

Recetas para sobrevivir a las exigencias del neocapitalismo

(O de cómo la autoayuda se volvió parte de nuestro sentido común)

VANINA PAPALINI

La presencia de la autoayuda es un fenómeno peculiar de nuestro tiempo que tiene una genealogía extensa. Su configuración actual recoge las modulaciones de su historia y se articula con condiciones sociales y políticas que ponen el acento en las capacidades del sujeto. Este, que debe sostenerse con sus propios recursos, echa mano de una cultura terapéutica que lo invita a autocomprenderse, autodiagnosticarse y superar por sí mismo sus malestares. Los intelectuales no están fuera de la autoayuda; si muchos apelan a ella como consumidores, otros prestan servicios en tanto autores: periodistas reconocidos, ensayistas, psicólogos, sociólogos, filósofos, encuentran así un camino exitoso y rentable.

La presencia ubicua de la autoayuda en las sociedades contemporáneas es un fenómeno cuantitativa y cualitativamente significativo, que sigue siendo inquietante aunque ya no resulte demasiado llamativo: su circulación masiva es evidente desde hace más de diez años. ¿Por qué reflexionar sobre este fenómeno? ¿Vale la pena revisar el tema más a fondo? ¿Podría tratarse de algo más que un suceso de ventas? ¿Hasta dónde la autoayuda está imbricada en las ideas de nuestra época? ¿Qué condiciones alientan su difusión? ¿Es un fenómeno pasajero, una moda más? ¿Qué revela su presencia?

Vanina Papalini: doctora en Ciencias Sociales y doctora en Ciencias de la Información y la Comunicación. Es profesora de la Universidad Nacional de Córdoba e investigadora del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (Conicet), Argentina.

Palabras claves: autoayuda, cultura terapéutica, subjetividad, sentido común, New Age, autonomía, neocapitalismo.

Según lo pensaba el lingüista ruso Mijail Bajtín¹, al examinar los géneros discursivos preponderantes en cada época accedemos a la comprensión de su tonalidad emotiva. Para Bajtín y los estudiosos que formaron parte de su círculo², la predominancia de ciertos géneros literarios en un determinado momento histórico permite captar la singularidad de este. El lenguaje y sus variaciones son lugares de acceso privilegiados a las transformaciones de la historia social. Propongo, entonces, un examen más detenido del discurso de la autoayuda, su genealogía, sus condiciones de emergencia y expansión, como una puerta de acceso a la comprensión del presente.

■ El espacio de la autoayuda

Los libros de autoayuda son parte de una clasificación poco nítida: «generalidades», «libros prácticos», «psicología», «filosofía»... El espacio discursivo de

Los libros de autoayuda son parte de una clasificación poco nítida: «generalidades», «libros prácticos», «psicología», «filosofía»... El espacio discursivo de la autoayuda es más amplio que la delimitación estricta del género ■

la autoayuda es más amplio que la delimitación estricta del género, el cual, por otra parte, existe como tal solo en términos teóricos³. En la práctica cotidiana, la clasificación es mucho más laxa. Así, por ejemplo, libros de *management*, novelas alegóricas (como las de Paulo Coelho), manuales para padres y libros de meditación pueden encontrarse en un mismo anaquel rotulado «autoayuda», aunque no lo sean estrictamente. La clasificación espontánea

no está, sin embargo, desencaminada, puesto que reconoce en esta variedad de libros una misma retórica que podemos llamar el «espacio de la autoa-

1. M. Bajtín: *Estética de la creación verbal*, Siglo XXI, México, DF, 1982.

2. Valentin Voloshinov: *El marxismo y la filosofía del lenguaje*, Alianza, Madrid, 1992.

3. La autoayuda es un género de la cultura masiva que ofrece una técnica para la resolución de problemas. En ella hay una promesa condicionada: si el lector sigue el camino prefigurado, conseguirá bienestar en su vida. La autoayuda trata la dimensión subjetiva como fundamento de un cambio vital individual, orientado a una finalidad específica: superar el dolor, la angustia, influir en las personas, desarrollar ciertas capacidades, liderar grupos humanos, etc. En relación con la composición, los textos se estructuran, en general, en torno de la presentación de un problema. Es habitual que se exponga el tema utilizando ejemplos y testimonios. A este relato le sigue una tipificación, que nombra la situación descripta bajo una categoría o tipo particular. El caso individual deja de ser único para representar un conjunto de situaciones similares y alcanzar niveles de mayor generalidad. De esto se derivan ulteriormente prescripciones de cierta universalidad, que proponen soluciones a modo de recetas o simples pasos a seguir. Los textos explicitan un discurso socialmente legítimo con el cual las técnicas de autoayuda propuestas justifican su eficacia. Este discurso legitimador puede ser de distinto tenor, puede fundarse en la ciencia o en la casuística o en creencias de una religiosidad laxa.

yuda», concibiéndolo de manera general como aquel que ofrece alternativas para la resolución de problemas, ya sea que lo haga de manera directa o como una sugerencia inspirada difusamente.

