

www.elboomeran.com

Vanina Papalini

Garantías de felicidad

Estudio sobre los libros
de autoayuda



Adriana Hidalgo editora

AGRADECIMIENTOS

Esta investigación se benefició con una beca concedida por la Oficina Alban y el aporte sistemático del CONICET.

Mi primer y más profundo agradecimiento a los profesores Armand Mattelart y Leonor Arfuch por su apoyo, sus críticas, sus consejos e indicaciones, el tiempo que dedicaron generosamente a mis escritos. Sin la insistencia de Leonor, difícilmente estas páginas hubieran llegado alguna vez publicarse.

Agradezco también a la pléyade de amigos que me sostuvieron en el transcurso de la investigación, especialmente en la soledad de las estancias en el exterior: mi familia francesa, Toti, Edgard y Nina, Michèle Mattelart y la comunidad de la Casa Argentina en París. Mi gratitud por las cartas y la compañía constante de Patricia, Georgina, Claudia, Ana y Piki. Ellas son verdaderas estrellas que iluminan con destellos cotidianos la vida compartida.

Dado que un libro es una empresa colectiva montada sobre el sacrificio familiar, debo un agradecimiento especial a mis hijos: Germán, Malén y Esteban, ellos están aquí, conmigo, en mis pensamientos y resonando en cada línea.

Agradezco a la comunidad del CIECS y, en particular, a su directora, Dora Celton, por brindarme tiempo y espacio para el desarrollo de estas ideas. Estoy en deuda también con las personas que les dieron calor a las letras: Alejandra, Loreta, Valeria, Florencia, Alexis, Vanesa, Celeste, Mariana y Marcelo.

Podría decir que este trabajo fue posible gracias al amor; podría decirlo aun cuando sólo quede de él una sombra. Sus frutos se multiplican cobrando distintas formas y agregan al mundo algo más de luz. Celebro de su vocación fecunda la llegada de Ciro y evoco sin tristeza el amor de los que se fueron.

Agradezco a los lectores que quisieron compartir conmigo sus experiencias. Ojalá estas exploraciones sirvan en algo a sus genuinas búsquedas de sí mismos. Si la ilusión nos lleva a ejecutar hazañas, cuánto más heroicos somos al abrazar la ruda vida sin mediaciones que atenúen su fiereza.

Dedico este libro a mi madre, de cuya mesa de luz tomé, hace más de tres décadas, *Tus zonas erróneas*.

INTRODUCCIÓN: EXALTACIÓN Y DESFALLECIMIENTO DE LA SUBJETIVIDAD

Cada tiempo histórico hace suyas determinadas preocupaciones, que se tornan interrogantes para el pensamiento. Son estas mismas preguntas las que, a su vez, ofician de fermento para la teoría. La actualización de la temática de la subjetividad en las ciencias sociales y la postulación de una “nueva subjetividad” y de un “sujeto posmoderno”, descentrado o inexistente, registran ya una trayectoria de más de treinta años, si consideramos como referencias los textos fundamentales de Lyotard, Lipovetsky y Jameson.¹ Durante este tiempo, los aportes teóricos se multiplicaron: del desdibujamiento al retorno del sujeto, de la post-ideología a la post-humanidad, la condición de la subjetividad contemporánea está puesta en cuestión. En general, las visiones coinciden en mostrar una modernidad abatida: se han derribado las instancias

¹ Me refiero a tres textos cuyas ediciones originales datan de los ochenta: Lyotard, Jean-François, *La Condition postmoderne*, París, Minuit, 1979; trad. cast.: *La condición posmoderna*, Buenos Aires, Red Editorial Iberoamericana, 1995; Lipovetsky, Gilles, *L'ère du vide*, París, Gallimard, 1983; trad. cast.: *La era del vacío*, Barcelona, Anagrama, 1995, y Jameson, Fredric, *Le postmodernisme ou La logique culturelle du capitalisme tardif*, París, École National Supérieur des Beaux-Arts, 2007; trad. cast.: *El posmodernismo o la lógica cultural del capitalismo tardío*, Barcelona, Paidós, 1991.

estructurantes de la subjetividad que le eran propias dando paso a una nueva época de la cultura que se designa por la continuidad y superación de la etapa anterior.

Como sucede con frecuencia, la vida social estimula y, al mismo tiempo, recoge las reflexiones que surgen en los dominios del conocimiento. De manera directa o indirecta, el tema de la subjetividad aparece como una de las claves explicativas de la escena contemporánea y como una vía de acceso al estudio de las transformaciones históricas y sociales más recientes. Es, en efecto, un objeto teórico y una categoría analítica; pero también, un objeto real referido a una dimensión de la persona, una significación extendida y abordada por los discursos circulantes y una categoría de uso social cada vez más firmemente instalada en el sentido común. En las versiones de la esfera cotidiana, la tematización de la subjetividad puede leerse como un *revival* idealista, un espiritualismo sui géneris, la apelación a la imaginación y el fortalecimiento de la idea de que nada —un *nada* que se pretende totalizador pero que termina reduciéndose a la dimensión individual— es inmutable y todo puede modificarse, tanto en la psiquis como en el cuerpo. Estamos ante una misma formación discursiva, se muestre en uno u otro ámbito.

Esta preocupación por la subjetividad asume la forma de una mirada inquisitiva sobre la interioridad, que comprende los afectos, los miedos y fobias, la inteligencia, la creatividad: la información masivamente difundida descifra los distintos procedimientos cognitivos, explica la “química de la emociones” y sugiere una profilaxis de

la psiquis. El lenguaje ordinario, registro de exquisita sensibilidad donde se plasman hasta las más incipientes transformaciones culturales, incorpora términos técnicos provenientes de ámbitos científicos como el psicoanálisis y la neuropsiquiatría que, hasta aquí, fueron campos especializados refractarios al saber común.

La inclinación a escrutar los aspectos subjetivos lleva a exagerar la originalidad del sujeto, amplificando sus mínimas expresiones distintivas. La introspección encandilada se aleja de la visión “modelos fijos socialmente promovidos” para enfatizar la búsqueda personal del “sí mismo”. La autopercepción de la singularidad necesita, sin embargo, encontrar correlatos objetivos que narren una identidad excepcional diferenciada de las fórmulas corrientes. En consonancia con esta petición, con este “espíritu de los tiempos”, la producción capitalista se diversifica, dando espacio a los gustos particulares. *Desigualarse* parece ser la meta. La apariencia personal se resiente frente a la serie y pugna por manifestar las diferencias, así sean microscópicas.

A pesar de esta irrupción de singularidades epidérmicas, la ponderación de los rasgos de identificación personal y la individuación de las prácticas no son parte de un proceso de ruptura con dogmas, usos y normas. Antes bien, parecen ser ecos de los modos de subjetivación de la contemporaneidad. Si el sujeto pasa a ocupar el centro de la escena, es porque otros actores se desdibujan. Tal es la tesis del individualismo contemporáneo que subraya la *desafiliación* del sujeto y la disolución de los lazos sociales conocidos.

Un movimiento de emancipación de las antiguas sujeciones –que retenían y subyugaban al sujeto– supondría la emergencia y consolidación de una figura poderosa, una suerte de campeón protagonista de los acontecimientos. Al contrario, visto a la luz de las problemáticas sociales y de la salud psicofísica de las poblaciones, el tiempo presente descubre una subjetividad frágil y un sujeto en crisis, expulsado –más que independizado– de las instituciones: desatendido, desamparado, solo. La prosopopeya del sujeto contemporáneo no parece ser la exacerbación de la tendencia emancipatoria moderna, sino un dato radicalmente nuevo enmascarado a través del uso de discursos que exaltan la autonomía individual.

El sujeto está en aprietos y la magnitud de sus dificultades puede constatarse por las ayudas que se le ofrecen. Puesto en el brete de tener que autosostenerse, arrancado de un paisaje estable y reinsertado en escenarios cambiantes, cuenta sólo consigo mismo, y descubre con pavor que en realidad eso es muy poco para mantenerse en pie. La crisis y los dilemas de la subjetividad contemporánea pasan por replicar interiormente la letanía bien aprendida del optimismo capitalista: “¡tú puedes!” o declarar el quebranto anímico. Entre uno y otro polo, el sujeto echa mano a cuanto subterfugio se le ofrezca para mantenerse íntegro. Entre ellos se encuentra el recurso que me propongo examinar: los libros de autoayuda.

