estas algumas das palavras da sua Apresentação:

“Os depoimentos dessas 96 mulheres, e o meu próprio, que é o 97º, apresentam 97 maneiras de viver a crise da meia-idade e todas as questões relacionadas – o mito da beleza jovem, cuidados com o corpo, com a saúde, sim ou não à plástica, hormônios, maternidade, espiritualidade, as perdas, o estigma da velhice e o medo da morte, sexo e sedução –, sem conselhos nem fórmulas, mas em toda a sua diversidade e originalidade. Todos eles juntos desenham um panorama da

história feminina de vanguarda no Brasil, mostrando as muitas possíveis origens, a formação e a experiência dessas mulheres que estão hoje influenciando a cultura e formando novas gerações” (Lemos, 1996:22).

A expressão é, no entanto, atravessada por fortes inflexões de gênero que marcam distintamente os significados que ela expressa para a experiência da meia-idade. É, portanto, na ação entre dois marcadores sociais da diferença, gênero e idade, que as imagens do lobo e da loba erigem-se como símbolos para o momento de crise – reificado através de diferentes estratégias lingüístico-textuais⁶ – através do qual esse momento da vida vem sendo pensado. De um lado, a valorização de padrões mais individualistas e, de outro, a atualização de valores e posições mais tradicionais, tais quais o da família e a da esposa, respectivamente.

A imagem da loba é marcada pelo ideário de uma inflexão de prioridades na vida da mulher. Se a temática do corpo, e das transformações pelas quais ele passa ao longo do tempo, figuram como centrais, isso se dá através de um redimensionamento valorativo. O envelhecimento físico, temido porque descrito como inexorável, é contornado na medida em que outras qualidades são salientadas como e expressões do potencial sedutor feminino. Como coloca Featherstone (1998), há uma forte relação entre as imagens do corpo, a sua aparência, e a forma como o curso da vida é pensado em nossa sociedade. Parece ser justamente a idéia de que as transformações do corpo representam transformações pessoais que se apresenta na insistência do tema do decaimento físico para a caracterização da loba – mesmo que isso se dê para negá-lo. A idéia do olhar que foge do reflexo no espelho para se encontrar com o verdadeiro *si mesmo*, com aquela autenticidade que está para aquém da quase futilizada beleza física, é recorrente. A fala de Lemos, ao final do livro, traduz de forma exemplar essa postura da loba, para a qual mediações psíquicas, tais quais a terapia, ganham papel de protagonistas:

⁶ Entre estas o uso de metáforas ou da sua tomada como categoria de causalidade. Para o primeiro caso, tomo o exemplo de Mardegan Jr. para ilustrar a chegada da crise, quando ele a associa às reações de uma pessoa ao diagnóstico de uma doença incurável (Mardegan Jr., 1997:28 – 29). A objetificação da crise da meia-idade dá-se também através de afirmações de especialistas tais quais geriatras e psicólogos – por exemplo, a fala de Amarílis de Oliveira: “Olha, deixa eu falar uma coisa: eu acho que toda mulher vive a crise dos 40, *eu como psicóloga sei disso*” (Lemos, 1996:88 – grifos meus) –, e também através dos depoimentos de leigas que acionam seu ideário para explicar e/ou qualificar determinadas situações. Mesmo quando a referência à crise é negativa, a sua objetividade não é questionada: “... Não deu medo, você não *entrou em crise*, você não *está em crise com a idade?* - Não tive *muita* crise. Antes dos 40, eu ouvia as *amigas falando da crise dos 40*, mas, quando fui chegando perto, a crise maior era do casamento...” (Lemos, 1996:53 – grifos meus).

“Minha crise de idade foi um sofrimento real. Foi quando me dei conta de que, com toda terapia, ainda me apoiava muito no exterior, no que estava fora. Não tinha percebido até ali o quanto meu corpo era meu apoio; minha juventude, uma fonte de segurança e um escudo. Na meia-idade, quando o joelho fica plissado, o pescoço enruga, a barriguinha cai por cima do biquíni, a gente se vota pra dentro com mais intensidade, vai buscar lá a auto-estima, o orgulho de si mesma que o corpo não-jovem nos roubou – em função de todo esse mito de juventude a que somos submetidos, sobretudo submetidas. Durante o mergulho temos muito medo: e se encontrarmos nesse indivíduo interior as mesmas rugas que rejeitamos no exterior (...)?” (Lemos, 1996:315).

Essa idéia da loba poderosa repete-se em outras publicações e parece se constituir no balanço entre perdas e ganhos da maturidade: de um lado, biquínis e pele enrijecida e, de outro, maturidade e sedução do olhar.

