



ÁREA TEMÁTICA: Identidades, valores e modos de vida

Auto-ajuda e gestão do comportamento e das emoções

AMPUDIA DE HARO, Fernando

Doutor em Sociologia

Instituto de História Contemporânea-UNL

fernandoampudia@hotmail.com

Resumo

A comunicação que aqui se apresenta é uma aproximação ao arquétipo de ser humano produzido pela literatura de auto-ajuda. Como tal, num primeiro momento, analisar-se-á o modelo de gestão do comportamento e das emoções contido em diferentes publicações deste género, tendo em conta os valores e os argumentos propostos para uma adequada regulação da conducta e dos afectos. A literatura de auto-ajuda, desde a segunda metade do século XX, possui uma função análoga à desempenhada pelos manuais de urbanidade tradicionais no marco do processo da civilização; nomeadamente, a configuração da estrutura anímica e condutual nos seus leitores. Esta análise será desenvolvida seguindo os pressupostos teóricos de Norbert Elias (1897-1990). Num segundo momento, propõe-se uma caracterização das bases sociais (racionalidade política e relações com o Estado-Providência e o mercado) deste arquétipo humano a partir das contribuições dos teóricos neo-foucaultianos da 'governamentalidade' (*governmentality*).

Palavras-chave: Auto-ajuda; processo da civilização, governamentalidade, racionalidade política, Norbert Elias





1. Introdução: A literatura de auto-ajudaⁱ

A literatura de auto-ajuda constitui actualmente uma das guias que fornece ao indivíduo orientações e conselhos para o governo da conduta e das emoções. O eixo fundamental deste tipo de literatura é uma concepção da pessoa desdobrada reflexivamente como “emissor” e “receptor” da ajuda, ou seja, uma pessoa convertida em sujeito capaz de ajudar e em objecto susceptível de ser ajudado. O seu propósito é fazer assumir ao leitor uma série de conceitos e técnicas que irão ser aplicadas para a consecução do bem-estar psíquico (Rapping, 1996:132). Para atingir este objetivo, elaboram-se programas de comportamento e gestão da subjectividade que implicam o desenvolvimento de um exercício reflexivo da pessoa sobre si própria (Giddens, 1997:94). O ponto de partida deste exercício é a auto-observação como meio para o indivíduo adquirir consciência do seu modo de actuar, do seu pensamento, dos seus sentimentos e das suas sensações corporais. Paralelamente às técnicas e aos conceitos também são oferecidas histórias particulares como exemplificações positivas ou negativas para quem as lê, isto é, “narrativas de sentimentos” como refere Nikolas Rose (1990:248). A voz dos autores é calma, pessoal e autorizada: calma porque propõe tarefas simples que permitem atingir pequenos sucessos; pessoal porque fala ao leitor de forma individualizada sendo habitual o “Tu” como fórmula de tratamento, e autorizada porque se baseia na experiência, na formação intelectual e no percurso profissional do autor. Por isso, os conselhos e recomendações não se apresentam em termos imperativos e vinculantes mas sim numa linguagem condicional e hipotética que indica sugestões para aquele que lê. A auto-ajuda é pensada para qualquer tipo de leitor independentemente de posições sociais, status, origem familiar ou poder económico. A sua vocação é geral, o que faz com que o estilo da escritura seja acessível e esteja desprovido de tecnicismos ou de referências eruditas.

A função que cumpre a auto-ajuda é dupla:

- a) actua como guia orientador do comportamento e da afectividade
- b) afiança o processo de diferenciação social e a formação da identidade do indivíduo.

Estes textos desempenham funções análogas às dos tradicionais manuais de boas maneiras medievais, renacentistas ou barrocos que foram analisados por Norbert Elias no seu estudo sobre o processo da civilização (Elias, 1987). Constituem os “equivalentes funcionais” daqueles nos nossos dias configurando códigos de comportamento e de emocionalidade (Giddens, 1995:43). São, pois, textos básicos para qualquer tentativa de caracterizar o processo civilizatório na actualidade.