Inscripciones

El punto de mira de la investigación que desarrollo proviene de la sociología cultural y los estudios de la comunicación. No es esta una elección azarosa: los libros que trato deben ser considerados, ante todo, como parte de un repertorio de producciones de la cultura masiva. En este sentido, se forjan y circulan en virtud de las regulaciones que esta cultura dispone y adhieren fácilmente a las determinaciones de género. Al entender la “cultura” como un espacio atravesado por las lógicas de las industrias culturales, este enfoque ayuda a comprender los procesos sociales, especialmente en el caso analizado: los libros de autoayuda constituyen una serie homogénea, con rasgos comunes y una clara orientación hacia el mercado. La cultura masiva no ofrece ninguna resistencia a los sistemas clasificatorios; por el contrario, se apoya en ellos y los utiliza con comodidad, a sabiendas de que constituyen una base de entendimiento con su público.

La tipificación del género de autoayuda es una tarea que, hasta donde me fue posible averiguar, no ha sido acometida con largueza. El hecho no deja de ser curioso, ya que los libros de este tipo registran antecedentes en una década tan temprana como la de 1930, si bien su expansión global se produce recién hacia 1990. Se podría pensar que sigue existiendo cierto prejuicio sobre las producciones populares y de consumo masivo que obstaculiza su consideración. Tal vez sean lateralizadas por su trivialidad; tal vez, como en “La carta robada” de

Edgar Allan Poe, se vuelva difícil ver lo que se encuentra tan obviamente frente a nuestros ojos.

Desde este lugar propongo recorrer las diferentes nevaduras socioculturales: en los textos que proclaman su valor “práctico” resuena el tiempo presente; sus lecciones adquieren significado en relación a un contexto al que, implícita o explícitamente, remiten. Está presente en ellos la evocación del mundo en el que se forjan y el horizonte de sentido que los contiene. Se hace posible transitar, en su lectura, una constelación de significaciones que muestra muchas de las inquietudes que agitan y preocupan a los hombres y mujeres de nuestro tiempo. Aunque quizá la meta sea una y única, la forma en que es definida por cada sociedad y por cada cultura, en los diferentes momentos históricos y por diferentes grupos, la hace un continente sin contenido fijo: la felicidad es, desde la modernidad, un estado asequible en el término que dura la existencia. Esta es la promesa tácita contenida en el conjunto de textos que analizo.

Teniendo en cuenta este interés, la investigación supone atravesar varios niveles de análisis que van del texto al contexto, de lo cultural a lo sociohistórico y de las estructuras objetivas a lo psicosocial. Así, el sujeto es situado, relatado, a partir de la facticidad objetiva que lo contiene y de la trama de significaciones que lo sostiene. Desde de una caracterización social e histórica, es enfrentado a un horizonte de sentido colectivo y comprendido en su dimensión subjetiva, efecto y refracción de su mundo social. El escenario actual reserva un lugar particular a los sujetos, planteándoles nuevas dependencias y nuevas

exigencias que surgen tanto en el trabajo como en otras facetas de la vida social.

La travesía propone también la discusión de una categoría central: la “normalidad”, cuyo significado, implícito en numerosas prescripciones de la autoayuda, también supone su contracara: la patologización creciente de estados emocionales o rasgos personales antes “aceptables”. Patrón abstracto y medida de la realización personal, la “normalidad” es un imperativo que amenaza la contingencia del vivir, siempre más dificultosa de lo que pretende la ejecución de una receta, menos nítida, plagada de claroscuros y sembrada de sinsentidos ausentes en el modelo ejemplar. La imagen radiante del ideal de yo puede convertirse en una presión insoponible frente a la cual el sujeto sólo atina a refugiarse en sí mismo.

Pero esa no es, sin duda, la única opción posible ni toda la cultura contemporánea está prisionera de las mismas tendencias. Y, aunque no es objeto de este estudio, puedo afirmar que los lectores y las lectoras de libros de autoayuda utilizan estos manuales de refiguración personal en sentidos que jamás imaginaría un investigador o investigadora sentado en su gabinete.

El dispositivo de la autoayuda está construido de un modo que espero poder describir suficientemente. Sin embargo, admite una diversidad de apropiaciones que sólo en conversaciones con los lectores puede ser percibida. Desde la teoría de Michel Foucault, los procesos de subjetivación no dan como resultado una subjetividad monolítica: son intentos siempre incompletos, siempre

faltos, de constituir sujetos que, a su vez, se esfuerzan paradójicamente por ser sujetados –única posibilidad de seguir perteneciendo a un orden social– y por escapar, torcer o invisibilizar estos lazos que, en el mismo movimiento, los hacen y les impiden “ser”.

Considero la literatura de autoayuda como un dispositivo de adecuación de la subjetividad a las exigencias actuales y como un primer recurso terapéutico para los malestares y las crisis que las nuevas condiciones de existencia producen. Su examen permite comprender de qué manera está siendo conformado el sujeto contemporáneo y *qué es* lo que está siendo constituido, cuáles son los procesos de subjetivación que sostienen al modelo societario actual, cuáles son las significaciones sobre las que se apoya. La cultura masiva, entendida como una cultura mundializada que expresa una visión de la sociedad capitalista moderna en su fase globalizada, pone a circular ciertos discursos que, de manera general, tienden a su legitimación y naturalización. Una hermenéutica del presente, una hermenéutica de nosotros mismos, permite la reflexión crítica sobre el mundo en devenir.

I

GÉNESIS Y POÉTICA DE UN GÉNERO PRÁCTICO

Por sí mismos

El prefijo *auto-*, que proviene del griego, se adhiere con facilidad a una multiplicidad de términos –verbos, adjetivos y sustantivos. Su significado –“él mismo”– admite connotaciones complementarias; aplicado a sustantivos indica reflexividad, como por ejemplo *autoestima*; en el caso de acciones realizadas por seres humanos, se le agrega un matiz: la voluntad. Así, un sujeto que se *autocontrola* no sólo se controla a sí mismo, sino que ejerce intencionalmente este dominio sobre sí. Algo semejante sucede con la *autoayuda*: no es sólo una ayuda que nos damos –un auxilio brindado *por* uno mismo *a* uno mismo–, sino que constituye un procedimiento voluntariamente aplicado.

El extendido uso del prefijo llama la atención sobre una característica de la cultura moderna; esto es, justamente, la conciencia de sí, ese movimiento “en-sí-mismado” que *auto-* señala y que es característico de la modernidad. Hay también otra razón que impulsa la proliferación de palabras a las que se les antepone la partícula: la automatización –de la que *automóvil* es ejemplo–, el funcionamiento sin intervención humana,

parece indicar un movimiento que proviene del interior de la cosa, que le es inherente y que, por lo tanto, no requiere esfuerzo. Esta insinuación crea la sensación de que lo *auto* está facilitado: una vez puesto en marcha el dispositivo, el proceso se desenvolverá mecánicamente.

La noción de autoayuda participa de la constelación de significados y alusiones asociadas a su prefijo. Pero implica algo más: insinúa que no debe esperarse nada de los otros. En este sentido, las teorías del individualismo contemporáneo podrían describirse también como teorías de la omnipotencia del ego. Una espiral de fuerza centrípeta parece absorber al sujeto lector de estos textos, sustrayéndolo de otras eventuales ayudas externas. Conciencia reflexiva, voluntad para transformarse a uno mismo y potencia intrínseca: los elementos apuntalados por los libros de autoayuda sugieren un yo fuerte, pleno de recursos, causa y remedio de todos los males. Sin embargo, la hipótesis de un sujeto soberano de sí, que pueda prescindir de cualquier ayuda e incluso de cualquier relación social, resulta poco convincente. Al contrario, la resistencia subjetiva parece debilitarse, excedida por las demandas en aumento.