Hasta 2012, podían reconocerse uno, dos y hasta tres libros del espacio amplio de la autoayuda entre los diez más vendidos en los países latinoamericanos. Argentina⁴, México⁵ y Colombia⁶, destacados por la dimensión de su mercado editorial, sirven de ejemplo. Aunque en Argentina no haya todavía información sobre los más vendidos de 2012, comparando los rankings mensuales de 2012 con el de 2011, resulta probable que entre los diez más vendidos del año se encuentre al menos uno de Gabriel Rolón, *Encuentros*, publicado por editorial Planeta (*Los padecientes*, del mismo autor, integraba el ranking de los más vendidos de 2011) y al menos uno de los *best-sellers* de Pilar Sordo: *Bienvenido dolor* o *Lecciones de seducción*, ambos publicados por Planeta en 2012.

En el caso de México, los diez libros más vendidos por la cadena Gandhi en 2012 incluyen dos libros vinculados a la autoayuda: el manual para padres *¡Renuncio!*, de Yordi Rosado (Aguilar, 2012) y *El manuscrito encontrado de Accra*, de Paulo Coelho (Planeta, 2012). Entre los libros electrónicos figuran tres títulos más: *Generación de modelos de negocios*, de Yves Pigneur (Deusto, 2011); *Pequeño cerdo capitalista. Finanzas personales para hippies, yuppies y bohemios*, de Sofía Macías (Aguilar, 2012) y *¡Me vale madres! Y otros mantras mexicanos para la liberación del espíritu*, de Prem Dayal (Grijalbo, 2012). Sobre un total de 20 libros, la presencia del género de la autoayuda equivale a 25%.

En Colombia, la información disponible no está tan actualizada. Pero la lista de libros más vendidos de 2010 incluye en el quinto lugar *Las valquirias*, de Paulo Coelho (Random House); en el séptimo, *Desintoxícate*, de Santiago Rojas (Norma), y en el octavo *Terapia Gerson, cura contra el cáncer*, de Gerson/Bishop (Alan Furmansky). Entre los más vendidos de 2011 figuran *¿Por qué le pasan cosas malas a la gente buena?*, de Iván Gutiérrez (Planeta) y en 2012 aparecen

4. V. *Universia – Diversica*, <www.diversica.com/cultura/archivos/ranking-de-libros/>. Las referencias de 2011 provienen de Dario Silva D'Andrea: «Quiénes son los autores que más libros venden en 2011» en *Fortuna Web*, 12/9/2011, <<http://fortunaweb.com.ar/2011-09-12-64640-quienes-son-los-autores-que-mas-libros-venden-en-2011/>>.

5. «Los 10 libros más vendidos en México: librería Gandhi» en *Aristegui Noticias*, 24/12/2012, <<http://aristeguinoicias.com/2412/kiosko/los-10-libros-mas-vendidos-en-mexico-librerias-gandhi/>>; sobre libros electrónicos: librería Gandhi, <<http://digital.gandhi.com.mx/index.php?route=product/listing/BestSeller>>.

6. «Los 10 libros más vendidos del año en Colombia» en *El Tiempo*, 18/12/2010, <www.eltiempo.com/entretenimiento/libros/ARTICULO-WEB-NEW_NOTA_INTERIOR-8628624.html>.

La autoayuda no se refiere solo a un repertorio de libros, sino a un conjunto de prácticas y de ideas que circulan socialmente y que son celebradas por los medios masivos ■

como destacados *El toque de Midas*, de Donald Trump y Robert Kiyosaki (Aguilar) e *Increíblemente simple*, de Ken Segall (Gestión 2000).

Estas referencias tienen un valor simplemente indicativo. La autoayuda no se refiere solo a un repertorio de libros, sino a un conjunto de prácticas y de ideas que circulan socialmente y que son celebradas por los medios masivos. Ni las ideas, ni las prácticas, ni el tipo de libros que denominamos

«de autoayuda» son nuevos. Lo que llama la atención es su pregnancia en la contemporaneidad, su capacidad de atravesar fronteras, de ser adoptados por distintos sectores sociales y en diversas culturas nacionales. Su imbricación con el pensamiento de nuestro tiempo es tal que muchas de sus postulaciones y matrices de comprensión del mundo han sido absorbidas por el sentido común sin dejar huellas de su origen.