A construção da loba pela auto-ajuda erige duas outras imagens etárias. Está nos interstícios entre a jovem quase escrava de padrões de beleza e a velha, imune a essas demandas: é aí que a mulher deve transformar sua escala de valores e de prioridades, como se a meia-idade pudesse ser um platô para as próximas etapas da vida. A insistência nos chamados elementos interiores fala dessa torção valorativa: em prol de si mesma a mulher deve, a partir desse momento, construir uma narrativa que positive a experiência de declínio físico pela retórica das outras prioridades, das outras conquistas, da outra vaidade. A juventude é modulada como império da futilidade, enquanto sobre a velhice sabe-se apenas uma coisa: ela não será como a de suas mães e avós, que foram *realmente* velhas⁷.

Se a virada da idade feminina é pintada com cores positivas, o mesmo não se pode dizer sobre a construção da crise da meia-idade masculina. Os livros fazem menções a um período de forte introspecção, marcado pela iminente possibilidade de decadência. O segundo livro de Elyseu Mardegan Jr., *Homem 40 Graus: A Hora do Lobo*, é carregado por uma tensão limítrofe entre as imagens do lobo e do bobo – chiste que se repete nas publicações voltadas à loba.

Entre a maturidade e a infantilização, o homem na crise da meia-idade é descrito como alguém que precisa de atenção e cuidado, já que não consegue lidar com suas emoções. A idéia de um homem que se encerra no seu próprio silêncio, em oposição à mulher que prima pelo diálogo e pela conversa, é matéria recorrente. A fala da

⁷ Lemos, 1996:294.

decoradora Meire Gomide, entrevistada por Lemos aos quarenta e oito anos de idade, vai nesse sentido:

“Nós mulheres fomos muito mal informadas sobre casamento, nos disseram que o homem sabia tudo, que ele ia nos ensinar as coisas. Ninguém percebeu que o mundo tinha mudado. E o que a nossa geração viu foi que os homens não sabiam nada do que a gente queria aprender, tivemos que ir à luta, aprender sozinhas. Hoje, meu conceito de homem é outro, vejo os homens também frágeis, inseguros, com crises de todo tipo, insônia, precisando da gente. Não tive medo da idade do lobo do meu marido, de ser trocada por duas de 24. já fui trocada, destrocada, não tenho mais medo disso, não. Já passei por tanta coisa, amarguei tanto, que ninguém me tira mais o que aprendi, essa sabedoria é minha. *Acho os homens mais bobos do que lobos nessa idade*, eles têm um lado mais infantil que o nosso. Não que a gente não tenha necessidade de testar se ainda é sedutora, mas tem mais consciência do impulso, sabe mais o que está sentindo, e portanto sabe melhor o que faz...” (Lemos, 1996: 124 – grifos meus).

Se as rugas e a flacidez operam metonimicamente como sinais quase contínuos para a chegada da meia-idade nas mulheres, aqui metáforas ilustram a crise masculina. Um modelo mais pedagógico de narrativa parece justificar-se pelas mesmas próprias razões que levam o homem a enfrentar essa situação. Segundo Mardegan Jr., é uma concepção machista de masculinidade vigente em nossa sociedade que afasta esse ser das emoções que o arrebatam dramaticamente a partir de certa idade. É preciso ser mais propositivo e, sobretudo, cuidadoso com o homem em crise já ele não sabe lidar com essa dimensão de sua vida e pode, por conta disso, acabar fugindo da situação.

Seu segundo livro surge da repercussão do primeiro trabalho, sobretudo através de cartas e relatos de esposas e familiares de homens em crise: quem teria, efetivamente, adquirido o volume – desconfiança que ele me relevara em entrevista. Carrega, por isso mesmo, um tom de recomendação a estas parceiras, já que a saída para o momento difícil no homem parece envolver muito mais posições familiares do que um poder de auto-desenvolvimento mais individualista, como no caso da loba⁸. Também desqualificando mulheres mais jovens, potenciais parceiras e destruidoras de lares, é a experiência da *esposa de mais de vinte anos de união* que se sobressai como ponto estável da união:

8 São muitas as referências ao casamento e à esposa e, logo no começo do texto, a crise da meia-idade é apresentada como um problema com o qual o casal – essencialmente complementar – deve aprender a lidar (Mardegan Jr., 1997:11).

“Se, nessa fase, atender as necessidades masculinas é vital para a sobrevivência da relação, a mulher tem que abrir-se para a compreensão. E o homem abrir-se ao diálogo” (Mardegan Jr., 1997:113).

As dissimetrias ficam ainda mais evidentes quando o autor refere-se à suposta crise pela qual também estaria passando a parceira do lobo:

“... marido e mulher não raramente seguem direções diametralmente opostas e um não consegue entender as necessidades do outro. O homem atravessa uma fase peculiar, que é a crise da meia-idade. A mulher, também passa por um momento especial, chamada por alguns autores de ‘a síndrome do ninho vazio’. Vendo os filhos criados, já não tão dependentes, ela deseja novas oportunidades na vida que não estejam limitadas pelas paredes de sua casa. Deseja expandir-se para o mundo e *resgatar a independência perdida com o casamento.*” (Mardegan Jr., 1997:105 – grifos meus).