El término *resiliencia*, acuñado en psicología y *management* y de notable difusión, designa a la capacidad de sobreponerse, soportar el dolor y adaptarse.² La

² El seminario “Resiliencia” dictado por Jazmín Sambrano, doctora en Psicología del Aprendizaje, en Caracas, Venezuela, en octubre de 2011, se promocionó indicando: “Tendrás la oportunidad de adquirir estrategias para convertir debilidades en fortalezas y fortalezas en poder personal, para que cumplas tus metas con fluidez y logres éxito en las actividades de

palabra, importada de la física de los materiales, nombra una cualidad que se ha tornado indispensable, a tal punto valorada que se transforma en un mérito. Resistir todo, a cualquier precio, es una victoria interior, a veces forzosa, que apremia al sujeto. Esta capacidad, aplicada en primera instancia a quienes soportaron el dolor y sobrellevaron un trauma tan profundo como la vida en un campo de concentración, hoy se utiliza para designar la supervivencia “normal”: el lenguaje corriente parece advertir que la vida cotidiana se ha repleto de dramatismo y se hace clara la presencia de una carga abrumadora que pesa casi exclusivamente sobre un sujeto. Frente a eventuales crisis, los libros de autoayuda ofrecen un tipo de ayuda que permite eludir la intervención de un tercero –sea profesional, como un psicólogo o un médico, o un otro involucrado en el problema–, de manera que el sujeto encuentre soluciones sin recurrir a otras instancias. Estos dispositivos textuales, que han recibido una acogida especialmente entusiasta en los últimos decenios, permiten al sujeto ocuparse “por sí mismo” de los procesos que se desencadenan en torno a la subjetividad en crisis.

El crecimiento asombroso que exhibe el género a partir de 1990 fuerza a interrogarse sobre los datos sociales e históricos que intervienen en su mayor producción, circulación y recepción.³ ¿Por qué, en qué condiciones

tu vida y al mismo tiempo aprendas a recomenzar en tiempos de crisis y salir fortalecido de las adversidades”. Disponible en línea, <<http://www.resiliencia.net.ve/>> [Consulta: diciembre de 2011].

³ El crecimiento de las ventas de los libros de autoayuda está registrados en los informes anuales de los organismos dedicados al sector editorial. El

y con qué interés se produce esta lectura tan amplia de los libros de autoayuda? La interrogación no busca hacer emerger una causa eficiente, sino que sirve como pregunta heurística; mueve a producir descripciones complejas que reparen en las distintas dimensiones implicadas: semiológica, ligada a los libros mismos; cultural, impulsada por los procesos desencadenados en los circuitos masivos; social, vinculada a las condiciones que estimulan la búsqueda de estos apoyos; histórica, en tanto intenta comprender las características del presente; filosófica, cuando estos interrogantes se detienen a reflexionar sobre la condición de la existencia contemporánea.

Libros de autoayuda y procesos de subjetivación contemporáneos

Los libros de autoayuda como objeto de estudio han sido abordados en profundidad muy recientemente,⁴

informe anual correspondiente al año 2008 del Servicio de Información Estadística del Centro Regional para el Fomento del Libro en América Latina, el Caribe, España y Portugal (CERLALC), que condensa la información del mundo editorial iberoamericano, señala que los segmentos más dinámicos para el conjunto de editoriales y distribuidoras que contestaron el requerimiento de información “fueron los de autoayuda y superación personal (66% de las editoriales y distribuidoras reportan aumentos en las ventas de estos segmentos)”. CERLALC, *El espacio iberoamericano del libro 2008*, San Pablo, CERLALC, 2008, p. 126.

⁴ Las autoras más reconocidas en el universo hispanoparlante son Eva Illouz y Arlie Russell Hochschild. Son también destacables los trabajos de Frank Furedi y Mickie McGee al respecto. Furedi, Frank, *Therapy Culture*,

siguiendo una inspiración más antigua que reconoce en Christopher Lasch y Anthony Giddens algunos antecedentes destacados.⁵ Han despertado un desconfiado interés entre los psicólogos, que ven en estas obras un sustituto de su actividad clínica,⁶ y en la filosofía, en tanto aparecen vinculados a procesos de individualización.⁷ Desde una perspectiva inspirada en Norbert Elias, han sido considerados como manuales de cortesía propios del código de la civilización reflexiva.⁸ Existen, también, trabajos empíricos que analizan la eficacia de

Londres, Routledge, 2004; Hochschild, Arlie Russell, *The Commercialization of Intimate Life*, Berkeley, University of California Press, 2003; trad. cast.: *La mercantilización de la vida íntima*, Buenos Aires-Madrid, Katz, 2008; Illouz, Eva, *Les sentiments du capitalisme*, París, Editions du Seuil, 2006; trad. cast.: *Intimidaciones congeladas*, Buenos Aires-Madrid, Katz, 2007, y *La salvación del alma moderna*, Buenos Aires-Madrid, Katz, 2010; McGee, Micki, *Self-Help, Inc.*, Oxford, Oxford University Press, 2005.

En castellano, los libros de autoayuda han sido objeto del análisis de David Viñas Piquer (*Erótica de la autoayuda*, Barcelona, Ariel, 2012) y –desde un enfoque muy semejante al mío– han sido considerados como una “tecnología del yo” por Daniela Bruno y Ewdin Luchtenberg (“Sociedad post-disciplinaria y constitución de una nueva subjetividad”, en *Nómadas. Revista Crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas*, n° 13, Madrid, 2006).

⁵ Giddens, Anthony, *Modernity and Self-Identity*, Cambridge, Polity Press, 1991; trad. cast.: *Modernidad e identidad del yo*, Barcelona, Península, 1995; y Lasch, Christopher, *The Culture of Narcissism*, Nueva York, W.W. Norton & Company, 1991; trad. cast.: *La cultura del narcisismo*, Barcelona, Andrés Bello, 1999.

⁶ Ver, por ejemplo, López, Rosa, “Manuales de autoayuda y otras lecturas”, en *Freudiana*, n° 47, Barcelona, 2006, pp. 155-161.

⁷ Rüdiger, Francisco, *Literatura de Autoayuda e Individualismo*, Puerto Alegre, Editora da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 1995.

⁸ Ampudia de Haro, Fernando, “Administrar el yo: literatura de autoayuda y gestión del comportamiento y los afectos”, en *Revista Española de Sociología*, n° 113, Madrid, 2006, pp. 49-72

la lectura de libros de autoayuda como complemento terapéutico.⁹ Se la ha considerado como una modalidad del *management* extendida a la vida cotidiana¹⁰ o como una estrategia efectiva que permite superar situaciones emocionales difíciles.¹¹

Vale la pena detenerse sobre reflexiones de una envergadura teórica mayor, la producción de los autores denominados “anglofoucaultianos”, entre los cuales se destacan especialmente Richard Sennett y Nikolas Rose: al escrutar los procesos de la cultura y de la subjetividad contemporánea, han dirigido algunas observaciones al lugar que ocupan estos libros. Aun sin detenerse en un abordaje específico, proveen un marco político para entender la relevancia de estos procesos.

Así, Sennett describe con acierto la forma en que las transformaciones en el trabajo repercuten de manera subjetiva; la ausencia de una pauta prefijada para la acción y la asunción solitaria de riesgos genera la ansiedad de no saber

⁹ Existen varias referencias de este tipo; se trata generalmente de las conclusiones de estudios cuasiexperimentales realizados en Estados Unidos. En el mundo francoparlante no he encontrado análisis semejantes. En español, puede verse el trabajo desarrollado por Patricia Martínez Serrano y Juan Carlos Sierra: “Efecto de lectura de material de autoayuda sobre las variables psicológicas en una muestra no clínica”, en *Universitas Psychologica*, v. 4, n° 2, Bogotá, 2005, pp. 197-204.

¹⁰ Hancock, Philip y Tyler, Melissa, “MOT Your Life: Critical Management Studies and the Management of Everyday Life”, en *Human Relations*, n° 57, Michigan, 2004, pp. 619-645; Larsson, Jörgen y Sanne, Christer, “Self-help Books on Avoiding Time Shortage”, en *Time & Society*, v. 14, n° 2-3, 2005, pp. 213-230.

¹¹ McLeod, Julie y Wright, Katie, “The Talking Cure in Everyday Life: Gender, Generations and Friendship”, en *Sociology*, v. 43, n° 1, Belmont, 2009, pp. 122-139.

qué caminos seguir ni las consecuencias que tendrán las elecciones individuales a las que debe someterse el sujeto en cada encrucijada. Esta aparente mayor autonomía encubre mecanismos complejos, que tienden a distribuir democráticamente los perjuicios de los “caminos erróneos”, con la consecuente socialización del fracaso, y a concentrar en unos pocos los beneficios del éxito.¹²

Por su parte, en *Políticas de la vida*, Rose explora una serie de transformaciones significativas en las contemporáneas “tecnologías de subjetificación” de la vida humana. Para este autor, en el siglo XXI, la política de la vida ya no respondería al principio socializante de la “normalización”, sino más bien al modelo individualizante de la “*customización*”. Emerge así una nueva forma de relacionarse con uno mismo, estructurada por el imperativo ético de hacerse cargo activamente de la maximización de la propia vitalidad y calidad de vida.¹³

Como surge de este breve repaso de antecedentes, con excepción de la obra pionera del investigador brasileño Francisco Rüdiger, cuyas reflexiones se sostienen en la indagación de un corpus cuantitativa y cualitativamente importante, la preocupación por este objeto de estudio se ha despertado en tiempos recientes. En

¹² Sennett, Richard, *La corrosión del carácter*, Barcelona, Anagrama, 2000. Los análisis de Sennett están presentes en diversos capítulos de esta investigación, especialmente en el capítulo 5.