Propongo algunos vectores centrales para reflexionar sobre este fenómeno:

- El crecimiento del discurso de la autoayuda es un proceso transnacional cuya expansión coincide con la escalada mundial del capitalismo global. Aunque como género literario tiene una historia de alrededor de 80 años, su expansión obedece a cambios socioculturales recientes.
- Abandonando la materia escrita, se ha convertido en una matriz de reorientación de la vida que actúa especialmente en los momentos de crisis. Constituye un conjunto heterogéneo de ideas que abonan el sentido común epocal y modela las actitudes, disposiciones y expectativas de grandes colectivos sociales.
- Sus principios y nociones fundamentales surgen tanto de la vulgarización del conocimiento experto de las ciencias sociales y humanas y del psicoanálisis, como del ideario de los movimientos contraculturales de los años 60.
- Vaciada de todo contenido impugnador, la autoayuda es una clave fundamental para un sistema social y laboral que reposa en la capacidad de resiliencia de los sujetos y su readecuación a sus cambiantes exigencias.

■ **Self-help**

Con el término «*self-help*», Samuel Smiles titula un libro que data de 1859 y que comienza diciendo «El cielo ayuda a quienes se ayudan». El libro pro-

vee de «modelos de carácter y conducta» ejemplificadores del «buen» genio inglés, basados en el esfuerzo individual y la libertad, que forjan hombres confiables y exitosos y también resultan beneficiosos para la nación. La singularidad de la obra radica justamente allí: en que los atributos del carácter conducen al progreso social. Bien común e interés propio se enlazan en un conjunto de actitudes que no son patrimonio de un sector social y que tanto pueden expresar los obreros como los inventores, los artistas o los líderes de la industria. Para desarrollar este concepto, Smiles se basa en biografías y ejemplos de vida de hombres célebres: este recurso argumentativo, que constituye uno de los rasgos característicos del género de la autoayuda, aparece en toda literatura que pretenda modelar los comportamientos, desde la Antigüedad hasta nuestros días.

La autobiografía de Benjamin Franklin constituye otro antecedente relevante en esta protohistoria de la autoayuda. Editado póstumamente bajo el título *Mémoires de la vie privée de Benjamin Franklin* (1791), este libro está fuertemente orientado a la formación del carácter. En él se inspira uno de los libros más antiguos y de mayor circulación, quizá el primero que expresara con nitidez las características del género: *Cómo ganar amigos e influir en las personas*, de Dale Carnegie (1936). La diferencia crucial entre este libro y sus antecesores radica en que el cultivo de las virtudes se aplica a la consecución de un objetivo concreto: el éxito profesional.

En términos de la retórica del texto, el libro de Carnegie explicita un conjunto de prescripciones o «recetas» que operan como una síntesis del contenido. Este rasgo es fundamental para diferenciar la autoayuda de cualquier otra clase de texto, tales como las novelas alegóricas (como *El alquimista*, de Paulo Coelho), los libros religiosos o los de divulgación psicológica. Hay un dato más que da el tono de la autoayuda moderna: un discurso legitimador que se apoya en alguna teoría de la subjetividad, que puede provenir de diversas teorías psicológicas o psiconalíticas o de las neurociencias. A diferencia de Smiles o Franklin, la materia de la que se trata es la psiquis –no ya el alma–, y esta es un factor clave para nuestra manera de actuar y vivir *sobre el que podemos operar*. La noción de carácter del siglo xix se asocia al logro de la virtud, de un actuar de acuerdo con principios morales, y guía la adopción de un conjunto de hábitos y comportamientos que se adquieren durante la vida. La noción de personalidad del siglo xx, en cambio, se refiere a la herencia y el ambiente, a los cuales se añade, en las definiciones freudianas, la existencia de una dimensión inconsciente. Por vías muy distintas de la de la voluntad –mucho más ligada al carácter que a la personalidad–, la autoayuda trabaja

para modelar ese segmento del yo que opera «por detrás» de nuestras actitudes y acciones. Ya sea que se lo denomine «inconsciente» o «subconsciente», que se hable de «conductas programadas» o de «mandatos familiares», esta peculiaridad de la autoayuda dice, de entrada, que algo tiene que ver con la vulgarización de ideas expertas.

