

**A MANIFESTAÇÃO DE ÉTHE DISCURSIVOS NA LITERATURA DE
ACONSELHAMENTO VOLTADA A SUJEITOS ANSIOSOS**

**THE MANIFESTATION OF DISCURSIVE ÉTHE IN COUNSELING LITERATURE
AIMED AT ANXIOUS INDIVIDUALS**

**LA MANIFESTACIÓN DE ÉTHE DISCURSIVOS EN LA LITERATURA DE
CONSEJERÍA DIRIGIDA A SUJETOS ANSIOSOS**

Fábio Luiz Nunes¹
Glaucia Muniz Proença Lara²

RESUMO:

O presente estudo investiga a elaboração e a gestão do *éthos* discursivo em manuais brasileiros de aconselhamento comportamental sobre ansiedade, com o objetivo de apreender as estratégias de autorrepresentação mobilizadas pelos enunciadores para legitimar o discurso e persuadir o destinatário. O aporte teórico-metodológico repousa na análise do discurso francesa, com ênfase na noção de *éthos* recuperada em Maingueneau (2002a, 2002b). Adota-se uma abordagem qualitativa e comparativa para examinar o corpus composto pelas obras de Cury (2014), Zandoná (2018) e Amaral (2023). O resultado do empreendimento analítico aponta distintas estratégias: Cury (2014) baseia-se nos *éthe* de conselheiro e de médico-cientista, manejando um tom ao mesmo tempo alarmista e dogmático; Zandoná (2018) mobiliza o *éthos* de sacerdote, atenuando parcialmente o dogmatismo, mas mantendo traços injuntivos; e Amaral (2023), por sua vez, constrói um *éthos* cordial e horizontalizado, distanciando-se do caráter impositivo do aconselhamento. A análise evidencia a pluralidade de estratégias e a centralidade do *éthos* para o funcionamento do gênero

¹ Mestre e doutorando em Estudos Linguísticos pela UFMG. Especialista em Didática, Práticas de Ensino e Tecnologias Educacionais pela UFVJM. Psicólogo pela Faculdade de Ciências Médicas de Minas Gerais. Profissional técnico-administrativo no CEFET-MG. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-0784-1921>. E-mail: fabio.nunes.fln@cefetmg.br.

² Doutora em Semiótica e Linguística Geral pela USP, com estágio na Université Paris X – Nanterre. Mestra em Letras: Língua Portuguesa. Bacharela em Letras: Português-Inglês pela UFMG e professora titular dessa instituição na área de estudos do texto e do discurso, com ênfase em gêneros e produção de textos e discursos de sujeitos em vulnerabilidade. E-mail: gmplara@gmail.com.

manual de aconselhamento, indicando, na obra de Amaral (2023), uma configuração alternativa às mais tradicionais.

Palavras-chave: *Éthos*. Análise do discurso. Aconselhamento. Autoajuda.

ABSTRACT:

This study investigates the construction and management of discursive *éthos* in counseling manuals (self-help books) on anxiety published in Brazil, aiming to grasp the authorial-representational strategies mobilized by the enunciators to legitimize the discourse and persuade the addressee. The theoretical-methodological framework draws on French discourse analysis, with an emphasis on Maingueneau's notion of *éthos* (2002a, 2002b). A qualitative and comparative approach is adopted to examine the corpus comprising the works of Cury (2014), Zandoná (2018), and Amaral (2023). The results reveal distinct strategies: Cury (2014) relies on the counselor and physician-scientist *éthos*, deploying a vocality that is alarmist and dogmatic; Zandoná (2018) mobilizes a priestly *éthos*, partially mitigating dogmatism but retaining injunctive traits; and Amaral (2023), in turn, constructs a cordial and egalitarian ethos, far from the typically impositive character of counseling. The analysis underscores the plurality of ethotic strategies and the centrality of this category for the functioning of the genre behavioral counseling manual, indicating in Amaral's work (2023) an alternative configuration to more traditional models.

Keywords: *Éthos*. Discourse analysis. Counseling. Self-help.

RESUMEN:

Este estudio investiga la elaboración y gestión del *éthos* discursivo en manuales de consejería (libros de autoayuda) sobre ansiedad publicados en Brasil, con el objetivo de comprender las estrategias de autorrepresentación movilizadas para legitimar el discurso y persuadir al destinatario. El marco teórico-metodológico se sustenta en el análisis del discurso, con énfasis en la noción de *éthos* de Maingueneau (2002a, 2002b). Se emplea un acercamiento cualitativo y comparativo para examinar el corpus integrado por Cury (2014), Zandoná (2018) y Amaral (2023). Los resultados de este análisis revelan estrategias diferenciadas: Cury (2014) se fundamenta en los ethos de consejero y de médico-científico, manejando una vocalidad a la vez alarmista y dogmática; Zandoná (2018) moviliza un *éthos* sacerdotal, atenuando parcialmente el dogmatismo pero manteniendo rasgos injuntivos; y Amaral (2023), a su vez, construye un *éthos* cordial y horizontalizado, distanciandose del

carácter impositivo típico del asesoramiento. El estudio pone de relieve la pluralidad de estrategias etóticas y la centralidad de esta categoría para el funcionamiento del género de manual de consejería, señalando en la obra de Amaral (2023) una configuración potencialmente alternativa a los modelos más tradicionales.

Palabras clave: *Éthos*. Análisis del discurso. Consejería. Autoayuda.

INTRODUÇÃO

Manuais de aconselhamento comportamental, vulgarmente conhecidos como “literatura de autoajuda”, situam-se entre as produções editoriais mais consumidas em todo mundo, tendo mobilizado, em 2024, mais de 11 bilhões de dólares em negócios (Chávez, 2025). Diante desse cenário, o presente artigo investiga como as imagens de si, ou *éthe* discursivos (Amossy, 2016; Maingueneau, 2014), são construídas e postas em interação no discurso de três manuais de aconselhamento brasileiros que abordam a temática da ansiedade (Cury, 2014; Zandoná, 2018; e Amaral, 2023). O problema reside em desvelar a complexidade enunciativa e as estratégias de autorrepresentação nesse gênero do discurso.