¹³ Rose, Nikolas, *The Politics of Life Itself*, Princeton, Princeton University Press, 2006; trad. cast.: *Políticas de la vida*, Buenos Aires, Unipe, 2012. Del mismo autor: *Governing the Soul*, Londres, Free Association Books, 1989, e *Inventing our selves: Psychology, Power and Personhood*, Cambridge (RU), Cambridge University Press, 1996.

general, los trabajos provienen de distintos campos –la psicología, la filosofía, la teoría cultural o la ciencia política– y articulan la teoría con la aparición de este fenómeno de la cultura contemporánea sin detenerse en un análisis detallado de los textos ni considerando estos como muy particulares dispositivos discursivos. Muchos de los trabajos fundan sus conjeturas en la revisión de un corpus relativamente escaso o practican un análisis superficial. La base empírica es, en general, endeble o relativa a un caso único,¹⁴ y las articulaciones que correlacionan los textos con las coordenadas sociohistóricas son meramente especulativas. Al tratarse de investigaciones acotadas, las conclusiones tienden a generalizaciones que resultan, en ocasiones, injustas. Notablemente, extienden la consideración del contexto social de los países industrializados y de la sociabilidad anglosajona a mundos muy diversos, sin demasiadas precisiones ni matices, y carecen de una caracterización discursiva del género que responda con claridad a la pregunta ¿a qué llamamos “literatura de autoayuda”?

Por mi parte, propondré un presupuesto fuerte: los libros de autoayuda son un componente de un proceso adaptación, entendido como el ajuste y actualización frente a la crisis. Su cometido esencial es dar solución a

¹⁴ Como buenos ejemplos de investigaciones que parten de un caso con el propósito de trascenderlo, consultar: Colishaw, Bridget, “Subjects Are from Mars, Objects Are from Venus: Construction of the Self in Self-help”, en *The Journal of Popular Culture*, v. 35, n° 1, Michigan, 2002, pp. 169-184, y Nehring, Daniel, “Modernity with Limits: The Narrative Construction of Intimate Relationships, Sex and Social Change in Carlos Cuahtémoc Sánchez’s *Juventud en Éxtasis*”, en *Sexualities*, v. 12, n° 1, 2009, pp. 33-59.

las dificultades del sujeto en su relación con el mundo, pero concibiendo estos desajustes y contradicciones como *problemas del sujeto consigo mismo*. Para esto los libros propician una introspección guiada en la cual las respuestas son provistas más por los propios libros que por sus lectores: forman parte de un dispositivo adaptativo que orienta cursos de acción para resolver los malestares subjetivos, a la vez que renueva la adhesión a la sociedad instituida.

La conformación de la sociedad contemporánea tiene que ver con un conjunto de discursos prescriptivos, según Eva Illouz, propios de la cultura terapéutica,¹⁵ que emergen –entre otros lugares– en estos textos. Ellos actúan como un mecanismo de ajuste que involucra tanto las representaciones como los cuerpos: el lugar de manifestación del síntoma. Ambas estrategias tienden a orientar las prácticas cotidianas. Por eso, esta investigación no se circunscribe a un estudio sobre los discursos ideológicos, pertenecientes al registro simbólico, sino que toma como núcleo central la categoría de *subjetividad*, concepto que permite considerar también la emergencia de lo real no simbolizado, del síntoma.¹⁶ Los discursos ideológicos presentes en los libros de autoayuda operan como justificación y estrategia de legitimación y, si bien pueden generar consensos, no es esta una condición necesaria para que el proceso de subjetivación se realice.

¹⁵ Illouz, E., ob. cit. (2010).

¹⁶ Lacan, Jacques, “De una cuestión preliminar a todo tratamiento posible de la psicosis” (1966), en *Escritos 2*, Buenos Aires, Siglo XXI, 2009.

Aun cuando los sujetos no comparten conscientemente ciertas creencias o ideas, actúan “como si” estuvieran en conformidad con ellas.¹⁷ A nivel discursivo, una sociedad puede expresar una heterogeneidad notable. Pero a nivel de los cuerpos, aparenta ser mucho más unánime: muestra indicios ostensibles de una incomodidad que no se puede ocultar.¹⁸ Incluso cuando se intenta aclarar su ambigüedad con definiciones provistas por la cultura circulante, y a pesar de que el sufrimiento se enmascare con el consumo de psicofármacos, la situación subjetiva del conjunto de la población exige consideración de las agencias sociales y pautas de inteligibilidad de las ciencias. Durante el período 1990-2010, las sociedades occidentales evidenciaron claros síntomas de un malestar de este tipo, que a nivel psicológico se denomina de manera imprecisa “estrés”, “depresión” o “angustia” y que alcanza una extensión inédita sobre el conjunto de los hombres y mujeres de la sociedad.¹⁹

¹⁷ Žižek, Slavoj, *El sublime objeto de la ideología*, México, Siglo XXI, 1992. Especialmente, el capítulo “¿Cómo inventó Marx el síntoma?”, pp. 35-86.

¹⁸ La expresión es una versión de la utilizada en: Délégation Interministérielle à la ville et au développement social urbain y Délégation interministérielle au revenu minimum d’insertion, *Une souffrance qu’on ne peut plus cacher: Rapport du groupe de travail Ville, santé mentale, précarité et exclusion sociale*, Lazarus, Antoine (dir.), s.l., s.e., 1995.

¹⁹ En la Argentina, la información relevada en el año 2005 por el Colegio de Farmacéuticos y el Instituto Argentino de Atención Farmacéutica señala que los psicofármacos son los medicamentos más vendidos y que su consumo *per cápita*, que se disparó con la crisis económica de 2001, es superior al de otros países de América Latina (INDEC, 2009). No obstante, el fenómeno se registra de manera más general: la investigación que Édouard Zarifian realiza en Francia a instancias del gobierno encuentra que existen numerosos refuerzos a la prescripción de psicotrópicos en diferentes discursos de

La mayor vulnerabilidad se presenta casi simultáneamente con la consolidación de las políticas del neoliberalismo en el mundo del trabajo. El sujeto “empresario de sí mismo” —un agente autoproducido, emprendedor, fuente de sus propios ingresos; creativo y afectivamente comprometido con la compañía— deviene en componente privilegiado del modelo hegemónico,²⁰ sus atributos se extienden mucho más allá de la esfera del trabajo, y se esparce como el modelo socialmente propiciado de comportamiento.²¹ Esta figura, sin embargo, es frágil y carece de apoyos externos: de allí que eche mano casi exclusivamente a los recursos que posea o pueda adquirir para sostener las exigencias de un empleo, una vida social, que lo interpela personalmente y al que debe responder desde sí mismo.

Para hacer visible, a partir de un objeto específico, un problema que no es directamente observable, es necesario escrutar un nivel de generalidad mayor, el horizonte o la meta al que se orientan las trayectorias de los sujetos. Este límite, que como una lejanía encierra el tiempo presente, otorga sentido al conjunto. En la cultura contemporánea, el norte que guía las acciones cotidianas es la consecución de la felicidad, sea lo que sea que esta signifique. Las producciones propias de

circulación masiva, tales como los periódicos y las revistas. Zarifian, É., *Le prix du bien-être*, París, Odile Jacob, 1996. Por su parte, David Healy descubre, en el contexto anglosajón, cómo esta demanda de psicofármacos es movilizada a través de los medios masivos por las empresas farmacológicas. Healy, D., *The Antidepressant Era*, Cambridge (EU), Harvard University Press, 1999.

²⁰ Rose, N., ob. cit. (2006).

²¹ Illouz, E., ob. cit. (2006).

la cultura masiva, por lo tanto, le dan un significado efectivo a este término, expresan ese anhelo, brindan pistas para lograrlo, aspiran a retener su aura mágica y lo ponen en escena: iluminan, como un cometa, la senda que a tientas los sujetos habrán de recorrer.