■ Mínima historia

En el mismo periodo en que aparece el libro de Carnegie, se editan dos de Napoleon Hill de tono muy semejante. Al primero, *La ley del éxito*, publicado en 1928, le sigue *Piense y hágase rico* (1937). Estos libros se basan en entrevistas a grandes millonarios norteamericanos y sistematizan sus «recetas» para que el camino al éxito pueda ser seguido por cualquiera. En este sentido, es muy débil la presencia del discurso legitimador concerniente a la subjetividad, que en ambos autores se manifiesta como un sustrato de psicología conductista ostensiblemente darwinista. Tanto Carnegie como Hill están dando respuesta al inveterado interés por el ascenso social expresado por la población de Estados Unidos y a la apremiante necesidad de alejarse de las adversidades económicas de la Gran Depresión⁷. Ambos autores son considerados como los padres del género de la autoayuda y sus libros siguen siendo reeditados a pesar de su anacronía en relación con el tiempo presente⁸. Esta etapa de surgimiento de la autoayuda (1930-1950) está marcada por el señalamiento de los caminos que llevan a alcanzar una posición económica encumbrada. Hill y Carnegie son los precursores de la literatura de autoayuda «managerial» que, bajo nuevas reglas de mercadeo y de gerenciamiento de recursos humanos, subsiste hasta nuestros días. Pasada esta etapa pionera, el tipo de discurso experto que sostiene los textos de esta línea proviene de la gestión de las relaciones públicas y los recursos humanos, el marketing, la sociología de las organizaciones y la psicología social⁹. Sus tópicos más popularizados son el tratamiento del estrés, el manejo eficaz

7. Los best-sellers de Josef Ajram, *Todo Ajram, ¿dónde está el límite?* (Plataforma, Barcelona, 2010), *La solución: El método Ajram* (Plataforma, Barcelona, 2011) y *No sé dónde está el límite, pero sí sé dónde no está* (Alienta, Barcelona, 2012), de ventas masivas en una España que se debate en aprietos financieros e inmobiliarios, expresan cabalmente el valor que tienen estos libros en tiempos de crisis, para poblaciones que se vuelcan a ellos en busca de salidas individuales a una difícil contingencia nacional.

8. La viuda y la hija de Carnegie actualizaron el libro a fin de que fuese atractivo y adecuado para el público de los años 80.

9. Las ciencias sociales han prestado base teórica a estas corrientes, a veces con cierto nivel de esquizofrenia, como en el caso de Nicole Aubert, quien expresa una interesante crítica social en *Le culte de la urgence* (Flammarion, París, 2002), pero también puede escribir un manual de *management: Diriger et motiver. Art et pratique du management*, Éditions d'Organisation, París, 1996.

del tiempo, el aumento de la productividad, la influencia sobre los otros, la eficiencia y el liderazgo.

Hacia 1955 se produce una inflexión en los discursos circulantes: la cultura norteamericana comienza a experimentar transformaciones que se cristalizan en la formación de una contracultura crítica de los valores materialistas que presidieron las dos décadas previas¹⁰. Las transformaciones personales propugnadas tienen una inspiración de tipo espiritual y el desgastado término «felicidad» –uno de los tópicos clásicos de la autoayuda– adquiere en esta etapa el significado de bienestar interior y armonía con el entorno, así como de auto-realización. De este periodo proviene una noción muy consolidada en nuestro sentido común: la del «pensamiento positivo». Aunque luego fue apropiada por las corrientes New Age, la teoría del pensamiento positivo surge de una serie de preceptos e ideas elaborados por el pastor Norman Vincent Peale en *El poder del pensamiento positivo*, publicado por primera vez en 1952. Sin que los libros de inspiración «managerial» anteriores desaparezcan, se publican obras que ofrecen otra orientación para la vida.

La relación entre el desarrollo de la autoayuda y la intelectualidad crítica adquiere en esta etapa caracteres muy peculiares: la vertiente New Age de la autoayuda se subleva contra los discursos ideológicos hasta entonces hegemónicos, tomando como fuentes las reflexiones de Herbert Marcuse, Carl Jung, James Allen, Wallace Wattles y Florence Scovel Shinn, entre otros. De allí la denominación que he dado a esta etapa: de rebelión (1950-1970).

En 1975 aparece un texto emblemático de un nuevo giro del pensamiento de la autoayuda: *El Tao de la física*, de Fritjof Capra, concilia sincréticamente una religiosidad de aire orientalista y la física

cuántica. La autoayuda, que tiene la gran capacidad de asimilar corrientes ideológicas muy disímiles y traducirlas en técnicas prácticas para lograr una vida feliz, establece durante este periodo vínculos con las teorías sistémicas¹¹, haciendo converger el optimismo tecnológico con el pensamiento cibernético y abonando el paralelismo entre el cerebro y el ordenador. Aunque sus

La autoayuda tiene la gran capacidad de asimilar corrientes ideológicas muy disímiles y traducirlas en técnicas prácticas para lograr una vida feliz ■

10. Theodor Roszak: *El nacimiento de una contracultura*, Barcelona, Kairós, 1970.

11. Manuel Castells: *La era de la información 1: La sociedad red*, Madrid, Alianza, 1996.

propósitos iniciales fueron reformistas, estas nuevas visiones tienden a la conciliación con los discursos hegemónicos. La teoría general de sistemas y la cibernética son compatibles con las teorías holísticas de la New Age y les proporcionan un fundamento científico. Las posiciones menos radicales de la Nueva Era consideran que la sociedad y sus instituciones son conciliables con el progreso espiritual. El aprendizaje de las técnicas de desarrollo personal puede ayudar a lograr un mayor bienestar y armonía en la vida cotidiana, sin necesidad de cambiar el mundo¹². La etapa que va de 1970 a 1990 es de «reencauzamiento».