Objetiva-se, com este trabalho, estabelecer um panorama do funcionamento discursivo do *éthos* nos manuais que compõem o corpus; identificar e comparar os *éthe* mobilizados; e refletir sobre suas inter-relações e gestão de eventuais incongruências. A relevância do estudo assenta-se na análise discursiva de um fenômeno cultural de massa, contribuindo para os estudos do discurso no Brasil (ver Brunelli, 2004; Furlan, 2014), ao focalizar a temática da ansiedade. Adota-se uma metodologia compreensiva, descritiva e comparativa, orientada pela categoria de *éthos* tal como é “relida” nos trabalhos de Dominique Maingueneau (2002a, 2002b, 2008b, 2013, 2014).

PANORAMA DA LITERATURA DE ACONSELHAMENTO

Embora *autoajuda* seja palavra corriqueira para designar um gênero discursivo e editorial voltado para a orientação da conduta do leitor (Maasen; Sutter; Duttweiler, 2007), adota-se aqui a denominação mais precisa de “manual de aconselhamento comportamental” (Nunes, 2024). Essa opção terminológica fundamenta-se na carência de rigor conceitual e validação científica controlada que se associa à designação popular, sendo, pois, capaz de obscurecer a natureza fundamentalmente prescritiva e diretiva desse corpus discursivo. O objetivo central dessas obras é fornecer modelos de comportamento para a gestão da vida pessoal e profissional (Castellano, 2018; Martelli, 2010), posicionando-se como guias práticos para a ação individual.

Do ponto de vista histórico, os manuais de aconselhamento comportamental, ainda que com raízes em discursos ético-morais antigos, consolidam sua forma moderna a partir do século XIX, em meio às transformações sociais da Revolução Industrial e à ascensão do individualismo. A publicação de *Self-help* (1859) por Samuel Smiles é, nesse sentido, bastante emblemática, inaugurando um discurso que atrela o sucesso ao esforço individual e à autodisciplina, refletindo o espírito do capitalismo industrial e encontrando forte ressonância no ideário do *self-made man* estadunidense (Castellano, 2015, 2018; Leite, 2019; Martelli, 2010).

O século XX acrescentou ao percurso do aconselhamento a influência da “psicologização da sociedade” (Fernandes, 2023), processo pelo qual conceitos das disciplinas “psi” se difundiram culturalmente, fornecendo vocabulário e quadros interpretativos para a gestão da subjetividade, que foram prontamente absorvidos pela literatura em foco para conferir legitimidade a suas prescrições (Castellano, 2018; Fernandes, 2023). A crença no poder da mente e na superação individual desporta, nesse contexto, como resposta cultural dos discursos de aconselhamento às incertezas da modernidade tardia (Rüdiger, 2010).

Contemporaneamente, esses manuais têm apresentado problemas complexos como sendo solucionáveis por meio do agenciamento de técnicas individualizadas,

enfatizando a responsabilidade pessoal e a autotransformação, o que pode operar ideologicamente para desvincular as dificuldades intrassubjetivas de fatores estruturais (Castellano, 2018; Martelli, 2010). Tal retórica harmoniza-se com as exigências neoliberais por *performance* e autoaperfeiçoamento (Castellano, 2015; Fernandes, 2023), funcionando como artefato cultural que naturaliza e internaliza lógicas do capitalismo na esfera pessoal, dando forma a subjetividades meritocráticas (Rüdiger, 2010). A maneira como o enunciador desses manuais constrói sua autoridade e a imagem de si que projetam para persuadir o leitor de suas propostas remete diretamente à problemática do *éthos* nos estudos do discurso, como veremos a seguir.

REPRESENTAÇÕES DE SI: UMA CATEGORIA DISCURSIVA

A noção de *éthos* remonta à retórica clássica grega, sendo pensada desde Isócrates (436-338 a.C.), que já associava a qualidade do discurso à imagem do orador e à sua reputação, e sistematizada posteriormente por Aristóteles. Para esse importante filósofo, o *éthos* constitui uma das três provas retóricas, ao lado do *lógos* e do *páthos*, sendo considerada a mais importante. Refere-se ao caráter que o orador constrói e projeta mediante o próprio discurso no momento da enunciação, visando angariar a confiança do auditório, independentemente de seus atributos reais (Aristóteles, 2011). Essa perspectiva grega diverge da visão romana, representada por Cícero e Quintiliano, para os quais o *éthos* estava mais ligado aos atributos morais e à reputação prévia e real do orador (Magalhães, 2019).

A transposição do conceito de *éthos* para a pragmática e a análise do discurso, notadamente a partir dos anos 1980, por meio de estudiosos como Oswald Ducrot e Dominique Maingueneau, permitiu a ampliação do seu escopo para além das situações oratórias clássicas. Hoje, estuda-se o *éthos* em textos orais, escritos, visuais e sincréticos (ou multimodais), considerando a imagem não só de indivíduos, mas também de grupos e instituições. Em linhas gerais, a análise do discurso apreende o

éthos como uma dimensão enunciativa construída na interação discursiva, associada ao “modo de dizer” do enunciador. Como explica Galinari (2012), os estudos do discurso enfatizam que todo *éthos* é discursivo, emanado do uso da linguagem (verbal ou não), seja no corpus analisado ou na interdiscursividade que o precede e o envolve.

Um dos teóricos contemporâneos que tratam do *éthos* é Patrick Charaudeau (2006). Na semiolinguística, sua perspectiva discursiva, o *éthos* é decisivo para a *mise-en-scène* e para a adesão, sendo concebido como um cruzamento de olhares entre as instâncias enunciadora e interpretante. Essa dinâmica articula-se a estratégias de credibilidade e captação, inscritas no contrato de comunicação, para influenciar o interlocutor e modular os efeitos discursivos (Lopes; Sousa, 2021).