Biblioterapias para la felicidad

Uno de los tópicos más frecuentes en los títulos de los libros de autoayuda es la promesa de la felicidad. Pero, ¿de qué se trata? ¿Hay un axioma para felicidad que sea compartido, universal? Según las definiciones clásicas, la felicidad es un aura subjetiva; no una cosa, sino su espectro lumínico en el sujeto, *para* el sujeto. Como una sombra que acompaña a la posesión de ciertos bienes o la ejecución de ciertas acciones, la dicha se expande interiormente: ser feliz es un estado de plenitud que deviene de la posesión de algo, material o inmaterial, que “llega” al sujeto y se impone sobre él. La felicidad, pues, no es en sí misma un artículo a obtener, una situación a alcanzar o una práctica —así sea abstracta—, sino una sensación subjetiva, expansiva y diáfana que acompaña a ciertas actividades o bienes. No tiene un significado definido; para conocerlo debe indagarse en los apoyos que conducen a ella. El término *felicidad* no es ambiguo; antes bien, es un continente vacante, un “significante vacío”,²²

²² Sigo aquí el concepto propuesto por Ernesto Laclau y Chantal Mouffe en *Hegemonía y estrategia socialista*, Buenos Aires, Fondo de Cultura Económica, 2004.

sede de una utopía poderosa que hace andar la existencia y empuja el trajinar cotidiano. A cada tiempo histórico corresponde un modelo de felicidad, una imagen ideal, un precipitado de deseos diversos que se amalgaman para darle forma. La organización de las sociedades modernas persigue ese ideal a través de prácticas que llevan inscritos valores, creando al mismo tiempo los bienes con los cuales habrán de ser satisfechos. Cualquier interrogante planteado a la noción de felicidad debe escrutar, fundamentalmente, los itinerarios que la anuncian como destino final. Promesa, aspiración, meta; la felicidad aparece como un bien asequible. Ofrecida y explicada a través de sus causas, la dicha parece pertenecer al “territorio común” entre los autores y los lectores de libros de autoayuda, forma parte de los sobrentendidos.²³

Aunque el ansia de felicidad aparente ser una tendencia común en la que confluye la diversidad humana, los itinerarios que la solicitan divergen. En la cultura occidental, la felicidad es concebida como un estado evanescente; si bien el logro de este anhelo se muestra accesible, su posesión es efímera: acaece súbitamente y desaparece con igual rapidez. Su advenimiento está depositado enteramente fuera del sujeto y se confunde con otros estados de complacencia del orden de las

²³ Dice Christophe André, en uno de los libros de autoayuda que forma parte del corpus de análisis: “Si las historias terminan siempre ‘y vivieron felices’, es por una razón (...) simple. Porque los cuentos de hadas, que sirven para hablar de la desdicha, nos dicen también: la felicidad es posible y es mejor salir a su encuentro que escuchar un relato”. André, Christophe, *Vivre heureux*, París, Odile Jacob, 2003, p. 281; trad. cast.: *El placer de vivir*, Barcelona, Kairós, 2004; esta traducción es mía.

vivencias dichosas: la satisfacción, el placer; ejemplos de estados fugaces de bienestar. En este modelo, la felicidad se comporta como el éxito: es el resultado de un logro o una adquisición.

Existe otro modo de concebir la felicidad, sobre el cual se insiste en los libros de autoayuda, y que es el opuesto al modelo anterior: la felicidad depende de nosotros mismos; se es tan feliz como se desee serlo, con independencia de las condiciones y situaciones que se atraviesen. Ser feliz es un estado interior, que depende exclusivamente de nuestra capacidad para ser felices y del convencimiento de que lo somos. En cualquiera de los dos casos, ser feliz es un mandato, un imperativo.

Una de las claves permanentes de los múltiples rostros de la felicidad ha sido, a la inversa de la intencionalidad autosuficiente, la voluntad de reunión de un ser humano, pensado como incompleto, con aquello que le falta. La felicidad mística, por ejemplo, es una fusión del yo con lo sagrado, un sentimiento total que se confunde con el amor. Se asemeja así a la armonía que deviene de “dejarse sostener” por un orden trascendente. Para Michel Faucheux, “ya sea que tome la forma de la fe o de la meditación, que se encarne en una práctica religiosa o una experiencia mística, la tentación de la felicidad revela la dimensión metafísica de la existencia humana”.²⁴ La armonía es, entonces, una de sus representaciones habituales.

²⁴ Faucheux, Michel, *Histoire du bonheur*, París, Oxus, 2007, p. 26; la traducción es mía.

De otro tipo, casi como su reverso, la fiesta encarna una cara de la felicidad muy diferente a la anterior, que cobra otro ímpetu, otra cadencia, otra vivacidad. Del orden al desorden: la fiesta renueva el caos anterior a la creación, regresa al momento del origen, cuando las formas aún no habían sido fijadas. Es un don multiplicado, generoso, que el mundo se hace a sí mismo: “entregarse al otro, hacer obsequios, conduce a restablecer el lazo social trasladando a un plano humano, horizontal, el vínculo vertical, simbólico, religioso con la divinidad”, propone Faucheaux.

Estas dos figuras de la felicidad (armonía y fiesta) son diametralmente opuestas; sin embargo, tienen en común que una y otra conducen a imaginar la felicidad como una *re-unión*, con el todo o con los otros: la dicha adviene de “otra cosa” que el ego complacido por sí mismo o colmado desde fuera.²⁵

El modo corriente de concebir la felicidad está condensado en una referencia clásica, un párrafo de Sigmund Freud al que se recurre con frecuencia para explicar el malestar que experimenta de manera colectiva una sociedad que, paradójicamente, se propuso alcanzar la dicha. Según el padre del psicoanálisis, la aspiración a la felicidad tiene dos fases: en su faz negativa, trata de evitar el dolor y el displacer; en su faz positiva, procura el experimentar sensaciones placenteras.²⁶

²⁵ *Ibíd.*, p. 28.

²⁶ Freud, Sigmund, “El malestar en la cultura” (1929-1930), en *Obras completas*, t. 8, Madrid, Biblioteca Nueva, 2001, p. 3025. Nelly Schnaith desarrolla un análisis original sobre esta referencia de Freud en “Patología

La felicidad puede no ser conocida, puede ser deseada, pero no lograda o puede ser una reminiscencia remota de algún tiempo pasado; el dolor en cambio es una experiencia comúnmente sobrellevada. Íntimo y compartido, singular e infinitamente reiterado, el dolor no es simplemente una manifestación somática sentida subjetivamente; hay un aprendizaje cultural que lleva a discriminar lo soportable de lo intolerable. Ese umbral no es inmutable ni está determinado por la anatomía.

La educación de los cuerpos, que es parte de un proceso de constitución del sujeto, es también una normalización de sus niveles de resistencia y de interiorización de los patrones de exigencia, que debe estar preparado para resistir. “El cuerpo –dice David Le Breton– no escapa a la condición que hace de toda cosa propia del hombre el efecto de una construcción social y cultural, dentro de límites infinitamente variables.”²⁷ La vaguedad consustancial al dolor se precisa en relación con un sistema simbólico.

El dolor está fuera de todo proyecto de felicidad; más aún, es uno de los obstáculos que este tiene que superar. El programa de la dicha *ordena* ser saludable: sentirse bien es una plataforma mínima del plan de vida ordinario. Los niveles de tolerancia frente al dolor físico han descendido al extremo de desaparecer; no hay razón

de la felicidad (El sujeto perturbado)”, en *Las heridas de Narciso*, Buenos Aires, Catálogos, 1990.

²⁷ Le Breton, David, *Anthropologie de la douleur*, París, Métailié, 1995, p. 57; trad. cast.: *Antropología del dolor*, Barcelona, Seix Barral, 1999; esta traducción es mía.

para soportar el malestar cuando la analgesia farmacológica es capaz de eliminar hasta la más ligera molestia. La permanente marcha hacia el bienestar físico, de antigua data, se acelera en la modernidad. La consumación del ideal de dicha resulta más acuciante desde el momento mismo en el que el dolor deja de ser visto como una manera de purgar los pecados y acercarse al paraíso.