A literatura de auto-ajuda nasce inicialmente nos Estados Unidos após a Segunda Guerra Mundial, embora o seu momento de expansão definitiva seja os anos 80 (Rose, 1990:213; Rapping, 1996:127). Os antecedentes deste tipo de literatura podem encontrar-se nos best-sellers de orientação psicológica sobre o comportamento sexual publicados no final dos 60 e durante os 70, os quais tiveram nas revistas femininas a sua versão abreviada. O crescimento da autoajuda está ligado à revitalização da psicologia, ora como saber académico, ora como conhecimento informal presente no quotidiano. Tal revitalização tem merecido diferentes explicações relacionadas com o declínio das tradicionais referências cívicas e religiosas (Rieff, 1966:25-28; Bellah et.al., 1989:154-160), com a emergência de tecnologias políticas que educam o cidadão na deseabilidade do auto-governo (Rose, 1990:217), com o carácter reflexivo da modernidade (Giddens, 1997:10) ou com o emotivismo moral como doutrina ética do nosso tempo (MacIntyre, 1987:48-9).

Apesar das divergências interpretativas, existe um ponto de encontro na maior parte das análises sobre esta questão: a psicologia e a terapia têm hoje uma presença cada vez maior na vida das pessoas. A auto-ajuda desenvolve-se, precisamente, ao abrigo desta crescente presença. Apoia-se total ou parcialmente em diferentes modalidades de psicoterapia –gestalt, condutista, humanista, psicoanalítica...- e, desta toma conceitos que, devidamente adaptados, serão incluídos nos textos. A extensão do vocabulário



psicoterapêutico é visível e palavras como auto-estima, depressão, repressão, esgotamento psíquico, crise de identidade, transtorno afectivo ou crise da idade madura podem ser empregues habitualmente pelo indivíduo para definir o seu estado de ânimo, o seu carácter ou a sua situação pessoal (Gergen, 1992:34). Em âmbitos profissionais como a enfermagem, o aconselhamento escolar, os recursos humanos ou a assistência social este vocabulário também é frequentemente utilizado (Rose, 1990:214). Dito vocabulário, como é obvio, é mais do que habitual nos textos de auto-ajuda, mas a ligação auto-ajuda/psicologia não se produz só em termos lexicais, contendo sim outras afinidades: muitos dos autores, por exemplo, têm consultas e pacientes; exercem profissionalmente como terapeutas. Inclusivamente, não é invulgar alguns destes textos estarem organizados tal e como se tratasse de uma sessão de terapia.

2. O governo da conduta e das emoções segundo a literatura de auto-ajuda:

O código de comportamento e de emocionalidade configurado a partir da literatura de auto-ajuda tem como objectivo a felicidade definida como uma amálgama de sucesso equiparável à plenitude psíquica, e de bem-estar identificável com a paz espiritual. Para atingir dito objectivo é necessária uma correcta auto-regulação emocional. Aqui, as emoções são susceptíveis de serem governadas não sendo uma força imprevisível ao modo romântico: trata-se de ser emocionalmente inteligente e, como tal, a pessoa terá de se auto-regular segundo uma concepção de inteligência aberta à subjetividade individual (Martin e Boeck, 1997:22-23). Esta concepção admite cinco áreas de actuação:

- a) Reconhecimento das próprias emoções para poder nomeá-las.
- b) Análise das reacções emocionais em função das situações.
- c) Gestão do potencial emocional pessoal graças ao esforço individual.
- d) Atenção à predisposição empática através da expressão gestual e não verbal.
- e) Abordagem das relações sociais, o que inclui o estudo das capacidades para resolver conflitos interpessoais, para perceber os estados anímicos alheios e para ajustar a conduta e a emocionalidade aqueles estados.

Desta forma, a inteligência emocional presupõe um auto-escrutínio reflexivo que cada um de nós deve realizar individualmente: *“É necessário trabalhar sobre ti próprio. É necessária uma auto-observação frequente”* Bucay (2002:78).

A responsabilidade que assume a pessoa no momento de redefinir as suas condições emocionais e o seu projecto de vida aticula-se à volta de três factores básicos: “encarregar-se de si próprio”, “amar-se a si próprio” e “respeitar-se a si próprio”. Encarregar-se de si próprio supõe que a pessoa seja responsável pela sua felicidade, não podendo de nenhum modo deslocar dita responsabilidade aos outros. Amar-se a si próprio é sinónimo do auto-reconhecimento daquilo que a pessoa entende que é o mais valioso que possui. Começa com a aceitação do corpo e prossegue com o comportamento, o pensamento e os sentimentos. Quando a pessoa se ama a si própria já não exige reciprocidade nos afectos, elimina os lastros mentais e admite que a verdade fundamentalmente depende dela. Respeitar-se a si próprio refere-se ao juízo que tem a pessoa de si. O primeiro passo que se deve dar na direcção do auto-respeito é a afirmação do valor da consciência assentando-se no conhecimento do que se pensa e do que se sente. Desde aqui, impõe-se uma atitude de auto-aceitação através da qual o indivíduo fala e actua sem necessidade de fingir ou enganar-se a si próprio. Em seguida, nega-se a culpa imerecida e aceita-se a merecida. Finalmente, é reivindicada a própria vida como acto independente das influências externas.