El interrogante de por qué un pensamiento que nació bajo el signo de la rebeldía y la impugnación puede, una veintena de años después, servir a la reproducción social tiene varias respuestas posibles. Una de ellas se vincula a la congruencia superficial en relación con el prefijo «auto»: parecería que la autonomía propugnada por el movimiento contracultural puede ser equivalente a la flexibilidad de un trabajo con menos marcos normativos, y que la «creatividad» y la autorrealización son tanto expresiones de una individualidad singular y liberada como de las condiciones de trabajo que brinda el neocapitalismo.

En los años 90, se observa un nuevo cambio de paradigma en los discursos sociales circulantes, que refuerza la entronización del individuo. La proliferación de relatos en primera persona y la presencia destacada de las narrativas de la vida cotidiana, el insistente recurso del testimonio y la elevación al espacio público de las biografías de personalidades sin ningún atributo destacable, más allá del efecto de espectacularización del propio dispositivo mediático¹³, expresan una sensibilidad social proclive a instancias de rápida identificación y movilización emotiva. Existe una raíz común entre los géneros mediáticos biográficos e intimistas y la autoayuda. En ambos casos se trata de narrativas cotidianas fragmentarias, basadas en personalidades comunes, con fuertes expresiones emocionales y de orden testimonial: presuponen una comunidad de experiencias que producen compasión, empatía y fuertes efectos de verdad.

Esta exhibición de la subjetividad parece resultar un apoyo afectivo para los sujetos, que requieren soportes de algún tipo frente a una trama social retraída y débil. Las distintas modulaciones en los discursos de la autoayuda dan

12. Paul Heelas: «A Nova Era no contexto cultural: pré-moderno e pós-moderno» en *Religião e Sociedade* vol. 17 N° 1-2, 1996, pp. 16-33.

13. Leonor Arfuch: *El espacio biográfico*, FCE, Buenos Aires, 2002.

lugar a libros y prácticas diferentes que coexisten en un espacio social donde el malestar subjetivo se tramita por vías individuales, aun cuando sea causado por muy reconocibles circunstancias objetivas. Así, por ejemplo, un libro aparentemente inocuo como *¿Quién se ha llevado mi queso?* (1998)¹⁴ proporciona un conjunto de axiomas fundamentales aplicables a un despido o la pérdida de un trabajo que trata de inconducente la búsqueda de responsables o la demanda de su restitución, apuntando a mostrar que este «cambio» es una «oportunidad» para pasar a una mejor situación. En términos de la acción social, de la movilización colectiva o de los reclamos sindicales, este tipo de discurso tiene un efecto desarticulador. Los años 90 son un momento de consolidación de la retórica de la autoayuda y de generalización de una cultura terapéutica que resulta condición necesaria para un modelo sociopolítico neoprudencialista, que delega la obligación de autocontrolarse y autosostenerse en el propio sujeto¹⁵.

En términos de la acción social, de la movilización colectiva o de los reclamos sindicales, este tipo de discurso tiene un efecto desarticulador ■

■ Cultura terapéutica

Se conoce con el nombre de cultura terapéutica¹⁶ o «psi»¹⁷ la extensión y vulgarización de saberes, técnicas y recursos de apoyo subjetivo que están inmediatamente disponibles en la sociedad y a los que se accede sin la intervención de un dispositivo experto. La cultura terapéutica se basa en nociones popularizadas de distintos tipos de psicología y neurociencias, así como también en una amplia variedad de terapias alternativas, saberes tradicionales, creencias y supuestos de la Nueva Era que tienden al cuidado de sí mismo. Incluso forma parte de esta tendencia la información científica puesta al servicio de las estrategias publicitarias.

El adjetivo «terapéutico» no se refiere solo al tratamiento de una dolencia (psíquica o física), sino a una red completa de prácticas orientadas al bienestar integral, que incluyen la dietética y una profilaxis psicofísica continua. El hecho de que una persona coma chocolate porque las endorfinas que libera producen una «química emocional» tal que levanta el ánimo, o que alguien

14. Spencer Johnson: *¿Quién se ha llevado mi queso?*, Urano, Barcelona, 2000.

15. Pat O'Malley: *Riesgo, neoliberalismo y justicia penal*, Ad-hoc, Buenos Aires, 2006.

16. Eva Illouz: *La salvación del alma moderna*, Katz, Buenos Aires, 2010.

17. Nikolas Rose: *Governing the Soul*, Free Association Books, Londres, 1989.

enuncie simplemente que «está deprimido», o que se elija un yogur no por el gusto de su ingesta sino por la cantidad de defensas que aporta al organismo, son manifestaciones tangibles de un saber experto simplificado que va haciéndose parte de un dilatado acervo común.