La genealogía de las prácticas de salud revela que esta exigencia aumentó dramáticamente en los últimos años. Según la historia relevada por Georges Vigarello, “el proceso de civilización desplaza desde hace tiempo las fronteras entre lo soportable y lo insoportable, profundizando la sensibilidad, haciendo menos tolerable los ‘malestares’ antes aceptados”.²⁸

Sentirse bien, sin embargo, no se restringe a las sensaciones físicas. La pretensión corriente incluye el bienestar del cuerpo tanto como de la psiquis. El paradigma de la salud ha cambiado, desplazando las prácticas higiénicas preventivas por la búsqueda del placer narcisista. Para estar a gusto con uno mismo, se ofrece una larga serie de títulos que instruyen a los lectores en distintas alternativas que lo acercarán al ideal deseado, permitiéndole elegir, entre las muchas opciones, aquellas que se ajusten mejor a sus necesidades. Ser uno mismo, sentirse orgulloso de sí, es una consigna generalizada. Aunque esto parezca una afirmación de las singularidades personales, los libros de circulación masiva que

²⁸ Vigarello, Georges, *Histoire des pratiques de santé*, París, Éditions du Seuil, 1993, p. 302; la traducción es mía.

conforman la subjetividad contemporánea apuntan a un modelo uniforme.

Muchos de los libros que constituyen la literatura más consumida de nuestra época hablan de “sanación”. La diferencia entre curar y sanar es ligera pero definitiva. El primer término, *sanar*, supone la recuperación de la salud y refleja la impresión subjetiva de mejoría; suele aplicarse también a la restitución del equilibrio vital en referencia a un orden metafísico.²⁹ El segundo, *curar*, implica todos los cuidados que una persona dispensa a otra con el propósito de remediar su afección; es también la atención de una dolencia y su disipación: un hecho objetivo. La cura revela un entrecruzamiento entre el cuerpo propio y el cuerpo ajeno; expresa un compromiso en la dimensión de los afectos, que sostiene al sujeto frente a la dolencia; lo “saca de sí” y le proporciona un apoyo que complementa o reemplaza sus energías exiguas.

²⁹ Un contundente ejemplo de este significado es el libro de Louise Hay *You Can Heal your Life*, traducido al castellano como *Usted puede sanar su vida*. Este libro, que fue un éxito inmediato y arrollador (vendió más de 35 millones de ejemplares en todo el mundo desde su edición), forma parte de los “clásicos” de la autoayuda. El *best seller* deriva de un texto de menor envergadura, *Heal Your Body* (1976), y en él el concepto de sanación es más extensamente desarrollado. La idea base es que las enfermedades físicas son expresión de malestares emocionales: miedos, baja autoestima, enojo, y que si se trabaja sobre la psiquis y las emociones, es posible la autocuración. Cabe destacar que Hay es una expresión contundente de la relación con el sistema de medios: su aparición en *The Oprah Winfrey's Show* extendió rápidamente sus ideas y contribuyó decididamente a la amplia circulación del libro. La relación con el sistema de medios y las industrias culturales se manifiesta también en la fundación de una editorial propia (Hay House Inc.), con subsidiarias internacionales, y una estación de radio que emite su programación vía Internet.

El efecto de los placebos revela la voluntad del sujeto de restablecerse y el deseo de complacer a aquel que administra el remedio. La “cura” no es sólo físico-química, sino que allí también está implicada la presencia del otro. No podría afirmarse, en tal caso, que el alivio sea “autogenerado”. Para Le Breton, “el poder de la mirada del otro se traduce en la eficacia de los placebos en el tratamiento. 35% de los pacientes declaran sentir un neto alivio después de la absorción de un placebo”.³⁰

Sobre la superficie corporal se expresan múltiples malestares que no siempre remiten a enfermedades físicas, sino que también registran la problemática social. El cuerpo genera síntomas relativos a la sociedad a la que pertenece.³¹ Muchas de las dolencias más extendidas son manifestaciones psíquicas de condiciones de existencia extremadamente rígidas: aunque los discursos sociales más repetidos versan sobre el placer, este está muy lejos de la vivencia cotidiana de las mayorías. El abuso de las fuerzas físicas e intelectuales y la pesada carga de responsabilidades que asumen los sujetos son consentidas en la medida en que descansan en una capacidad de resiliencia cada vez mayor.

La fuerza formadora de la sociedad en la determinación de los umbrales tolerables de dolor ha sido objeto de consideraciones tanto culturales como políticas.³² También en

³⁰ Le Breton, D., ob. cit., p. 66.

³¹ El ya citado informe del equipo presidido por Antoine Lazarus muestra cómo la depresión que sobreviene por el desempleo de larga duración, entre otras “enfermedades” psíquicas, se “cura” cuando desaparece la situación que le dio origen, es decir, cuando el afectado o la afectada consigue trabajo.

³² Puede consultarse al respecto: Dejours, Christophe, *Souffrance en France*, París, Éditions du Seuil, 1998; Schvarstein, Leonardo y Leopold, Luis

este sentido se ha hablado del poder de la ideología, que enmascara la identificación de las causas del padecimiento: el escamoteo de las fuentes del dolor, las denominaciones erróneas de los conflictos o la atribución de sus orígenes al propio sujeto afectado, a la fatalidad o a las leyes de la naturaleza, constituyeron el campo de estudios de la “falsa conciencia”, entendida como una relación entre el sufrimiento experimentado y la percepción lúcida de las razones de ese padecer.³³

Remedios y paliativos: no siempre las acciones se dirigen a encontrar y combatir las causas de los males; numerosas estrategias procuran sólo acallar las voces de alerta que profieren los síntomas y camuflar la dolencia. No obstante, cuando el sujeto no puede más, el conflicto se impone y es urgente darle salida. Los tratamientos varían según cuál sea su objetivo. Las terapias pueden intentar curar, atemperar, remediar temporalmente o simplemente encubrir.

Los libros de autoayuda constituyen un tipo de terapia particular: una *biblioterapia*, es decir, un tratamiento que utiliza los libros como herramienta fundamental. El

(dirs.), *Trabajo y subjetividad*, Buenos Aires, Paidós, 2005, y la sección “Santé et bien-être” de la revista *Livres Hebdo*, nº 616, 7 de octubre de 2005, pp. 84-92, y nº 662, 20 de octubre de 2006, pp. 81-88.

³³ Este problema ya aparece tratado por Marx en relación al trabajo. Todos los autores de cuño marxiano que asocian ideología con conciencia práctica (notablemente, Althusser, pero también Gramsci) sobrevuelan el problema, aunque en la doctrina menos refinada sigue apareciendo como rasgo dominante la explicación ideológica ligada a la conciencia. Sobre este punto, Foucault no deja espacio para la duda: el poder se imprime sobre los cuerpos, los modela, los hace dóciles, y por este mismo proceso, los constituye como sujetos.

empleo de los libros en el aplacamiento de las dolencias y como guía para la vida tiene como antecedente histórico significativo la intervención de la palabra en función terapéutica. Este hecho registra diversas modalidades; en algunos casos, constituye un acto performativo: la palabra cura porque, merced a una intercesión humana, comunica la esfera trascendente y la vida ordinaria –la palabra mágica, la fórmula sanadora, que “cura el mal de ojo” o pide la intercesión divina a través de una plegaria–. En otros casos, reconforta el espíritu del enfermo, opera como un “remedio para el alma”, puesto que, como hemos visto, la enfermedad no es entendida sólo como acontecimiento orgánico, sino como resultado de una “mala vida” donde la represión de las emociones, la falta de afecto y la soledad juegan papeles centrales. Finalmente, cumple un papel de prevención, brindando una orientación general y transmitiendo recomendaciones que faciliten una vida saludable. En la Grecia antigua, estos consejos formaron parte de una actividad extendida a la totalidad de la existencia: el *cuidado de sí*.

Actualmente, la *biblioterapia* se define como “la utilización de materiales de lectura seleccionados como coadyuvante terapéutico en medicina y psiquiatría; la orientación en la solución de problemas personales por medio de la lectura dirigida, el tratamiento de la enfermedad y la promoción de su recuperación a la sociedad”.³⁴

³⁴ La definición procede de la Asociación de Bibliotecas de Instituciones de Salud y Hospitales de Estados Unidos. Deberti Martins, Cristina, “La biblioterapia aplicada a pacientes con consumo problemático de sustancias

De aquí surgen sus distintas aplicaciones: actúa como complemento de un tratamiento específico; como una terapia cabal, en sí misma completa, efectiva tanto en relación con malestares y preocupaciones menos acusados como en patologías descritas por la literatura especializada, y como medio de divulgación que sirve para alentar a otros sujetos que padecen las mismas dolencias.

El empleo de textos como un componente adicional de un tratamiento no plantea mayores debates. Los libros se integran, sin reemplazar, a una terapia más extensa.