A opcionalidade é uma derivação lógica da responsabilidade. Ser responsável da auto-regulação da conduta e das emoções conduz à pessoa a optar vendo a vida como uma multiplicidade de possibilidades



para escolher e assumindo o risco e a incerteza de fazê-lo: "*Tu és a soma total das tuas opções*". (Dyer, 1978:17). A opcionalidade convida a pessoa a explorar o desconhecido e a eliminar os convencionalismos. Liga-se à espontaneidade e à ausência de preconceitos. Optar implica não atribuir aos outros ou ao ambiente a responsabilidade do próprio estado emocional ou do próprio comportamento: "*É necessário anular a necessidade de aprovação por parte dos outros. [...] é necessário eliminá-la totalmente da tua vida se queres conseguir a tua realização pessoal. Essa necessidade é um beco psicológico sem saída que não proporciona vantagem nenhuma*" (Dyer, 1978:76).

Os argumentos que oferece a auto-ajuda são de natureza psicológica e podem inscrever-se numa lógica expressiva ou utilitária (Bellah et al., 1989: 394-5). Desde uma lógica expressiva, os argumentos oferecidos insistem na ideia de que qualquer pessoa tem um núcleo de emoções e de intuições que há que desenvolver para conseguir a plenitude individual. Neste sentido, a noção de 'crescimento' é a mais utilizada para referir o desdobramento das potencialidades emocionais que detem a pessoa; ou seja, o núcleo de máximo valor que é preciso conhecer e gerir para ter uma vida plena e satisfatória. Desde uma lógica utilitária, os argumentos que se proporcionam centram-se na satisfação dos próprios interesses em relação com os objectivos marcados. Estes são especialmente visíveis no âmbito da opcionalidade e exercem-se com uma avaliação das vantagens e dos inconvenientes que as decisões trazem para a pessoa. Ambas lógicas, quer a expressiva, quer a utilitária, situam o indivíduo e a sua subjectividade no ponto central de atenção. Os autores de auto-ajuda têm presente tal circunstância e antecipam toda a crítica que lhes possa acusar de 'individualistas' ou 'egoístas'. Para refutá-la, ou bem matizam as doses de egoísmo que contêm as suas propostas, ou bem redefinem a noção de egoísmo. Assim, o "saudável egoísmo" inclui a auto-estima, a valoração que a própria pessoa tem de si própria e uma consciência de orgulho pessoal. Tal egoísmo permite uma vida plena e possibilita umas relações equilibradas e satisfatórias com os outros, muito embora o termo seja impopular: "*Quero definir o egoísmo como a atitude pouco simpática de preferir-me a mim próprio antes do que a outra pessoa*" (Bucay, 2002:68). Sob este ponto de vista, a pessoa nem se relaciona com o outro por pensar que precisará de ajuda ou favores no futuro nem por causa do cumprimento de uma norma social: uma pessoa relaciona-se com outra porque isso lhe dá prazer: "*Dá-me tanto prazer fazer bem às pessoas de quem gosto que, sendo tão egoísta... não me quero privar disso [...] mas não o faço por elas, faço-o por mim. Eis a diferença*" (Bucay, 2002:67). Portanto, os resultados do 'egoísmo saudável' só podem ser desejáveis uma vez que ninguém se negaria a si próprio um prazer deste género. O egoísmo tem má reputação e por tal motivo os autores não deixam de precisar que, moderadamente entendido, é sempre imprescindível para alcançar a felicidade (Branden, 1997:11; Dyer, 1987:49).