Se a loba olha para si para descobrir o que há além, o lobo é aquele ameaçado pelo que há dentro de si. Se para ela, a terapia é valorizada como meio para destas descobertas, para ele é a família que se sobressai:

“... uma ajuda profissional, com psicólogo ou psicoterapeuta, pode ajudar, mas o fortalecimento da relação com a esposa e com os filhos, a conquista da harmonia na vida familiar serão as verdadeiras bases deste processo de revisão do qual todos sairão fortalecidos” (Mardegan Jr., 1997:122).

Visando a desconstrução do que chama de modelo destrutivo – a saber, aquele que compele o sujeito do sexo masculino a comportar-se de acordo com o que parâmetros histórico-sociais julgam adequado para o reconhecimento do Homem – o autor acaba reificando o par da relação conjugal selada pelo matrimônio. E, como essa relação só pode ser heterossexual⁹, reifica-se, portanto, o outro pólo: o papel da esposa, da mãe – da mulher. O que essa produção parece colocar¹⁰ é que o (auto)cuidado não é tomado como fato tão óbvio quando se fala em masculinidade como quando é feito para a feminilidade.

9 São praticamente inexistentes as referências a possibilidades de relacionamento homo-afetivo no material analisado.

10 Assim como Marko Monteiro encontrou em seu trabalho sobre masculinidade na Revista *Vip* (Monteiro, 2001:245).

Bibliografia.

- BASSIT, Ana Zahira. 2000. O Curso de Vida como Perspectiva de Análise do Envelhecimento na Pós-Modernidade. In.: DEBERT, Guita Grin & GOLDSTEIN, Donna M (orgs) *Políticas do Corpo e Curso da Vida*. São Paulo: Sumaré. pp. 217 – 234.
- DEBERT, Guita Grin. 1999a. *A Reinvenção da Velhice: Socialização e Processos de Reprivatização do Envelhecimento*. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo/Fapesp.
- _____. 1999b. Velhice e o Curso da Vida Pós-Moderno. *Revista USP* 42:70 – 83.
- FEATHERSTONE, Mike. 1998. O Curso da Vida, Cultura e o Imaginário no Processo de Envelhecimento. Trad.: Deborah Stuchi. In.: DEBERT, Guita Grin (org) *Antropologia e Velhice*. Textos Didáticos 13. 2ª ed. Campinas: IFCH/Unicamp. pp. 45 – 64.
- FEATHERSTONE, Mike & HEPWORTH, Mike. 1998. The Male Menopause: Lay Accounts and the Cultural Reconstruction of Midlife. In.: NETTLETON, Sarah & WATSON, Jonathan. *The Body In Everyday Life*. Londres: Routledge. pp. 276 - 301.
- FERGUSON, Will. 2003 [2002]. *Ser Feliz®*. 2ª ed. Trad.: Manoel Paulo Ferreira. São Paulo: Companhia das Letras. 397 p.
- FRANCO, Andrea. 2008. *40 Sim! E Daí? Um Guia de Qualidade de Vida para as Mulheres Depois dos 40 Anos*. São Paulo: Idéia&Ação/Matrix. 221 p.
- LEMOS, Regina. 1996 [1994]. *Quarenta: A Idade da Loba*. 11ª ed. São Paulo: Globo. 320 p.
- MARDEGAN JR, Elyseu. 1994 [1993]. *A Idade do Lobo*. São Paulo: Mercuryo. 102 p.
- _____. 1997. *Homem 40 Graus: A Hora do Lobo*. São Paulo: Mercuryo. 127 p.
- MONTEIRO, Marko. 2001. Corpo e Masculinidade na Revista *Vip Exame*. *Cadernos Pagu* 16:235 – 266.
- ROSE, Nikolas. 1998 [1989]. Governando a Alma: A Formação do Eu Privado. Trad.: Tomaz Tadeu da Silva. In.: SILVA, Tomaz Tadeu (org) *Liberdades Reguladas: A Pedagogia Construtivista e Outras Formas de Governo do Eu*. 2ª ed. Petrópolis: Vozes. pp. 30 – 45.
- RÜDIGER, Francisco. 1996 [1995]. *Literatura de Auto-Ajuda e Individualismo: Contribuição ao Estudo da Subjetividade na Cultura de Massa Contemporânea*. Porto Alegre: Editora da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. 295 p.

SALEM, Tania. 1992. *Manuais Modernos de Auto-Ajuda: Uma Análise Antropológica sobre a Noção de Pessoa e suas Perturbações*. Série Estudos em Saúde Coletiva 7. Rio de Janeiro: UERJ/IMS. 36 p.