



## Cultura terapéutica de la autoayuda: una aproximación teórica a la cultura popular del pensamiento positivo<sup>1</sup>.

Therapeutic culture of self-help: a theoretical approach to the popular culture of positive thinking.

DOI: 10.32870/sincronia.axxvi.n81.41a22

**Gabriel Barrón Pérez**

Universidad de Guadalajara. (MÉXICO)

CE: [gabriel.barron@academicos.udg.mx](mailto:gabriel.barron@academicos.udg.mx) / ID ORCID: 0000-0002-9266-305X

Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

**Recibido:** 30/09/2021

**Revisado:** 14/10/2021

**Aprobado:** 16/11/2021

### RESUMEN

En el horizonte de una indagación acerca de procesos de subjetivación en los que intervienen materiales para el cuidado de sí que están contruidos sobre la base epistémica del pensamiento positivo, este artículo tiene el propósito de presentar encuadres teóricos pertinentes para rastrear y nombrar las formas en que la extendida cultura terapéutica de la auto-ayuda ofrece semblante a la matriz epistémica del pensamiento positivo. Se presentan tres encuadres. En el primero se expone el origen multifactorial de la cultura de la autoayuda. En el segundo, se describe a esta cultura a partir de su doble carácter discursivo: primero como una reproductora de textos escritos y audiovisuales que siguen cánones temáticos, estilísticos y narrativos que la vuelven identificable; enseguida como una cultura terapéutica que promueve la autosanación y la mejora personal mediante ensalmos positivos. En el tercero, se describen actuales tensiones culturales, políticas y económicas que modelan a la cultura de la autoayuda a y su componente epistémico positivo. Se concluye señalando la importancia de problematizar y construir referentes teóricos para el

<sup>1</sup> Este artículo forma parte de mi tesis de doctorado "Tramas de subjetivación de los agentes de la mejora persona. Pensamiento positivo en Facebook" del Doctorado en Estudios Científico-Sociales del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente.



estudio de la cultura de la autoayuda y del pensamiento positivo para el análisis de los procesos de subjetivación contemporáneos.

**Palabras clave:** Procesos de subjetivación. Pensamiento positivo. Autoayuda. Precarización.

## ABSTRACT

On the horizon of an inquiry about processes of subjectivation in which intervene materials for self-care that are built on the epistemic basis of positive thinking, this article aims to present relevant theoretical frameworks to trace and name the ways in which the widespread therapeutic culture of self-help offers a semblance to the epistemic matrix of positive thinking. Three frames are presented. In the first, the multifactorial origin of the culture of self-help is exposed. In the second, this culture is described from its double discursive character: first as a reproducer of written and audiovisual texts that follow thematic, stylistic and narrative canons that make it identifiable; then as a therapeutic culture that promotes self-healing and personal improvement through positive incantations. In the third, current cultural, political and economic tensions that shape the culture of self-help and its positive epistemic component are described. It concludes by pointing out the importance of problematizing and constructing theoretical references for the study of the culture of self-help and positive thinking for the analysis of contemporary subjectivation processes.

**Keywords:** Subjectivation processes. Positive thinking. Self-help. Precariousness.

## Introducción

Hay numerosos, heterogéneos y extendidos fenómenos en la cultura contemporánea que muestran rastros de la constitución de subjetividades donde intervienen materiales para el cuidado de sí<sup>2</sup> que están formulados sobre la base de una forma positiva del pensamiento.

---

<sup>2</sup> El "cuidado de sí" es un constructo foucaultiano; se refiere a una práctica que tiene por objeto la auto transformación: "una práctica ascética, dando al ascetismo un sentido muy general, es decir, no el sentido de una moral de la renuncia,