En cualquier revista o suplemento de periódico encontramos tests que permiten un autodiagnóstico simple y el trazado de perfiles de personalidad; numerosos artículos o programas periodísticos se ocupan de las fobias, el pánico y diversas manías; en la radio y en la televisión proliferan los testimonios y ejemplos de personas recuperadas de la obesidad o del consumo de drogas; los entrevistados por un móvil periodístico en ocasión de un accidente o un fallo judicial expresan sus sentimientos, antes que sus opiniones, sobre el acontecimiento, y hasta el cine y las artes hablan de un vuelco hacia el interior, un escrutinio minucioso de la subjetividad. La multiplicación de las ofertas de identificación que propone la cultura de nuestro tiempo, una cultura atravesada y modelada por la presencia de las industrias culturales y por una retícula de circulación informativa y socialización impersonal que se sustenta en la plataforma web, potencia la extensión de la cultura terapéutica.

Más allá de algunos «efectos colaterales» que se pueden examinar con más o menos simpatía, como la desacralización de la voz de la experticia médica o educacional, o la autogestión de soluciones a los problemas que se experimentan a diario sin escalas previas en las burocracias y jerarquías institucionales, lo cierto es que la cultura terapéutica, más que una función de autoconocimiento, persigue como objetivo la *autocorrección*. De hecho, la fase introspectiva se hace necesaria de camino a la rectificación o salida de un «mal» cuya identificación también supone adherir a la determinación de normal-anormal presente en esta misma cultura.

Dicho a través de un ejemplo: solamente si se considera que lo «normal» es ser optimista y extrovertido, el realismo pesimista o el retraimiento constituyen menoscabos. La cultura terapéutica presupone que estamos de acuerdo en qué es bueno, qué es malo, qué constituye un éxito o un fracaso, qué es normal y qué es patológico. A diferencia de las modalidades para explorar el yo que resultan de una inquietud en relación con el sí mismo, estas técnicas y prácticas hacen un pasaje rápido y fuertemente guiado por la etapa introspectiva, con la mira puesta en una meta concreta a alcanzar. Allí radica su distancia con las formas de meditación o los procesos de autotransformación que se abisman sobre las preguntas, incluyendo en ellos el psicoanálisis. La autoayuda, como parte de este sistema terapéutico

lego, no consiste en una búsqueda de un por qué o un para qué, sino que se propone un *cómo* en relación con unos estándares a alcanzar previamente definidos. Los parámetros de lo que es bueno, deseable y provechoso siguen los modelos societales hegemónicos. Esto no quiere decir que los numerosos participantes de las culturas terapéuticas y la autoayuda no puedan, a partir de instancias reguladas –pero no cerradas ni unívocas–, encontrar otros caminos, inspiraciones, respuestas e incluso interrogantes que van mucho más allá de lo que proponen los dispositivos a los que se recurre¹⁸.

Los diagnósticos a los que conduce la autoayuda consideran que tanto el problema como la solución residen pura y exclusivamente en el sujeto. Las competencias requeridas de los sujetos (en el trabajo, en las relaciones sociales, en la pareja) no

están ni en las capacidades físicas ni en las mentales; fundamentalmente, se trata de un «ser», un conjunto de atributos que se atribuyen a la subjetividad individual. En el espacio social ocurre algo semejante a lo que sucede en el terreno personal: la interpelación que lo afirma autónomo al mismo tiempo lo convierte en responsable. El neoprudencialismo se convierte en una nueva modulación de la gubernamentalidad que enmascara los condicionamientos, al mismo tiempo que enfatiza la capacidad del sujeto para resolver, con sus recursos personales, las múltiples contingencias que se le presentan, que surgen de condiciones objetivas globales. De aquí, también, que la exigencia conlleve la oferta de recursos para sostener a sujetos autoexigidos y demandados.

La extensión de las formas terapéuticas es condición de posibilidad de una forma de capitalismo que descansa en los recursos personales. En primer lugar, reconvierte a los sujetos sobre el molde «empresario de sí mismo»¹⁹. En segundo lugar, los provee de un lenguaje y conceptos que les permitan tanto identificar las metas como diagnosticar las situaciones por las que atraviesa y los recursos que necesita. En tercer lugar, ofrece un conjunto de técnicas para

**Los diagnósticos
a los que conduce la
autoayuda consideran
que tanto el problema
como la solución residen
pura y exclusivamente
en el sujeto ■**

18. Es imposible tratar aquí, en los límites de un artículo, lo que ocurre en las instancias de los participantes, receptores o consumidores, pero mi experiencia de investigación indica que es rico y diverso.