De sua parte, Amossy (2016, 2020) articula uma visão multidisciplinar do *éthos*, incorporando, além dos estudos retóricos e enunciativo-pragmáticos, a sociologia interacional (Morgante, 2011). Ela analisa a inscrição da subjetividade e a ação da linguagem em contexto, diferenciando o *éthos discursivo*, forjado na materialidade lingüística (Amossy, 2020), do *éthos prévio*, representação do orador que é anterior ao dizer. A construção do *éthos discursivo* mobiliza recursos como escolhas lexicais, modalizadores e a “maneira de dizer” (estilo, tom), fundamental para configurar a imagem e o posicionamento do locutor (Amossy, 2016, 2020). Essa edificação ancora-se na mobilização de estereótipos e esquemas da *doxa*, assegurando reconhecimento e legitimidade (Morgante, 2011). Tal apresentação de si transcende a persuasão pontual, participando da construção identitária no interdiscurso e no espaço social (Vergopoulos, 2011), e da gestão da imagem em uma interação concebida como influência mútua (Amossy, 2016; Morgante, 2011).

Para Maingueneau (2014), o *éthos* transcende a mera persuasão, sendo componente essencial da enunciação. Ele implica a figura de um fiador, cuja enunciação forja uma identidade congruente com o universo discursivo pretendido. Sua existência se apoia na *cenografia*, conceito que o autor francês mobiliza para dar

conta da organização composicional da espacialidade e da temporalidade no discurso, à qual os coenunciadores têm acesso imediato.

Maingueneau (2002a, 2002b, 2013, 2014) distingue o *éthos* discursivo *mostrado*, construído implicitamente pela maneira de dizer, do *éthos* discursivo *dito*, explícito na materialidade linguística. No entanto, eles se situam em um *continuum*, com o qual interage o *éthos pré-discursivo* (ou prévio, como em Amossy). O *éthos efetivo*, construído pelo destinatário, seria resultado, portanto, da complexa interação entre as autoimagens pré-discursiva e a discursiva, articulada a estereótipos culturais e a mundos éticos (Maingueneau, 2014).

O *éthos* na teoria de Maingueneau (2008b) pode ser associado ao modo de enunciação (Rodrigues, 2008), um dos planos que integram sua *semântica global*, operando como parte de um sistema de restrições que governa os planos da discursividade e confere papel central à enunciação. O autor postula um modelo de análise discursiva fundado nessa semântica global, com sete planos interconectados. Os demais planos que compõem a semântica global de Maingueneau (2008b) são a *intertextualidade*, o *vocabulário*, os *temas*, o *estatuto do enunciador e do destinatário*, a *dêixis enunciativa* e o *modo de coesão*, que não serão abordados neste estudo. Contudo, deve-se mencionar que a construção do *éthos* não se restringe ao modo de enunciação, perpassando e sendo influenciada por todos os planos discursivos da semântica global (Nunes, 2024). Em outras palavras: embora articulada primordialmente ao modo de enunciação, a imagem de si interage com os demais planos, demonstrando a relação entre autorrepresentação e diferentes aspectos do discurso.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O presente estudo configura-se como uma pesquisa de caráter essencialmente qualitativo e comparativo (Severino, 2016), dedicada à observação descritivo-

compreensiva da elaboração e da gestão de *éthe* discursivos, segundo a perspectiva teórico-metodológica de Maingueneau (2002a, 2002b, 2008b, 2013, 2014), em um corpus selecionado. Este constitui-se de três manuais de aconselhamento comportamental que abordam a temática da ansiedade, publicados no Brasil entre 2014 e 2023. Eles foram obtidos com base em critérios de relevância editorial (as obras nacionais de aconselhamento mais vendidas no website brasileiro da Amazon.com em janeiro de 2024) e diversidade de perfis autorais (evitou-se selecionar duas obras de mesma autoria). As obras examinadas são:

- *Ansiedade: como enfrentar o mal do século*, do médico psiquiatra Augusto Cury (Benvirá, 2014, 160 p.), indexado nas áreas de autoconsciência, filosofia da mente e teoria do autoconhecimento;
- *Como controlar e vencer a ansiedade?*, do padre e filósofo Adriano Zandoná (Canção Nova, 2018, 144 p.), para o qual não foram localizadas informações catalográficas oficiais;
- *Toda ansiedade merece um abraço*, do psicólogo, terapeuta familiar e de casais, e escritor Alexandre Coimbra Amaral (Planeta do Brasil, 2023, 192 p.), indexado sob o tema “ansiedade” e identificado editorialmente como “psicologia voltada ao público geral”.

ANÁLISE E DISCUSSÃO

Em *Ansiedade: como enfrentar o mal do século* (Cury, 2014), a principal figura etótica assumida pelo enunciador é a do *conselheiro*, mesmo que ela seja denegada (01). O conselheiro, do latim *consiliarium*, é aquele que tem como principal artifício *orientar a conduta*, por meio da expressão de uma “opinião ou aviso que se dá a uma pessoa quanto ao que ela deve fazer em determinada situação” (Aulete, 2011, p. 382).

(01) [Este] livro não é, portanto, uma obra de autoajuda com soluções mágicas, mas uma obra de aplicação psicológica. Ensino aos meus alunos de mestrado e doutorado em psicologia, *coaching* e ciências da educação muitas das teses expostas aqui [...]. [Cury, 2014, p. 14, prefácio]

A partir de Charaudeau (2009), identifica-se que a *injunção* constitui a categoria de língua de maior relevo na elaboração do *éthos* do conselheiro em Cury (2014). É importante notar que a injunção em configuração explícita, assinalada principalmente por verbos no modo imperativo, é um evento infrequente no texto, sendo ela mais bem representada pelas construções nas quais modalizadores deônticos (elementos linguísticos capazes de indicar que o falante considera o conteúdo da proposição como algo que deve ou precisa ocorrer) exercem função atenuadora do tom cominatório ou proibitivo do enunciador, perfazendo, ao contrário, um tom mais “leve”.