Ejemplo de ello son el consumo de libros de superación personal en el que se afina la industria editorial mundial; la positivización generalizada de la psicología terapéutica y su correspondiente generación de cursos, departamentos académicos o centros de investigación universitarios abocados al estudio científico y mensurable de la felicidad o el bienestar subjetivo; la emergencia de la figura del empresario como guía espiritual y modelo de individuación que personajes como Steve Jobs o Richard Branson encarnan; la preeminencia de las narrativas mediáticas de la autorrealización presentes en *talk-shows*, películas, series, eventos deportivos o programas radiofónicos; la difusión, en múltiples formatos, de reflexiones o instrucciones para el cuidado o cura del cuerpo, de las emociones, de las relaciones interpersonales o de las empresas; la confluencia de los políticos y la política con la cultura de autoayuda que personifican la producción literaria de Donald Trump o los cursos de motivación de la excandidata a la presidencia de México, Josefina Vázquez Mota; el hecho de que las conferencias dedicadas al *mindfulness* en el Foro Mundial Económico de Davos se haya duplicado entre 2008 y 2014 (Davies, 2005) o el vínculo sugerido entre la conformación y desarrollo de ISIS con las escuelas de autoayuda islámicas, de donde surgió Abu Musab al-Zarqawi como el líder y fundador del movimiento terrorista (*Anonymous*, 13 de agosto de 2015).

Si bien esta amplitud y complejidad de manifestaciones no parecería organizarse sobre patrones de subjetivación etarios, de género, históricos, sociales, políticos o económicos comunes, sí apuntan a mostrar diferentes y heterogéneos procesos de subjetivación que comparten el sustrato del pensamiento positivo. Seres humanos –en numerosas partes del mundo y de manera indeterminada– se piensan y se dicen a sí mismos como individuos, como seres que buscan y construyen el sentido de sus existencias, como mujeres, jóvenes, empresarios, madres, enamorados, profesionistas, políticos o empleados echando mano, incluso sin saberlo, de las lógicas mágico-terapéuticas del pensamiento positivo.

---

sino el del ejercicio de sí sobre sí por el cual uno procura elaborarse, transformarse e ingresar a un cierto modo de ser” (Foucault, 2001, p. 1527).



Asumiendo que el pensamiento positivo es una matriz epistémica que reproduce programaciones motivacionales que promueven el cuidado y la mejora continuos y conscientes del comportamiento reflexivo y emocional cuyo objetivo es la autorrealización dentro de la convención social en entornos que se experimentan como negativos, en este artículo se considera que la autoayuda es un fenómeno cultural multifacético que ofrece semblante, en las prácticas de los sujetos, a esta matriz epistémica.

Debido a la relevancia teórica que implica estudiar los materiales para el cuidado de sí con los que se construyen y consolidan las subjetividades contemporáneas, es pertinente esbozar edificios teóricos que problematicen y deslinden el estudio del pensamiento positivo y de la autoayuda como componentes -epistémico y discursivo en cada caso- que habitan en dichos materiales. En este trabajo se problematiza particularmente a la autoayuda a partir de componentes histórico-literarios, discursivos y político-económicos.

Este artículo está dividido en cuatro apartados. En el primero se refieren las generalidades del carácter multifactorial que ha perfilado lo que hoy se conoce como la cultura de la autoayuda y, en ello, se discierne el lugar que tiene el pensamiento positivo. En el segundo se describe a la autoayuda como una cultura de doble carácter discursivo: por un lado, como reproductora de textos escritos y audiovisuales que siguen cánones temáticos, estilísticos y narrativos que la vuelven identificable; por otro lado, como una cultura terapéutica que promueve la sanación y la mejora mediante ensalmos positivos. En el tercero, señalan tensiones o fuerzas culturales, políticas y económicas que modelan a la cultura de la autoayuda y su componente epistémico positivo. Por último, se concluye señalando la importancia de problematizar y profundizar el estudio de la cultura de la autoayuda y del pensamiento positivo para el análisis de los procesos de subjetivación contemporáneos.