19. Nikolas Rose y Peter Miller: *Governing the Present*, Polity Press, Cambridge, 2010.

mejorar su *performance*²⁰. Finalmente, pone a su alcance una serie de recursos que van desde formas intersubjetivas cooperativas, como los grupos de ayuda mutua –mal llamados de autoayuda–, a manuales, libros y productos de circulación masiva; desde terapias y prácticas físicas, psicológicas y espirituales a fitoterapias, complementos nutricionales y sustancias psicoactivas, legales o ilegales.

■ Autoayuda y sentido común

El «sentido común» es un género de expresiones culturales, de sabiduría práctica; un dominio semántico que presenta las «cuasicualidades» atribuidas a la realidad. No es un sistema de pensamiento sino un conjunto asistemático y contradictorio, con la capacidad de naturalizar los eventos, «transparentando» la realidad que se revelaría tal cual es. Es «común», porque es el pensamiento ordinario que indica, con una gran economía de reflexión, cómo actuar, y es «común» porque es compartido, está disponible para cualquiera que simplemente habite una cultura. El sentido común es básicamente antiexperto; representa el mundo como algo familiar, que cualquiera puede reconocer²¹. La aparente obviedad de sus sentencias revela cierta acriticidad que, en su faceta política, permite la integración de los grupos subalternos a la ideología dominante²². En la acepción de Antonio Gramsci, el sentido común es un precipitado diverso y múltiple de los procesos históricos. Cuando decimos que algo forma parte de nuestro sentido común, decimos que permanece incuestionado, está integrado, está invisibilizado: es una representación «normal».

Las significaciones presentes en la autoayuda que forman parte de nuestro sentido común provienen de dos vertientes, pero ambas tienden a amalgamarse con una representación del mundo tranquilizadora. La primera es un culto al individualismo como máxima expresión de la autonomía y la libertad. Como hemos visto en la primera etapa de la autoayuda, esta variante coincide con el *self-made man*, el emprendedor, y su logro mayor es el éxito, fundamentalmente económico y asociado al mundo laboral, tal como defiende la moral calvinista.

La segunda vertiente proviene tanto de la «contracultura» de los 60 como del Mayo Francés de 1968. Estos movimientos abonaron un nutrido imaginario

20. Alain Ehrenberg: *Le culte à la performance*, Hachette, París, 1991.

21. Clifford Geertz: *Conocimiento local*, Paidós, Barcelona, 1983.

22. Antonio Gramsci: *Antología 1910-1937*, selección, traducción y notas de Manuel Sacristán, Siglo XXI, Buenos Aires, 1970, 2004.

capaz de pensar otros mundos posibles, proporcionan un lenguaje nuevo y ponen en circulación cosmogonías inusuales. Esquematisando y reduciendo la variedad de discursos que componen cada uno de estos momentos de ruptura e intensa creación social, podemos identificar dos descendencias ideológicas diferentes pero convergentes.

Primero: el reclamo de mayor autonomía y creatividad que tiene su expresión política y cultural más encendida en el Mayo del 68 es heredero del pensamiento iluminista moderno. Ciertos atributos altamente valorados como la singularidad, la creatividad, la imaginación o la libertad no solo no se oponen, sino que se amalgaman perfectamente bien con el ideario capitalista. Si el problema es la serie de la línea de producción fordista, la repetición rutinaria de acciones, los marcos regulatorios rígidos y las instituciones verticales y autoritarias, un nuevo modelo de gestión flexible, sin horarios, no atada al puesto de trabajo sino a objetivos específicos de la tarea, que enfatiza el trabajo en equipo y diluye las organizaciones verticales en comunidades de pertenencia, que tienen una «identidad» y una «cultura» (empresarial) y que apelan a la autonomía del trabajador al punto de dejarlo a expensas de contrataciones precarias, entonces el neocapitalismo y las modalidades de gerenciamiento toyotista son la respuesta a estos reclamos sociales²³. El capitalismo «aprende» de sus críticos y absorbe las demandas haciendo girar su eje de manera tal que resulten aún más funcionales²⁴.

**El capitalismo «aprende»
de sus críticos y
absorbe las demandas
haciendo girar su eje
de manera tal que resulten
aún más funcionales ■**

Las consecuencias palpables son condiciones de trabajo que demandan no solo un segmento del tiempo laboral, sino un compromiso total, no solo la mano de obra o servicios específicos, sino la capacidad de creación invertida en el trabajo. El desgaste y la demanda de energías emocionales e intelectuales son mucho mayores. La nueva situación, perceptible a partir de los años 80, es más inestable, más costosa en términos personales, menos definida, más competitiva, más productiva. Llamar «estrés» a los síntomas que produce este esquema devastador para el trabajador –y también para el empleador, pues las nuevas condiciones del capitalismo afectan el trabajo humano en

23. Jean-Pierre Le Goff: *La barbarie edulcorada*, Siglo XXI, Buenos Aires, 2009.

24. Luc Boltanski y Ève Chiapello: *El nuevo espíritu del capitalismo* [1999], Akal, Madrid, 2002.

todas sus formas— es un delicado eufemismo. Pero, allí donde está el problema, también surge la solución: los años 90 se inundan de libros y prácticas de autoayuda que pretenden serlo.