Por sua vez, a imagem do *psicoterapeuta* parece pouco determinável por uma ou outra manifestação linguística particular, embora tenha certo destaque na obra, sobretudo como *éthos* dito (02). Acredita-se, contudo, que o *éthos* efetivo do psicoterapeuta não se consolida em Cury (2014), já que ele compete diretamente com a figura do conselheiro no processo de constituição da identidade genérica do enunciador.

(02) Essa trajetória [os estudos do autor-enunciador sobre comportamento humano] não alavancou meu orgulho; ao contrário, colocou-me em contato com minhas mazelas e minha pequenez, pois me fez perceber em mais de 20 mil sessões de psicoterapia e consultas psiquiátricas, que todos os meus pacientes eram tão complexos como o mais culto e racional dos seres humanos. [Cury, 2014, p. 32]

Ao contrário da imagem do psicoterapeuta, o *éthos* do *cientista* não disputa território com a figura do conselheiro. Na realidade, cientista e conselheiro estabelecem entre si uma relação de justaposição, ou, mais especificamente, aquele apresenta-se como um *fiador* deste: é a representação forjada de um produtor de conhecimento formal e controlado – o médico-cientista – que autoriza o enunciador a *aconselhar*, sem que essa conduta possa significar para seu parceiro de linguagem que ele está diante de uma “mera autoajuda”; afinal de contas, a imagem de autor de *self-help* é explicitamente antietólica para o enunciador de Cury (2014).

Não é sem razão que a figura do cientista seja provavelmente aquela sobre a qual o enunciador de Cury (2014) investe mais recursos, sendo abundantes as passagens em que esse *éthos* se materializa (03 e 04).

(03) Ao longo de mais de três décadas, estudei exaustivamente essa área e desenvolvi a Teoria da Inteligência Multifocal (TIM). Pensei dia e noite, ano após ano, analisando e escrevendo sobre a natureza, os tipos, os limites e o processo de construção de pensamentos. [Cury, 2014, p. 32]

(04) A construção do pensamento não é unifocal, mas multifocal, não dependendo apenas da vontade consciente, ou seja, do Eu, mas de fenômenos inconscientes. Somente essa tese já é suficiente para demonstrar que a mente humana é mais complexa do que postulam a psicanálise, as teorias comportamentais, as teorias cognitivas, as existencialistas, as teorias sociológicas e as teorias psicolinguísticas [...]. [ibidem, p. 35]

É inegável que haja, em Cury (2014), um esforço enunciativo para elaborar o caráter de alguém que fala em nome de um saber verificado, supostamente não susceptível a questionamentos triviais. Por outro lado, o próprio enunciador avoca o estatuto daquele que seria capaz de produzir conhecimento ou norma de comportamento humano, tendo a si mesmo como fonte (05), o que o aproxima do dogmatismo típico do discurso de aconselhamento (Brunelli, 2004).

(05) Tive o privilégio de descobrir essa síndrome e o dissabor de saber que ela está na base de fobias, farmacodependências, obsessões, depressão, homicídios, suicídios, guerras, genocídios, exclusão social e até do baixo rendimento intelectual. [Cury, 2014, p. 55]

Os aspectos categóricos do *éthos*, associados a papéis sociais, e os experienciais, ligados a disposições moral-psicológicas (Maingueneau, 2014), estão fortemente interconectados em Cury (2014). Enquanto a imagem do médico-cientista remete a uma disposição de inovação (06), o *éthos* do escritor aparece recoberto pelo caráter daquele que tem plena noção de seu sucesso e que deve externá-la ao leitor (07).

(06) Por estudar sistematicamente os fenômenos conscientes e inconscientes que constroem pensamentos, a TIM é a primeira teoria a detectar a Síndrome do Circuito Fechado da Memória e a Síndrome do Pensamento Acelerado. [Cury, 2014, p. 43]

(07) [...] Publico meus livros em mais de sessenta países não em busca da fama, que é efêmera e superficial, mas para alertar a comunidade científica e a população em geral de que nessa sociedade *fast-food*, onde tudo é rápido e pronto, alteramos perigosamente o ritmo de construção de pensamentos [...]. [ibidem, p. 48]

A propósito do tom, identifica-se, mediante várias passagens da obra, uma vocalidade que inspira *urgência* e *alarmismo* diante da ansiedade. Por vezes, o enunciador imprime um ar *intimidador*, *constrangedor* e *fatalista* sobre seu dizer, sugerindo que sua asserção ou mandamento seja imediatamente observado (08 e 09).

Enfim, é possível perceber a contraposição de alguns universos etóticos apresentados em Cury (2014). Essa disjunção é problemática para o enunciador, que, no domínio do enunciado, tenta mitigá-la (10). Quanto ao aspecto da enunciação, porém, o enunciador nem sempre é capaz de dissolver tais incongruências de *éthos*.

(08) Se considerarmos a Síndrome do Pensamento Acelerado como um transtorno de ansiedade, será difícil encontrar alguém que tenha saúde psíquica plena. A humanidade tomou o caminho errado. Estamos adoecendo rápida e coletivamente! [Cury, 2014, p. 45]

(09) Por meio dos meus livros, tenho “gritado” em muitos países que estamos violando a caixa-preta da construção de pensamentos dos nossos filhos, o que é gravíssimo [...]. [ibidem, p. 109]

(10) *Com muita humildade*, para produzir o Freemind [...], tive de trabalhar em muitos finais de semana e abrir mão de horas de descanso, inclusive durante as festas de final de ano. Mas estava consciente de que era algo temporário e *por uma boa causa*. [ibidem, p. 143, destaque nosso], éthe ditos humilde e empático-altruista]

Nota-se, portanto, que o enunciador de Cury (2014), em diferentes níveis de linguagem/discurso, põe em ação *éthe* variados, que não são inteiramente harmônicos entre si. Além disso, o papel interacional de orientação contra a ansiedade assumido pelo enunciador colide com um tom discursivo apressado e urgente, o qual, por essa razão, evoca um estado psicológico paradoxalmente ansioso.