En cambio, la segunda utilización, como un manual terapéutico, es más controversial: si bien no implica que el libro “sane”, guía un conjunto de prácticas tendientes a la curación que el propio afectado ejecuta.

Por su parte, la tercera aplicación busca producir un efecto de “empoderamiento”, ofreciendo el aliciente del caso exitoso. En este sentido, se asemeja a la literatura de biografías ejemplares y vida de santos popularizada entre los sectores subalternos que, en tiempos pretéritos, ofrecía modelos a seguir frente a las vicisitudes existenciales. La versión contemporánea de la biografía o el testimonio tiene sentido por la notoriedad del protagonista o por la singularidad de la vía elegida que condujo al fin deseado.

Pero existe una cuarta función que toda lectura supone: facilita la reflexión introspectiva. “El espacio creado por la lectura –dice Michèle Petit– no es una ilusión.

psicoactivas: experiencia en ‘El Portal Amarillo’”, en *Revista Itinerario*, año 3, n° 7, Montevideo, 2007. Disponible en línea, <<http://www.itinerario.psico.edu.uy/revista%20anterior/Labiblioterapiaaplicadaapacientescon-Consumoproblematicodesustancias.htm>> [Consulta: mayo de 2014].

Es un espacio psíquico, que puede ser el sitio mismo de la elaboración o la reconquista de una posición de sujeto.”³⁵ En ese sentido, la lectura, por sí misma y no necesariamente en función de un objetivo orientado conscientemente al trabajo sobre la subjetividad, contribuye a su recomposición. La lectura como acción es una práctica privada, pero el circuito del libro no lo es en absoluto. Los libros de autoayuda, cuando son utilizados por un lector o lectora individual, se convierten en un dispositivo *individualizante*: al restringirse el dominio de aplicación, la terapia se circunscribe al paciente-lector, excluyendo a un tercero que cuida de él. De esta manera, las biblioterapias se revelan como *auto-terapias* que facultan un tipo de sanación que prescinde de la mirada y de la atención de un semejante.

Hay, sin embargo, una excepción destacable: el caso de los textos que se utilizan en forma grupal, que acompañan la actividad de grupos de autoayuda –grupos que deberíamos llamar, más correctamente, de *ayuda mutua*, pues funcionan solidariamente apoyando y compartiendo la atención de problemáticas privadas–. Muchos de estos textos son elaborados por los propios grupos; otros, son de circulación masiva. En cualquiera de los dos casos, su aplicación y significación están ancladas en las actividades y dinámicas de la interacción grupal y no pueden ser entendidos de la misma manera que la

³⁵ Petit, Michèle, *Lecturas: del espacio íntimo al espacio público*, México, Fondo de Cultura Económica, 2001, p. 45. En general, todo el capítulo “Lectura literaria y construcción del sí mismo” elabora la relación entre lectura y formación de la subjetividad.

autoayuda solitaria. Aquí el libro es catalizador de una actividad compartida.

Los libros terapéuticos contemporáneos asumen, entonces, un rasgo peculiar: fomentan la individualización, atribuyendo los distintos males –su origen y su desenlace– al ámbito personal. Se revela así la imagen de una sociedad individualizada, la cual, según señalan Ulrich Beck y Elisabeth Beck-Gernsheim, “nos habla de buscar soluciones biográficas a contradicciones sistémicas”;³⁶ una sociedad en la que la individualización y el aislamiento, por paradójico que parezca, son hechos que constituyen una experiencia colectiva.³⁷

Enfermedad y felicidad son, en esta constelación de significaciones, expresiones antagónicas. La concepción de felicidad, en sintonía con la noción corriente de salud, se asocia tanto a la ausencia de dolor y sufrimiento como a la realización y el desarrollo personal. Alejándose de las garantías que ofrecía el Estado en términos de salud e higiene públicas con el propósito de preservar la vida de las poblaciones, la salud y la felicidad son concebidas como adquisiciones individuales.³⁸

Las biblioterapias no son manuales de prácticas sanitarias destinados al conjunto de la población. No son

³⁶ Beck, Ulrich y Beck-Gernsheim, Elisabeth, *La individualización*, Barcelona, Paidós, 2003, p. 31.

³⁷ *Ibíd.*, p. 33.

³⁸ Sobre la responsabilidad de los Estados en garantizar la felicidad y la salud de las poblaciones, consultar: Organización Internacional de Trabajo (OIT), Declaración de los fines y objetivos de la Organización Nacional del Trabajo, Filadelfia, s.e., 1944. Disponible en línea, <http://www.ilo.org/public/libdoc/ilo/1944/44B09_10_span.pdf> [Consulta: junio de 2014].

tampoco compendios de consejos preventivos ni detallados informes clínicos que describan síntomas orgánicos y proporcionen recursos para lidiar con semejantes males, sino que contribuyen en un proceso de ajuste de la subjetividad ante sucesos desafortunados en los que el sujeto pueda verse implicado, que comprenden tanto su cuerpo como su psiquis. Su labor atañe a la profilaxis individual; cumplen las funciones de prescribir soluciones y atenuar los efectos que producen el infortunio, el desasosiego y la infelicidad a nivel físico y psíquico. Por esa razón, se ocupan de las afecciones subjetivas y sus manifestaciones somáticas, más que de las enfermedades orgánicas.

Utilizo en este libro la categoría “autoayuda” para designar a una clase de biblioterapia. El prefijo *auto-*, que destaca esta inclinación a la búsqueda de soluciones individuales –orientadas por los libros–, pone de manifiesto el monopolio que ejerce el “yo” en el diagnóstico, el tratamiento y la prevención y sugiere un movimiento de introspección que confina al sujeto a su intimidad, al mismo tiempo que limita los requerimientos de asistencia y de cuidado de fuentes externas al sujeto mismo: organizaciones, instituciones o personas específicas.

La felicidad aparece, entonces, como un espacio simbólico de salud y bienestar al cual puede accederse individualmente. Aunque lejano, orienta los recorridos tanto de las sociedades como de los sujetos singulares. En tanto la felicidad constituye un concepto históricamente variable, es necesario construir una genealogía de la autoayuda y sus variaciones para comprender cuáles son las “claves” de acceso a la dicha.

Historia interna del género

El concepto de autoayuda reconoce sus orígenes a mediados del siglo XIX. Con ese término, Samuel Smiles titula su libro *Self-Help*, que data de 1845. En el contexto de la obra, el concepto significaba esencialmente la fuerza de voluntad aplicada al cultivo de buenos hábitos.³⁹ En el texto reverberan las ideas de la época en torno a la autoconfianza y el cultivo de la personalidad; la novedad radica en que estos atributos aparecen ligados a una forma de individualismo que propone el progreso social como un logro dependiente de las capacidades de los hombres.

Self-Help muestra rastros de una moral victoriana llamada a desaparecer en las versiones del siglo XX. Señala Rüdiger: “el concepto clave no es el de éxito sino el de carácter. (...) El proyecto contenido en sus páginas (...) consiste de hecho en conciliar el espíritu del progreso personal, basado en el imperio de la voluntad, con la moral tradicional”.⁴⁰ En ese sentido, el libro de Smiles guarda ecos de la literatura de educación sentimental.

Por mi parte, estableceré una genealogía que se inicia recién hacia 1930, cuando aparecen un conjunto de características paradigmáticas y distintivas de este género literario. Desde entonces, y durante un poco menos de cien años, la literatura de autoayuda construyó una historia interna que reconoce algunas inflexiones o etapas

³⁹ Rüdiger, F., ob. cit.

⁴⁰ *Ibíd.*, p. 37; la traducción es mía.

definidas en función de los cambios de los discursos con los que fundamenta su eficacia.

Aun cuando es arriesgado indicar un punto de partida, uno de los libros más antiguos y de mayor circulación, quizá el primero que exprese nítidamente las características del género antes descritas, es *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas*, de Dale Carnegie,⁴¹ escrito en 1934 y editado en 1936.