Segundo: la contracultura estadounidense de los años 60, además de una vocación antimaterialista, anticonsumista, reivindicadora de la experiencia vital y artística, es optimista y juvenilista, se opone a la industrialización y a la asignación de identidades fijas (de género, étnicas, políticas, etc.). Su cualidad es la fluidez y su credo, que una nueva sociedad advendrá sin violencia, por un ascenso de la conciencia. Una cierta religiosidad da sustento a esta redefinición vital. El zen, en una apropiación moderna y occidental de la religión ancestral, impregna la atmósfera cultural de esa década. Pero la búsqueda no se detiene y repasa el hinduismo, el taoísmo, las cosmovisiones de los pueblos americanos originarios y otras creencias diversas que se sincretizan en el crisol de la Nueva Era.

De este ideario heredamos unos pobres sucedáneos: el consumismo de productos masificados fue reemplazado por la «personalización», el arte se despliega en los objetos que utilizamos a diario mientras que la música nos acompaña incesantemente. La recreación de la propia identidad y la exposición a experiencias «extremas» de riesgo controlado, organizadas por agentes de turismo o de deportes, son sustitutos menos subversivos de la experimentación que incitaba a la generación de la contracultura. El optimismo es obligatorio y la juventud es el modelo de la personalidad y la corporalidad impuesto. No se puede envejecer. No se puede no estar dispuesto, no ser enérgico, perder el entusiasmo, cansarse, desistir. Como rezaba el credo de los 60, el cambio comienza en uno mismo. De manera que las condiciones sociales estructurales, las normas, las obligaciones, se vuelven completamente invisibles. La práctica de la integración y la armonía hace aparecer el conflicto como un descarrío. Las creencias son definidas en un menú de posibilidades, religiosidad «a la carta» que no se ajusta a institución alguna.

Por ambas vías, la autonomía aparece como una mistificación más; la insistencia sobre el empoderamiento y la creatividad habilitan procesos de control y autocontrol en una lógica que demanda poco del Estado, las instituciones y las empresas. La astucia no radica en la incorporación de este término de vigoroso ascendente sino en el modo en el que se lo ejercita: la idea de autonomía, de evocaciones libertarias, legitima el trabajo a destajo, la precariedad del empleo, la flexibilidad del tiempo laboral que avanza sobre la vida privada, la multiplicación de las tareas que este involucra, la adaptación al cambio, la

ausencia de marcos normativos y un compromiso total que no se circunscribe a la fuerza o a la capacidad de trabajo; se exigen cualidades subjetivas, tales como la imaginación para resolver los problemas y la constitución de una personalidad «amigable», a tono con los requerimientos de comunicación de las empresas. La enajenación agiganta su alcance; la creatividad se convierte en necesidad productiva.

«Autonomía» significa, en este marco, cargar con el peso del fracaso –devenido individual– pero sin tener el control de las estructuras en las que se juega esta peculiar apuesta y sin estar habilitados para discutir las reglas²⁵. El verdadero aprendizaje no está orientado a «saber hacer». Se trata ahora de «saber ser», y «ser» significa adaptarse al orden imperante. Este nuevo código, de tono casi orwelliano, determina paradójicamente que la autonomía es la entrega absoluta del sí mismo y que somos responsables tanto de nuestra felicidad como de nuestra desgracia. Solitariamente responsables.

■ Coda: intelectuales y autoayuda

Si alguien cree que los intelectuales mantienen una distancia crítica con la autoayuda, se equivoca. Una parte presta servicios en tanto autores: periodistas reconocidos, ensayistas, psicólogos, sociólogos y filósofos encuentran aquí un camino exitoso y rentable. Otra parte la utiliza, tanto como cualquiera: para encontrar el modo de que los niños se duerman, para soportar el agotamiento o despejar la mente, para relajarse... un número nada desdeñable experimenta con terapias alternativas, florales o energéticas, hace meditación o suscribe un credo muy personal al estilo de la Nueva Era que le permite la vivencia del presente desde algunos axiomas espirituales. No es esta ninguna crítica. Es solo el recordatorio de que estamos inmersos en nuestro tiempo y de que aprendemos a resolver los problemas como nuestra cultura nos enseña. ☒

25. Richard Sennett: *La corrosión del carácter*, Anagrama, Barcelona, 2000.