No entanto, além dos matizes que se possam apresentar, a auto-ajuda contém uma concepção crítica, céptica e em ocasiões negativa da sociedade como fonte de padrões de conduta e de emocionalidade. O indivíduo, como mundo fechado sobre si próprio; como 'Homo Clausus'; enfrenta-se à hostilidade e às constrições da vida social (Elias, 1987:30-42). A sociedade é concebida como uma entidade que com as suas exigências e regulamentos limita o desenvolvimento individual. Constitui um foco de pressões exercidas sobre a pessoa e é, em grande parte, responsável pelos sentimentos de culpabilidade e de preocupação que paralisam o indivíduo. A crítica da sociedade desde os pressupostos da auto-ajuda baseia-se, pois, numa noção de indivíduo que diferencia uma interioridade subjectiva e inviolável de uma exterioridade associada às relações da pessoa com o ambiente. A pessoa aparece como um elemento que encontra fora das relações sociais a tranquilidade que não tem quando é "vigiada" pelo outro. E como a interioridade não pode ser vigiada, esta dimensão é concebida como a mais autêntica do indivíduo (Elias, 2000:149). Sendo assim, não é de estranhar que a sociedade seja vista como algo impositivo, limitativo, hostil ou como uma influência nociva para o ser humano.



3. As bases sociais da auto-ajuda: a racionalidade política liberal

A literatura de auto-ajuda é a manifestação no âmbito do comportamento e das emoções de um tipo de racionalidade política liberal. O conceito de 'racionalidade política' refere-se ao conjunto de objectivos – políticos, sociais, económicos, pedagógicos, espirituais, militares...- perseguidos no exercício do poder assim como os princípios que amparam a consecução dos mesmos –liberdade, justiça, equidade, prosperidade...-, em nome dos quais se concretiza tal exercício. Cada variedade de racionalidade política possui uma concepção sobre a natureza dos governados e, como tal, articula aqueles objectivos e princípios e esta concepção segundo um vocabulário e discurso particulares (Rose e Miller, 1992:178). Para apreender as características da racionalidade liberal, é preciso mencionar em primeiro lugar a racionalidade política welfarista, pois mediante o contraste entre as duas clarifica-se com maior precisão a questão que se está a tratar.

A racionalidade política welfarista é própria do Estado-Providência institucionalmente gestado no fim do século XIX e dominante no período que transcorre depois da Segunda Guerra Mundial e o início dos anos 90. De acordo com este tipo de racionalidade, o Estado é responsável pelo pleno emprego, pelo sistema de segurança social, pela atenção médica, pela habitação e pela educação mediante o estabelecimento e a redistribuição dos impostos, e para além dele próprio desenvolver investimentos (Rose e Miller, 1992:192). Trata-se de garantir um marco de bem-estar geral promovendo a igualdade de oportunidades e a socialização do risco. Para a racionalidade welfarista, o risco é susceptível de ser eliminado ou, ao menos, neutralizado nos seus efeitos graças à ciência ou às medidas de engenharia social (O'Malley, 1996:203). Em todo caso, o risco é producto de uma carência ou de uma patologia. Assim, o desemprego advém como uma falha da economia de mercado; o crime, como uma patologia pessoal provocada por erros na distribuição dos recursos e das oportunidades ou a saúde como resultado das desigualdades sociais no acesso às dietas alimentares, nas condições de vida ou nos meios educativos. O risco socializa-se e o Estado implementa programas de segurança social para neutralizá-lo (Ewald, 1996:390). No princípio dos anos 90 as críticas contra este tipo de racionalidade tornaram-se especialmente virulentas. O Estado-Providência foi acusado de coartar a iniciativa individual, de ser um modelo ineficaz; de impôr obstáculos ao desenvolvimento do livre mercado, de ter uma tendência congênita à crise fiscal como consequência do elevado gasto público e de fomentar o assistencialismo e uma cultura da dependência no cidadão. Definitivamente, foi definido como um modelo improdutivo que contrastava com a produtividade e o dinamismo da empresa privada (Rose, 1997:30-31).