Passando para a obra *Como controlar e vencer a ansiedade?* (Zandoná, 2018), o enunciador recobre-se de um estatuto de intercessão entre Deus e o destinatário-fiel. Essa posição difere sensivelmente da adotada em Cury (2018), em que há conexão direta com o público visado, ainda que neste o discurso religioso também se faça presente. O enunciador em Zandoná (2018) promove essa disposição ao apoiar-se no *éthos* de *sacerdote*, uma de suas imagens mais evidentes, constituindo-se um importante recurso de atenuação do dogmatismo típico do aconselhamento. Isso se deve ao fato de que, como agente mediador, o sacerdote dilui sua responsabilidade

enunciativa, atribuindo parte de seus mandamentos ao poder do divino ou da *fé no divino*.

Estratégias como essa, de mitigação da postura de dominação do enunciador, acham-se por todas as obras examinadas, mesmo que com menor repercussão no texto de Cury (2014). Em Zandoná (2018), porém, o estatuto de mediador religioso conferido pelo *éthos* sacerdotal concorre com a existência de inúmeros enunciados explicitamente injuntivos (11) e com um tom alarmista e intimidador que, apesar de menos pronunciado que em Cury (2014), é prontamente absorvido pelo leitor (12). A proverbialização do discurso, muito comum em Cury (2014), é também verificada em Zandoná (2018) e, como naquela, promove um sujeito que evoca verdades e princípios não suscetíveis de questionamento, o que termina por favorecer o caráter dogmático de seu *éthos*.

(11) [...] Não se compare com os outros nem desanime quando os resultados não vierem instantaneamente; tenha calma e compare-se apenas com você mesmo [...]. [Zandoná, 2018, p. 30]

(12) De nada adiantará você – ou eu – tomar remédio para conter a ansiedade, se antes você não se decide a fazer uma verdadeira faxina emocional, limpando seu “cômodo interior” [...]. [*ibidem*, p. 75]

São abundantes em Zandoná (2018) os modalizadores deônticos, sobretudo as locuções *é preciso* e *será preciso*, como em “para vencer um transtorno gerado pela ansiedade, você *precisará*, primeiramente, tentar compreender melhor o seu próprio estilo de vida e as possíveis circunstâncias que estejam inquietando você” (Zandoná, 2018, p. 28-29). Furlan (2014) indica que a modalização deôntica é um evento linguístico-discursivo bastante comum na *self-help*. Ela está associada tanto a uma defesa de mundos éticos ideais esperados pelo enunciador quanto a uma orientação de conduta especificamente dirigida ao leitor. Nesse último caso, o enunciado modalizado estabelece-se como uma injunção em configuração implícita (13), buscando dissolver a compleição autoritária que uma ordem direta soaria ao destinatário.

(13) Além de desenvolvermos a autoempatia de sabermos nos respeitar, *será muitíssimo necessário* aprendermos a agir de maneira mais inteligente [...]. [Zandoná, 2018, p. 95, destaque nosso]

Constata-se, além disso, a presença relevante de enunciados de valor condicional (11). Sentenças com essa orientação argumentativa visam estabelecer nexo causal entre condutas desejáveis e resultados benéficos ao leitor aconselhado; do mesmo modo, também visam demonstrar causalidade entre comportamentos indesejáveis e resultados desfavoráveis ao destinatário. A dimensão instrucional que se verifica em atos de linguagem como o *aviso* e a *ordem* manifesta-se pragmaticamente nessas construções condicionais, bastante recorrentes em Zandoná (2018), como se pode observar em (14) e em (15).

(14) [...] Quando nos apegamos demais às coisas, pessoas e situações, tendemos a nos tornar ansiosos e agitados diante do receio de perder tais realidades [...]. [Zandoná, 2018, p. 50]

(15) Se não conseguimos nos reconciliar com nossa própria história [...], dificilmente seremos capazes de superar a ansiedade e realmente equilibrar as coisas em nossa mente e em nosso coração. [*ibidem*, p. 76]

É pertinente frisar a presença massiva do operador discursivo *é claro que* (16), expressando a ideia de que o enunciador se mostra verdadeiramente compreensivo em relação a alguma circunstância negativa ou a um desafio imposto ao destinatário. Esse movimento objetiva fixar o caráter empático do enunciador, afastando-o de uma posição autoritária, que não reconhece as adversidades daquele com quem fala.

(16) [...] diante de todos os estímulos e riscos apresentados, precisaremos nos esmerar em nos conhecermos verdadeiramente no ponto em que estamos [...]. *É claro que* essa tarefa de se compreender é um tanto desafiante, pois nem sempre será fácil realmente entender o porquê agimos e reagimos como o fazemos [...]. [Zandoná, 2018, p. 83, destaque nosso]

A propósito, o tom acolhedor e compreensivo é percebido por todo o percurso discursivo da obra (17). As cenografias psicoterapêutica e de orientação espiritual asseguram essa voz que inspira cuidado e empatia por parte do enunciador. Todavia, considera-se que a cenografia da sessão de psicoterapia não é suficiente para, por si só, consolidar a figura ética do psicoterapeuta em Zandoná (2018), o que se manifesta em Cury (2014), como já foi visto.

(17) Por mais que você hoje esteja sofrendo em virtude da ansiedade, por mais que reconheça que não consegue controlá-la adequadamente e que, por isso, várias áreas de sua vida já estão sendo afetadas, saiba que haverá sempre uma forma de regressar vivendo um real caminho de cura e transformação [...]. [Zandoná, 2018, p. 15]

Com respeito à terceira obra, *Toda ansiedade merece um abraço* (Amaral, 2023), nota-se uma enunciação predominantemente cordial, acolhedora e relativamente calma, sendo marcada por ritos de polidez, vocabulário conversacional e abundância de digressões (*éthos* mostrado). No capítulo de apresentação desse livro, o enunciador empenha-se em encarnar a figura do bom anfitrião, recorrendo à cenografia da “casa aconchegante”, na qual ele recebe um “grande amigo”, o leitor. Atrelado a essa autorrepresentação, encontra-se o *éthos* dito do cidadão mineiro que é utilizado para explorar a memória discursiva do estereótipo de simplicidade e quietude, comumente vinculado ao modo de ser de quem é proveniente do estado de Minas Gerais (18).