No obstante, ya había antecedentes de libros orientados a la formación del carácter, inspirados en la autobiografía de Benjamin Franklin editada póstumamente en París con el título *Mémoires de la vie privée de Benjamin Franklin* (1791).⁴² Se trata de libros de un contenido moral que, si bien es pragmático en su formulación, aún guarda el espíritu de colaborar en la formación de un carácter virtuoso y justo: el carácter se forma en relación con el mundo y en acciones concretas. Si bien, como ha descrito Marx Weber magníficamente, la relación productiva con el mundo y el recto actuar son inescindibles en el protestantismo, esta relación no es puramente instrumental: se trata de una ética.⁴³

⁴¹ Carnegie, Dale, *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas*, Buenos Aires, Sudamericana, 1994 (versión original en inglés *How to Win Friends and Influence People*, Nueva York, Simon & Schuster, 1936). He comparado numerosas versiones de este libro, entre ellas, la edición en inglés *How to Win Friends and Influence People*, Nueva York, Pocket Books, 1948, y la edición francesa *Comment se faire des amis*, París, Hachette, 1990. En el capítulo 3 analizaré sus diferencias con mayor detalle.

⁴² Franklin, Benjamin, *Autobiografía Benjamin Franklin*, Sevilla, Mono Azul, 2007.

⁴³ Weber, Marx, *La ética protestante y el espíritu del capitalismo*, Barcelona, Península, 1994.

Por otra parte, hacia los años treinta, se publicaron textos en los que el cultivo de las virtudes se aplicaba a la consecución de un objetivo concreto: fundamentalmente, el enriquecimiento. Ejemplo de este caso son las obras de Napoleon Hill *Las leyes del éxito*, que data de 1925, y *Piense y hágase rico* (1937), publicado en plena Gran Depresión.⁴⁴ Enraizados en el mito del ascenso individual, estos libros se basan en entrevistas a los grandes millonarios norteamericanos y sistematizan sus “recetas” para que sus caminos al éxito puedan ser seguidos por cualquiera. En este sentido, es muy débil la presencia del discurso legitimador concerniente a la subjetividad. Este componente se expresa mejor en *Cómo ganar amigos...* –de allí que esta genealogía lo ubique en los inicios–, donde hay un desarrollo de teorías conductistas en torno a la personalidad. Esta primera etapa, preocupada por encontrar un camino para alcanzar una posición económica encumbrada, es la que denomino “de surgimiento”.

Hacia 1950 y como consecuencia de los cambios socio-culturales acarreados por la Segunda Guerra Mundial, la cultura norteamericana comienza a experimentar transformaciones que se cristalizan en la forma de la contracultura de los sesenta.⁴⁵ En coexistencia con la vertiente anterior,

⁴⁴ Hill, Napoleon, *Las leyes del éxito* (1925), Barcelona, Obelisco, 2006, y *Piense y hágase rico* (1937). Disponible en línea, <http://www.libertadfinanciera.com/Piense_y_Hagase_Rico%20PDF.pdf> [Consulta: junio de 2014].

⁴⁵ Roszak, Theodore, *El nacimiento de una contracultura*, Barcelona, Kairós, 1984, y Papalini, Vanina, “La subjetividad disciplinada: de la contracultura a la autoayuda”, en *La comunicación como riesgo. Cuerpo y subjetividad*, La Plata, Al margen, 2006, pp. 21-44.

que sigue abrazada a los requerimientos mercantiles y al mito del *self-made man*, emerge una numerosa cantidad de libros que proponen transformaciones personales a partir de la inspiración espiritual. Más que a adquirir nuevos hábitos y transformar conductas, las técnicas apuntan a la armonía y la autorrealización. Estas consideraciones no sólo conciernen a la religiosidad orientalista, que luego se encauzará en el movimiento *New Age*, sino también a las religiones protestantes, como la del pastor Norman Vincent Peale.⁴⁶ En este caso, la transformación interior se dirige al desarrollo del “pensamiento positivo”. Como una reacción antimaterialista y enfrentándose a la definición de éxito de la sociedad de la época –plasmada en la literatura de autoayuda del período anterior–, la vertiente *New Age* de la autoayuda se rebela contra los discursos ideológicos hasta entonces hegemónicos, tomando como fuentes las reflexiones de Marcuse, Jung, Allen, Wattles y Shinn, entre otros. Hacia 1975 aparecen algunos textos clave de la Nueva Era, como *The Tao of Physics*, de Fritjof Capra.⁴⁷

Si bien el movimiento contracultural pierde vitalidad avanzados los ochenta, ya antes, hacia los setenta, una parte de este grupo se fue orientando hacia las teorías sistémicas,⁴⁸ haciendo converger el optimismo tecnológico

⁴⁶ Peale, Norman Vincent, *La puissance de la Pensée Positive*, París, Marabout, 2005 (versión original en inglés: *The Power of Positive Thinking*, Nueva York, Fawcett Columbine, 1952; trad. cast.: *El principio positivo*, Barcelona, Obelisco, 2006).

⁴⁷ Capra, Fritjof, *The Tao of Physics*, Berkeley (EU), Shambhala Publications, 1975; trad. cast.: *El Tao de la física*, Madrid, Luis Cárcamo Editor, 1992.

⁴⁸ Castells, Manuel, *La era de la información. Vol. I: La sociedad red*, Madrid, Alianza, 1996.

con el pensamiento cibernético y abonando el paralelismo entre el cerebro y el ordenador. Aunque sus propósitos iniciales fueron reformistas, estas nuevas visiones tendieron a asimilarse a los discursos hegemónicos. La teoría general de sistemas y la cibernética son congruentes con las teorías holísticas de la *New Age* y le proporcionan un fundamento científico. Las posiciones más conciliadoras de la Nueva Era consideran que la sociedad y sus instituciones no son incompatibles con el progreso espiritual. El aprendizaje de las técnicas del desarrollo personal puede ayudar a lograr un mayor bienestar y armonía en la vida cotidiana.⁴⁹

Hacia los noventa, un nuevo cambio de paradigma sacude los discursos sociales circulantes. El regreso del yo, que en los formatos mediáticos se manifiesta como la proliferación de relatos en primera persona y una presencia destacada de las narrativas de la vida cotidiana,⁵⁰ se amalgama con una nueva etapa de la autoayuda que, en este período, se preocupa especialmente por los testimonios, los cuales generan instancias de rápida identificación. Las teorías que postulan el crecimiento de la cultura terapéutica explican este reingreso de la subjetividad a la escena social, que sirve como sostén de la trama. El peso sobre el sujeto se vincula con las transformaciones socioeconómicas y políticas.⁵¹

⁴⁹ Heelas, Paul, "A Nova Era no contexto cultural: pré-moderno, moderno e pós-moderno", en *Religião e Sociedade*, v. 17, n° 1/2, Río de Janeiro, 1996, pp. 16-33.

⁵⁰ Arfuch, Leonor, *El espacio biográfico*, Buenos Aires, Fondo de Cultura Económica, 2002.

⁵¹ Ehrenberg, Alain, *La Fatigue d'être soi*, París, Odile Jacob, 1998; trad. cast.: *La fatiga de ser uno mismo*, Buenos Aires, Nueva Visión, 2000, y Lewkowicz, Ignacio, *Pensar sin Estado*, Buenos Aires, Paidós, 2004.

Evidentemente, las responsabilidades exceden los recursos singulares.⁵² Aparecen nuevos problemas psicosociales, nuevas adicciones, nuevas insuficiencias.⁵³ La cultura terapéutica se funda como la disposición de un conjunto de dispositivos capaces de auxiliar a los sujetos en esta empresa. Los libros de autoayuda son una de las maneras de tramitar estos malestares sociales cada vez más difundidos. Sus fundamentos, en esta etapa, abarcan desde el *management*—el *coaching* como su versión novedosa— hasta las versiones occidentalizadas del yoga, desde la psicología cognitiva hasta la filosofía.

El siguiente cuadro establece las diferentes etapas en función de las características retóricas de los textos, sus objetivos o finalidades prácticas, los discursos en los que se apoyan para legitimar sus propuestas y el área de la vida a la que preponderantemente dirigen sus prescripciones. Las etapas están fraccionadas en períodos aproximados de veinte años, a fin de vincularse con los contextos histórico-sociales y sus transformaciones, tomando como referencia a la sociedad norteamericana en donde estos textos tienen sede preferente. Así, la etapa del "surgimiento" de la autoayuda llega hasta el fin de la Gran Depresión, la "rebelión" abarca el momento de auge de la contracultura, el "reencauzamiento" coincide aproximadamente con el ascenso del neoliberalismo y el momento de "expansión", con la profundización de sus lógicas.

⁵² Ampudia de Haro, F., ob. cit.

⁵³ Giddens, Anthony, "La vida en una sociedad postradicional", en *Ágora*, año 3, n° 6, Buenos Aires, 1997, pp. 5-61; y Martuccelli, Danilo, *Gramáticas del individuo*, Buenos Aires, Losada, 2007.