Em contrapartida, este leque de críticas permite esboçar, um tipo de racionalidade liberal que prescinde da pretensão reguladora, planificadora e previsora do Estado-Providência apostando por economizar o exercício do poder (Burchell, 1993:289; Rose, 1997:27; Marinis, 1999:77). Enfatiza-se a necessidade de serem os próprios indivíduos a segurarem a provisão de bens e dos serviços combatendo assim a 'cultura da dependência' promovida pelo Estado-Providência. Em termos práticos, isto leva à privatização dos serviços de saúde, educação, segurança, pensões, seguros... em geral, bens e serviços que agora o indivíduo se auto-fornece acudindo ao mercado segundo a sua necessidade e a sua solvência económica (Rose, 1996:327). Para a racionalidade liberal, o risco não é um sintoma de carências nem de um mundo governado de forma imperfeita. Antes de tudo, é uma possibilidade de criar riqueza, de alimentar a inovação, de fomentar a iniciativa individual e de favorecer a responsabilidade pessoal perante a incerteza (O'Malley, 1996:204). O indivíduo é convidado para gerir os riscos a partir dos meios que proporciona o mercado. Enquanto o Estado-Providência combate os riscos com programas de segurança social, o Estado liberal proporciona informação sobre aqueles riscos –estatísticas de crimes, acidentes de trânsito, tabaquismo, trastornos alimentares, doenças mentais...- advertindo o indivíduo dos perigos derivados da sua irresponsabilidade. Conforme isto, cómo é que concebe a racionalidade liberal os indivíduos que devem ser objeto de governo? De acordo com a intenção de economizar o exercício do poder, o que se pretende é que o indivíduo aporte a maior quantidade de energia ao próprio auto-governo (Hyndess, 1997:103) e que



seja autónomo para desenvolver um projecto de vida escolhendo racionalmente entre uma gama ampla de opções (Rose e Miller, 1992:199; Rose, 1993:286; Rose, 1996:330). Abre-se assim uma variedade de possibilidades reflexivas para a intervenção da pessoa no seu projecto pessoal configurando-se um tipo humano com as seguintes características:

- a) O indivíduo gere a sua autonomia como via para a redução da incerteza e da ansiedade ante o porvir
- b) O indivíduo responsabiliza-se de si próprio em qualquer âmbito da sua vida.
- c) O indivíduo que se auto-governa e responsabiliza tem condições para usufruir de um futuro satisfatório
- d) O indivíduo responsável investe na sua segurança e desenvolve procedimentos de auto-vigilância do comportamento e da emocionalidade.
- e) O indivíduo acude ao mercado para se fornecer dos meios que satisfaçam a sua necessidade de segurança. Exemplos básicos são os sistemas de vigilância privada, os testes auto-aplicáveis de saúde, as dietas e, obviamente, a literatura de auto-ajuda. Como produtos que proporcionam segurança, procura-se a sua venda mediante técnicas publicitárias e comerciais que também promovem o seu consumo
- f) O indivíduo afronta o desafio da “política do risco”, ou seja, as frequentes advertências dos dirigentes políticos com respeito ao fim das provisões estatais e a conseqüente exortação para que o indivíduo tome conta da sua segurança física e psíquica.

Este é, pois, o indivíduo que propõe a auto-ajuda; um indivíduo que é responsável pelo seu cuidado e pela gestão privatizada da sua vida; um indivíduo que já não é visto como um cidadão inscrito numa rede de relações de mútua interdependência. A autonomia individual é aqui sinónimo de capacidade de auto-regulação da conduta e da emocionalidade e vincula-se a uma ideia da liberdade como eleição dentro do que fôr factível. A literatura de auto-ajuda é uma das ferramentas que o mercado oferece à pessoa como recurso para o exercício da sua auto-responsabilidade e para garantir a sua segurança emocional.

4. Conclusão

As novas vias do processo da civilização centram-se agora na psique e na subjectividade do indivíduo. Ao contrário do que afirmava Norbert Elias, o código de comportamento e de emocionalidade assente na literatura de auto-ajuda mostra que a consciência torna-se permeável aos impulsos e os impulsos à consciência. Neste balanço enquadram-se o comportamento e as emoções. Elias falou no processo civilizatório como transição desde o heterocontrolo ao autocontrolo. Não obstante, o autocontrolo da auto-ajuda não é propriamente um controlo em termos de repressão de pulsões e emoções mas sim o controlo da auto-administração. O fundamental neste aspecto é o governo da psique de acordo com as pautas que cada pessoa estabelece para si. É um exercício puramente pessoal que, dependendo das ocasiões, incluirá ou não a expressão de emoções. Estas emoções activam-se selectivamente em virtude de processos reflexivos. A literatura de auto-ajuda não é um aprofundamento no autocontrolo nem uma versão mais aguda ou férrea do mesmo. Nem sequer se ajusta à ideia eliasiana da ‘anestesia dos impulsos’ como consequência definitiva do processo da civilização (Elias, 1987: 460). Desde a óptica da auto-ajuda, tal anestesia não é vista como um propósito desejável. Ao contrário, o elemento chave é habilitar uma saída selectiva aos impulsos conforme à auto-análise reflexiva do indivíduo.