### **Un vistazo al origen multifactorial de la autoayuda**

Comprendida como la cultura popular dominante que se instaló y desarrolló en Estados Unidos durante el siglo XX, cuya función es ofrecer una guía de reflexión y una programación emocional



positivas respecto de la manera en que los individuos se relacionan consigo mismos y con los otros en una sociedad cuyas normas se hacen cada vez más vagas y complejas (Ehrenreich, 2011; Illouz, 2010), la actual y multifacética cultura terapéutica de la autoayuda es considerada como el efecto de la popularización de un conjunto multidimensional de principios religioso-metafísicos, empresariales y psicológicos de carácter positivo que han venido incorporándose y consolidando a la cultura como principal proveedora de productos para el cuidado de sí y al pensamiento positivo como el sistema epistémico que la nutre mediante programaciones para el auto-esclarecimiento.

Aunque los orígenes históricos de una programación emocional y reflexiva para la mejora personal podrían rastrearse en el “conócete a ti mismo” (*gnothi seauton*) inscrito en los templos dedicados a Apolo, en la filosofía estoica de Marco Aurelio o Séneca o en las prácticas de exomologesis y exagoreusis (Foucault, 2016), la programación positiva y los productos culturales de autoayuda teóricamente parecen ser inherentes a los procesos de individuación en escenarios sociales adversos, propios de las sociedades contemporáneas y a una política capitalista postdisciplinaria y neoliberal. No obstante, hay elementos para pensar que esta relación ínsita entre pensamiento positivo, autoayuda y capitalismo postdisciplinario que se ha establecido en la literatura social sobre la autoayuda (como cultura mediática, particularmente literaria, que hace hincapié en la necesidad de la programación mental positiva) es producto de un desarrollo histórico multifactorial y diferenciado en el que, incluso, se observa que en su origen el género de la autoayuda no contemplaba al pensamiento positivo y, viceversa, en la adecuación cultural de los indicios arqueológicos del pensamiento positivo el precepto de auto-ayudarse no tenía todavía lugar.

En primer término, cabe recordar que el libro fundacional de la autoayuda, *Self-Help* (escrito por el político y moralista escocés Samuel Smiles, y publicado originalmente en Inglaterra en 1859) no reproduce programaciones mentales o motivacionales de carácter positivo. De hecho, contrario a la flexibilización del carácter aconsejada por la autoayuda contemporánea, reproduce el imaginario industrioso y victoriano del burgués inglés del siglo XIX, debido a que es una defensa de



las posibilidades del carácter duro, el trabajo disciplinado y la educación como bases para la mejora personal:

El premio y la gloria de la vida es el carácter. Es la posesión más noble de un hombre, constituyendo por sí sola una categoría y una propiedad en la buena voluntad general; dignificando todo puesto, y elevando toda posición social. Ejerce mayor poder con la riqueza, y se asegura toda honra sin los celos de la celebridad. Lleva consigo una influencia que siempre se hace sentir; porque es el resultado del honor, de la rectitud, y la consistencia probados, cualidades que, quizás más que cualesquiera otras, imponen la confianza y el respeto general de la humanidad. (Smiles, 1895, pp. 338-339).

En segundo lugar, la adecuación popular de los principios epistémicos del pensamiento positivo, antes de estar fusionada en la autoayuda, tuvo lugar en el movimiento metafísico norteamericano que se denominó Pensamiento Nuevo (*New Thought*). Fue fundado por el relojero, inventor y sanador Phineas Quimby y su paciente Mary Baker Eddy (fundadora, a su vez, del movimiento religioso *Christian Science*, que ha dado lugar a numerosas corrientes cristianas en Estados Unidos que llegan hasta personajes tan inauditos como Ron Hubbard, fundador de la Cienciología, o Joel Osteen, afamado autor de libros de autoayuda, tele-evangelista y creador de la iglesia protestante más grande en Estados Unidos). De gran popularidad a finales del siglo XIX y principios del XX (entre sus divulgadores estaban Ralph Waldo Emerson y William James), este movimiento propugna por la sanación a través de los poderes de la mente de un tercero (el sanador) que entra en comunicación con la Conciencia o Voluntad Divina con el fin de curar las dolencias del enfermo. Se originó con la fusión del mesmerismo (doctrina médica que combinaba el hipnotismo con el magnetismo mental que daría pie a lo que hoy se conoce como *Ley de la atracción*: los pensamientos son unidades de energía lanzadas al universo en forma de imágenes y el universo regresa al sujeto una onda de energía similar); la atención a los padecimientos mentales como la neurastenia y la fatiga crónica asociados con la aceleración de la vida cotidiana representada por el tren, la telefonía y los



automóviles; y el calvinismo de un dios austero y punitivo que, con el paso de las décadas, habría de mutar en un evangelio de la prosperidad (Béjar, 2014; Ehrenreich, 2011; Meyer, 1980).