(18) Em todos os ambientes que frequentamos, podemos conversar com as pessoas sobre como cada um vive o seu momento de inquietação ansiosa. Perceba que, em cada pedaço do Brasil, ela tem um nome diferente. Em Minas Gerais, *minha terra natal*, é “um trem”. Mineiro sente “um trem” quando está ansioso, e ainda pode completar com “sente um trem no peito” (um exemplo de manifestação física da ansiedade) [...]. [Amaral, 2023, p. 138, destaque nosso]

Deve-se registrar que a representação de si por meio do *éthos* dito é um recurso de grande relevância em Amaral (2023), assim como nas demais obras. Se em Cury (2014) o *éthos* dito autoriza-se em função de um *éthos* pré-discursivo de escritor de sucesso, daquele que pode se promover por ter destaque social suficiente para isso; em Amaral (2023), o *éthos* dito é chancelado pela razão oposta: é porque o autor-enunciador se entende relativamente desconhecido na esfera editorial de aconselhamento que ele se vale de autodescrições e narrativas de si para expor-se ao público, fazer-se conhecido.

É a necessidade de assentar uma disposição psicológica de *autoconfiança*, inerente às coerções semânticas do enunciador de aconselhamento, que estimula a apresentação explícita de modos de ser e de viver na materialidade do texto de Amaral

(2023). Aliás, Brunelli (2004) assevera que o traço do sujeito enunciador seguro de si é altamente esperado nas obras de aconselhamento. Todavia, não se faz equivaler o caráter *autoconfiante* ao caráter *autopromotor*, o que se deve muito mais a uma questão de grau do que de natureza semântica. Ao contrário do que se constata em Cury (2014), o sujeito que se vangloria e se autopromove constitui um *éthos* negativo a ser evitado em Amaral (2023). Algumas representações de si bastante demarcadas em Amaral (2023) por meio do *éthos* dito são as seguintes: *psicólogo, escritor, podcaster, esposo e pai de família* (19).

(19) Muito prazer, sou Alexandre Coimbra Amaral, psicólogo, escritor, *podcaster*, artista de muitas vontades, casado com Dany, pai de Luã, Ravi e Gael, três homens que me convidam ao renascimento de mim a cada dia, em parceria com essa mulher cuja forma de perceber a vida me faz a cada dia uma pessoa mais viva. [Amaral, 2023, p. 15-16]

Uma imagem de bastante relevância na obra é a do escritor culto, valorizador das artes. Repetidas vezes, o enunciador, para informar, justificar ou esclarecer fatos ou posicionamentos discursivos, vale-se de citações de personalidades da música popular brasileira e de outros nomes públicos do universo artístico. Mas ele também o faz em relação a nomes da intelectualidade decolonial contemporânea (20). Ao lado disso, adota um estilo expressivo em várias ocasiões da obra, o que imprime no discurso uma orientação mais ou menos poética, que se alinha bem à disposição etótica de um *amante da música e das artes*.

(20) [...] sei que a ansiedade é um soterramento de muitos “sentires” que terminam por nos fazer falta. Ao escavarmos essas terras que são nossas, terminamos por redescobrir quem somos. Ailton Krenak, em uma de suas frases simples e inesquecíveis, nos relembra: “A vida está em mim, não fora! Experimentar a vida em nós, a vida nos atravessando!” [...]. [Amaral, 2023, p. 122, referência a Ailton Krenak, militante indígena brasileiro]

A postura relativizadora e horizontalizada do enunciador permite depreender uma disposição que atravessa praticamente todos os *éthe* apresentados em seu discurso: a de um sujeito que se afasta conscientemente do dogmatismo estereotípico da *self-help*. Assim, ele compõe uma imagem de si flexível, disposta a permitir e valorizar a vontade do outro. Verificam-se, então, muitas construções linguísticas

dissipadoras do tom impositivo (21). De fato, marcadores de atenuação acompanham o esforço do enunciador em estabilizar a autoimagem flexível e horizontalizada que é pretendida, desde os paratextos iniciais até as últimas seções que constituem a obra.

Nota-se uma baixa frequência de enunciados de valor condicional, capazes de estabelecer relação entre ações humanas e suas consequências. Sentenças de natureza condicional, compostas por orações subordinadas iniciadas por conectores como *se*, *quando*, *toda vez que* e *sempre que*, são ocorrências bastante comuns em Cury (2014) e em Zandoná (2018), mas pouco comuns em Amaral (2023). Nele, por outro lado, são recorrentes enunciados de valor proverbial, também ligados à imagem de sabedoria do conselheiro.

Certo ar indignado ocorre em Amaral (2023), sobretudo para demonstrar posicionamento ideológico-afetivo em relação ao crescente individualismo da cultura contemporânea e à sua (suposta) capacidade de gerar adoecimento mental. Porém, o tom dessa indignação é sóbrio e associa-se ao *éthos* do sujeito prestativo, disponível e disposto a ajudar. Emerge aí a figura de um escritor-psicoterapeuta preocupado com o estado psicológico do leitor-cliente (22).