Bibliografia

- BELLAH, Robert N et al. (1989): *Hábitos del corazón*. Madrid, Alianza.
- BRANDEN, Nathaniel (1997): *El respeto hacia uno mismo. Cómo vencer el temor a la desaprobación de los demás, el sentimiento de culpa y la inseguridad*. Barcelona, Paidós
- BUCAY, Jorge (2002): *El camino de la autodependencia*. Barcelona, Grijalbo.
- BURCHELL, Graham (1993): "Liberal Government and Techniques of the Self", *Economy and Society*, vol. 22, nº 3, pp. 267-283.
- DYER, Wayne W. (1978): *Tus zonas erróneas. Guía para conocer y dominar las causas de tu infelicidad*. Barcelona, Grijalbo.
- ELIAS, Norbert (1987): *El proceso de la civilización. Investigaciones sociogenéticas y psicogenéticas*, Madrid/Méjico, FCE.
- (2000): *La sociedad de los individuos*. Barcelona, Península.
- EWALD, François (1996): "Filosofía de la precaución", *L'anne sociologique*, vol. 46, nº 2, pp. 382-412. (Tradução de Michele Dufour)
- GERGEN, Kenneth J. (1992): *El Yo saturado. Dilemas de identidad en el mundo contemporáneo*. Barcelona, Paidós.
- GIDDENS, Anthony (1995): *Transformações da intimidade. Sexualidade, amor e erotismo nas sociedades modernas*, Oeiras, Celta Editora.
- (1997): *Modernidad e identidad del Yo*. Barcelona, Península.
- HYNDESS, Barry (1997): *Disertaciones sobre el poder. De Hobbes a Foucault*. Madrid, Talasa.
- MacINTYRE, Alasdair (1987): *Tras la virtud*. Barcelona, Crítica.
- MARINIS, Pablo de (1999): "Gobierno, gubernamentalidad, Foucault y los anglofoucaultianos (O un ensayo sobre la racionalidad política del neoliberalismo) em Ramos, Ramón e García Selgas, Fernando (eds.): *Globalización, riesgo, reflexividad. Tres temas de la teoría social contemporánea*. Madrid, CIS.
- MÄRTIN, Doris y BOECK, Karin (1997): *¿Qué es la inteligencia emocional? Cómo lograr que las emociones determinen nuestro triunfo en todos los ámbitos de la vida*. Madrid, EDAF.
- O'MALLEY, Pat (1996): "Risk and Responsibility" em Barry, Andrew; Osborne, Thomas e Rose, Nikolas (eds.): *Foucault and Political Reason. Liberalism, neo-liberalism and rationalities of government*. Londres, UCL Press.
- RAPPING, Elayne (1996): *The Culture of Recovery. Making Sense of the Self-Help Movement in Women's Lives*. Boston, Beacon Press.
- RIEFF, Philip (1966): *The Triumph of the Therapeutic*. Middlesex, Penguin.
- ROSE, Nikolas (1990): *Governing the Soul. The Shaping of the Private Self*. Londres, Routledge.
- (1993): "Government, authority and expertise in advanced liberalism", *Economy and Society*, vol. 22, nº 3, pp. 283-299.
- (1996): "The Death of the Social? Re-figuring the territory of government", *Economy and Society*, vol. 25, nº 3, pp. 327-356.
- (1997): "El gobierno de las democracias liberales avanzadas: del liberalismo al neoliberalismo", *Archipiélago*, nº 29, pp. 25-40.



ROSE, Nikolas e MILLER, Peter (1992): "Political Power beyond the State: problematics of government", *The British Journal of Sociology*, vol. 43, nº 2, pp. 173-205.

ⁱ Esta comunicação é parte de um projecto de investigação pós-doutoral entitulado *O homem civilizado em Espanha e Portugal: modelos de comportamento e afectividade nas ditaduras franquista e salazarista* (Ref.: SFRH/BPD/26210/2006) financiado pela Fundação para Ciência e a Tecnologia e desenvolvido pelo autor no Instituto de História Contemporânea da Universidade Nova de Lisboa (UNL) sob a orientação do Prof. Doutor António Reis.