Sería hasta el libro *Piense y hágase rico*, escrito por Napoleón Hill y publicado en 1937, que, bajo una perspectiva empresarial capitalista, la autoayuda y el pensamiento positivo se fusionarían. Seguidor del Pensamiento Nuevo y sintetizando los patrones de pensamiento de 45 millonarios, este libro se propone como una filosofía secreta para el éxito que se revela de manera directa para que cada hombre y mujer la aplique en su propia vida: “Una característica de este secreto es que quienes lo adquieren y lo emplean se ven literalmente arrastrados hacia el éxito” (Hill, 2008, p. 9). Dicho secreto es el poder de la autosugestión a través de la cual “el hombre puede convertirse en el dueño de sí mismo y de su ambiente, porque tiene el poder de influir en su propio subconsciente.” (p. 69). La técnica –que en la sanación vinculada al Pensamiento Nuevo recaía en el tercero, en el sanador– consiste en que el propio sujeto se programe conscientemente para generar imágenes del objeto de deseo de modo que estas imágenes se desgranen al subconsciente (que en la epistemología de Hill es la parte animal o pre-individual del ser humano que puede *sintonizarse* con los materiales del universo) y, de ahí, se hagan posibles en el mundo material gracias a lo que el propio Hill denomina “Inteligencia Infinita” (p. 191) que es ya una corrección metafísica y capitalista del dios austero y patibulario del calvinismo norteamericano del siglo XIX.

También en el ámbito literario, *El poder del pensamiento positivo*, escrito por el predicador Norman Vincent Peale y publicado en 1952, es un indicador de la naturaleza multifactorial que ha integrado a la cultura terapéutica de la autoayuda. A diferencia del Pensamiento Nuevo o de la obra de Hill, este libro “que empujó a los norteamericanos del siglo XX (y de paso a la población mundial) a realizar este trabajo incesante de pensar positivo” (Ehrenreich, 2011, p. 111) aplica el poder transformador del pensamiento positivo no para la cura de neurastenias o para atraer riquezas o poder, sino para curarnos a nosotros mismos de nosotros mismos: de nuestro sentimiento de inferioridad. Este libro simboliza la popularización del discurso psicológico que décadas antes había introducido Freud en Norteamérica, el ingreso de esta disciplina y de las emociones a la conformación contemporánea de la autoayuda, y de la definición de que el más fértil campo para la



reproducción de los productos culturales de la autoayuda es la propia psique de los sujetos puesto que el enemigo es interior y difícilmente reconocible:

Muchas de las causas de los sentimientos de inferioridad provienen de nuestra infancia [...]. El complejo de inferioridad erige barreras en el poder de nuestras personalidades. Puede ser causado por alguna violencia emocional padecida en nuestra niñez, o ser la consecuencia de ciertas circunstancias, o tal vez algo que nos hicimos a nosotros mismos. Este malestar surge de un pasado borroso en el oscuro hueco de nuestras personalidades. (2004, pp. 4-5).