(21) A ansiedade é essa interruptora de brisas. Ela chega transformando o banal em potencial tragédia [...]. Eu *desejo que você possa* entender que esse atordoamento é fabricado por nós mesmos, diante das exigências estressantes da vida [...]. [Amaral, 2023, p. 72-74, destaque nosso]

(22) Se você se sentiu um pouco mais ansioso lendo este capítulo, pode ser que tenha se identificado com a voracidade com que está sendo consumido pelo funcionamento das redes sociais [...]. [*ibidem*, p. 112]

Quanto aos modalizadores, os de natureza deôntica são menos frequentes em Amaral (2023) do que em Zandoná (2018) e, sobretudo, do que em Cury (2014). Indicadores atitudinais, como *infelizmente* ou *lamentavelmente*, são pouco comuns em Amaral (2023). Esses modalizadores que evidenciam apreciação emocional do enunciador são abundantes nas outras duas obras. Por seu turno, os modalizadores epistêmicos, que indicam possibilidade ou incerteza, embora infrequentes, não são exatamente raros no discurso analisado (23). Assim, considera-se que o enunciador em Amaral (2023) busca demonstrar segurança sobre as informações e conselhos que

presta ao leitor, ainda que tente fazê-lo sob uma atmosfera menos dogmática que na *self-help* tradicional (Brunelli, 2004), da qual Cury (2014) e Zandoná (2018) parecem ser representativos.

(23) [...] exatamente porque eu sou um profissional de saúde que lida com esse tipo de sintomatologia [ansiedade] todos os dias em minhas práticas diversas, acredito que os casos mais graves precisam ser sempre mediados por profissionais, que conjuguem, por exemplo, um tipo de psicoterapia com a introdução de remédios psiquiátricos, se for o caso [...]. [Amaral, 2023, p. 125, destaque nosso]

Importa, nesta análise, uma observação final. Como se percebe, ainda que o plano do vocabulário não tenha sido ostensivamente mobilizado no estudo, as seleções lexicais empreendidas pelos sujeitos enunciadores do corpus contribuem decisivamente para a elaboração do *éthos*. Se lexemas como “psicoterapia”, “psiquiátricas”, “pensamento” e “síndrome” são recorrentes em Cury (2014), sugerindo a construção de imagens de si voltadas à persuasão pelo *status* médico-científico; em Zandoná (2018), palavras como “Deus” e “coração” são particularmente abundantes e respondem por um movimento enunciativo em direção a um *éthos* de elevação espiritual. Em Amaral (2023), não se verifica uma fixação vocabular como nas duas obras anteriores, de maneira que é a substância metafórica, estilística, dos termos aquilo que exerce mais impacto na consolidação de uma autoimagem despojada, sensível e, mesmo sendo acolhedora como a figura do sacerdote em Zandoná (2018), fundamentalmente laica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo põe em evidência o agenciamento de distintas estratégias de autorrepresentação para legitimar o discurso e persuadir o leitor de *self-help*. Cury (2014) ancora seu *éthos* principal de conselheiro na figura do médico-cientista, que opera como um fiador daquele, projetando expertise e inovação, mas incorrendo em um tom alarmista e dogmático, a despeito da negação explícita do rótulo de

autoajuda. Zandoná (2018), por sua vez, mobiliza o *éthos* de sacerdote, atuando como mediador entre o divino e o fiel, o que atenua parcialmente a responsabilidade enunciativa e o dogmatismo inerente às injunções e à recorrente modalização deôntica, características também presentes em Cury (2014) e típicas do gênero manual de aconselhamento (Brunelli, 2004; Furlan, 2014). Ambos recorrem a enunciados sentenciosos, proverbiais, para reforçar a autoridade.

Por seu turno, Amaral (2023) fabrica um *éthos* marcadamente cordial, acolhedor e horizontalizado, buscando distanciar-se conscientemente do dogmatismo associado à “autoajuda” tradicional. Seu *éthos* mostrado (Maingueneau, 2002b), perceptível no ritmo conversacional e na estrutura menos rígida, é acompanhado por manifestações de *éthos* dito (como o de psicólogo, de pai de família e de cidadão mineiro), voltadas ao estabelecimento de proximidade e identificação com o destinatário, em vez de uma autopromoção baseada no sucesso editorial, como se observa mais claramente em Cury (2014). Amaral (2023) emprega recursos linguísticos atenuadores da vocalidade dogmática e uma menor frequência de modalizadores deônticos, reforçando uma imagem de si flexível e empática.

Se Cury (2014) e Zandoná (2018) investem em *éthe* de autoridade (médico-científica e religiosa, respectivamente), o enunciador de Amaral (2023) opta por uma via pretensamente dialógica e relacional. Tais variações na elaboração do *éthos* não conferem somente forma à identidade discursiva projetada, já que também configuram distintas propostas de interação com o leitor no âmbito da literatura de aconselhamento sobre gestão da ansiedade, demonstrando a centralidade dessa categoria discursiva para a compreensão do funcionamento do gênero. A análise comparativa indica, assim, a pluralidade de estratégias etóticas mobilizadas, tendo a elaboração de Amaral (2023) sinalizado uma abordagem potencialmente alternativa às configurações mais tradicionais da *self-help*, representadas por Cury (2014) e Zandoná (2018).

REFERÊNCIAS

- AMARAL, A. C. **Toda ansiedade merece um abraço**. 1. ed. São Paulo: Planeta do Brasil, 2023.
- AMOSSY, R. Da noção retórica de *éthos* à análise do discurso. In: AMOSSY, R. (org.). **Imagens de si no discurso: a construção do éthos**. 2. ed. São Paulo: Contexto, 2016. p. 9-28.
- AMOSSY, R. **A argumentação no discurso**. Coord. trad. Eduardo L. Piris e Moisés Olímpio-Ferreira. 1. ed. São Paulo: Contexto, 2020.
- ARAÚJO, D. C.; REBELLO, I. S. A elaboração do *éthos* e a estratégia de patemização na nota de retratação. **Literatura em Debate**, [s. l.], v. 19, n. 34, p. 262-278, 2024.
- ARISTÓTELES. **Retórica**. Trad. Edson Bini. 1. ed. São Paulo: EDIPRO, 2011.
- AULETE, C. **Novíssimo Aulete**: dicionário contemporâneo da língua portuguesa. Org. Paulo Geiger. 1. ed. Rio de Janeiro: Lexikon, 2011.
- BRUNELLI, A. F. **O sucesso está em suas mãos**: análise do discurso de autoajuda. 2004. 149 f. Tese (Doutorado em Linguística) – Instituto de Estudos da Linguagem, Universidade Estadual de Campinas, Campinas (SP), 2004.
- CASTELLANO, M. “Só é fracassado quem quer”: a subjetividade *loser* na literatura de autoajuda. **Galaxia**, São Paulo, n. 29, p. 167-179, 2015.
- CASTELLANO, M. **Vencedores e fracassados**: o imperativo de sucesso na cultura da autoajuda. 1. ed. Curitiba: Appris, 2018.
- CHARAUDEAU, P. **Discurso político**. Trad. Fabiana Komasu e Dilson F. da Cruz. 1. ed. São Paulo: Contexto, 2006.
- CHARAUDEAU, P. **Linguagem e discurso**: modos de organização. Coord. trad. Angela M. S. Corrêa e Ida L. Machado. 1. ed. São Paulo: Contexto, 2009.
- CHÁVEZ, N. El *boom* de los libros de autoayuda: un negocio de US\$ 14.000 millones. **Forbes Ecuador**, [Quito, Equador], 07 fev. 2025. Disponível em: <https://www.forbes.co>

m.ec/lifestyle/el-boom-libros-autoayuda-negocio-us-14000-millones-n67240. Acesso em: 04 maio 2025.

CURY, A. **Ansiedade**: como enfrentar o mal do século. 1. ed. São Paulo: Benvirá, 2014.

FERNANDES, R. “Psicologizando a sociedade”: as ciências psi e a perspectiva moderna do eu. **Simbiótica**, Vitória, v. 10, n. 1, p. 82-105, 2023.

FURLAN, M. M. **Cenografia e éthos discursivo nas obras de autoajuda para adolescentes**. 1. ed. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2014.

GALINARI, M. M. Sobre *éthos* e AD: *tour teórico, críticas, terminologias*. **D.E.L.T.A.**, [s. I.], v. 28, n. 1, p. 51-68, 2012.

LEITE, E. S. Por uma sociologia da autoajuda: o esboço de sua legitimação na sociedade contemporânea. **História, Ciências, Saúde: Manguinhos**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 3, p. 917-932, 2019.

LOPES, L. M.; SOUSA, M. M. F. *Éthos* no discurso publicitário e os efeitos discursivos. **Revista da Abralin**, [s. I.], v. 20, n. 3, p. 858-873, 2021.

MAASEN, S.; SUTTER, B.; DUTTWEILER, S. Self-help: the making of neosocial selves in neoliberal society. In: MAASEN, S.; SUTTER, B. (ed.). **On willing selves**. 1. ed. London (Reino Unido): Palgrave Macmillan, 2007. p. 25-52.

MAGALHÃES, A. L. **Artimanhas do éthos**. In: FERREIRA, L. A. (org.). **Inteligência retórica: éthos**. 1. ed. São Paulo: Blucher, 2019. p. 29-44.

MAINGUENEAU, D. L'èthos, de la rhétorique à l'analyse du discours. Versão modificada de: MAINGUENEAU, D. Problèmes d'èthos. **Pratiques: Linguistique, Littérature, Didactique**, [s. I.], n. 113-114, 2002a. Disponível em: <http://perso.numericable.fr/d.maingueneau/pdf/Ethos.pdf>. Acesso em: 03 maio 2025.

MAINGUENEAU, D. Problèmes d'èthos. **Pratiques: Linguistique, Littérature, Didactique**, [s. I.], n. 113-114, p. 55-67, 2002b.

MAINGUENEAU, D. **Cenas da enunciação**. Org. Sírio Possenti e Maria Cecília Pérez de Souza-e-Silva. 1. ed. São Paulo: Parábola, 2008a.

MAINIGUENEAU, D. **Gênesis dos discursos**. Trad. Sírio Possenti. 1. ed. São Paulo: Parábola Editorial, 2008b.

MAINIGUENEAU, D. L'èthos: un articulateur. **Contextes**, Paris (França), v. 13, p. 1-15, 2013. Disponível em: <https://journals.openedition.org/contextes/5772#citedby>. Acesso em: 03 maio 2025.

MAINIGUENEAU, D. Retour critique sur l'èthos. **Langage & Société**, [s. l.], n. 149, p. 31-48, 2014.

MARTELLI, C. G. Autoajuda e o “espírito de nossa época”. **Perspectivas**, São Paulo, v. 38, p. 195-220, 2010.

MORGANTE, J. Resenha de: AMOSSY, R. **La présentation de soi: éthos et identité verbale**. Paris (França): PUF, 2010. 235 p. *Altre Modernità*, [s. l.], n. 6, p. 287-290, 2011.

NUNES, F. L. **Representações de si no discurso de manuais de aconselhamento comportamental**: elaboração e gestão de éthe na literatura de autoajuda. 2024. 218 f. Dissertação (Mestrado em Estudos Linguísticos) – Faculdade de Letras, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2024.

RODRIGUES, K. C. Em pauta o conceito de *éthos*: a movência do conceito da retórica aristotélica à sua ressignificação no campo da análise do discurso por Dominique Maingueneau. **Signum: Estudos da Linguagem**, Londrina (PR), n. 11/2, p. 195-206, 2008.

RÜDIGER, F. **Literatura de autoajuda e individualismo**: contribuição ao estudo de uma categoria da cultura de massas. 2. ed. Porto Alegre: Gattopardo, 2010.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do trabalho científico**. 24. ed. rev. e atual. São Paulo: Cortez, 2016.

VERGOPOULOS, H. Resenha de: AMOSSY, R. **La présentation de soi: éthos et identité verbale**. Paris (França): PUF, 2010. 235 p. *Communication & langages*, [s. l.], n. 167, p. 143-144, 2011. Disponível em: <https://www.cairn.info/revue-communication-et-langages1-2011-1-page-143.htm>. Acesso em: 03 maio 2025.

ZANDONÁ, A. **Como controlar e vencer a ansiedade?** 1. ed. Cachoeira Paulista (SP): Canção Nova, 2018.



Data da submissão: 12/05/2025

Data do aceite: 28/07/2025