Un último aspecto que aquí se considera sobre la conformación multifactorial de la autoayuda, no representa tanto el abandono del lenguaje metafísico y de la versión mágica y cuántica de la ley de la atracción, cuanto, del crecimiento de los materiales culturales de la autoayuda, de los objetos que caen bajo su vigilancia, del discurso argumentativo que la respalda y de la dimensión institucional que cobra. La psicología positiva es una corriente de estudios que “se centra en el significado de los momentos felices e infelices, el tapiz que tejen, y las fortalezas y virtudes que manifiestan y que otorgan.” (Seligman, 2003, p. 9). En su obra principal, *La auténtica felicidad*, Martin Seligman (2003), antiguo presidente de la Asociación Estadounidense de Psicología (APA) y fundador de la Psicología Positiva, expone –a través de una versión edulcorada con analogías, anécdotas personales epifánicas y un estilo de escritura sin progresión lógica, muy parecido a los cánones del género de la autoayuda– una versión psicológica del poder de la mente para resignificar la experiencia subjetiva en términos de felicidad duradera. Carente, ya no de una discusión teórica sobre la felicidad, sino siquiera de una definición de la misma, el autor ofrece “La fórmula de la felicidad”:

Aunque gran parte de la investigación sobre la que se asienta este libro se basa en estadísticas, una obra de psicología destinada al gran público culto puede contener a lo sumo una ecuación. Así pues, aquí está la única ecuación que les pediré que tengan en cuenta:

$$F = R + C + V$$

En la que F es su nivel de felicidad duradera, R su rango fijo, C las circunstancias de su vida y V representa los factores que dependen del control de su voluntad. (p. 23).



Más allá de los errores o lagunas argumentativas de Seligman señaladas por Ehrenreich (2011, p. 177-211) o del desacierto lógico que implica “medir” la felicidad (Loewe, 2011), es importante para este trabajo destacar que la Psicología Positiva condensa y organiza la incorporación de múltiples factores en la configuración de la cultura de la autoayuda contemporánea: la creatividad y la felicidad, la inteligencia emocional y la resiliencia, son materiales psíquicos o psicologizados que se han priorizado como objeto de vigilancia y evaluación positiva y sobre los que se puede incidir a través de programaciones reflexivas y emocionales conscientes; además, aunque no sea válido en términos lógicos, filosóficos y morales, el discurso cientifizante de la psicología de la felicidad nubla el origen metafísico y mágico del pensamiento positivo y consolida a la autoayuda como una institución simbólica para el cuidado de sí que, incluso, ha encontrado eco en instituciones educativas y de gobierno.

### **El cuidado de sí discursivo**

Sobre la comprensión teórica general de que en su dimensión discursiva la autoayuda son textos escritos o audiovisuales que prescriben programas de conducta reflexiva o emocional cuyo fin es la motivación psíquica endógena para el diagnóstico, prevención y transformación personal con miras al éxito en un entorno apremiante que vulnera la autoestima y precariza el desarrollo personal (Ampudia, 2010; Coll, 2006; Peredo, 2012; Apodaka, 2011; Papalini, 2005, 2006b, 2007; 2010, 2013; Rimkie 2000), y que su narrativa o proceso argumentativo plantea un problema conductual que es resuelto en el desarrollo mediante el empleo de una narración testimonial, biográfica o descriptiva que evidencia la transfiguración personal (Ampudia, 2010; Peredo, 2012; Papalini, 2006b, 2013), una de las características que parece congénita al desarrollo y la actualidad de la autoayuda como cultura abocada al cuidado de sí es que es una cultura discursiva; esto, al menos en dos sentidos. Uno, su transmisión está montada sobre manifestaciones textuales que se producen sobre modelos canónicos que la tornan temática, estilística y narrativamente identificable. Dos, es una cultura terapéutica que promueve la aprehensión y repetición de claves discursivas para el ejercicio



reflexivo sobre sí mismo como un mecanismo para visibilizar, aclarar y declarar las zonas internas de optimización; mecanismo que funge como recurso para la mejora efectiva de la conducta. Enseguida se esboza este doble carácter discursivo.

### **Patrones textuales del discurso de autoayuda**

Más allá de la manera en que los estudios sociales sobre la autoayuda caracterizan a la subjetividad que se conforma en sus tensiones estructurales, existe el acuerdo tácito de objetivarla como un fenómeno textual, particularmente literario<sup>3</sup>. En consecuencia, su abordaje analítico se centra frecuentemente en los patrones textuales que los libros reproducen, de tal manera que el “discurso de la autoayuda” –término utilizado por Vanina Papalini para definir la amplitud y dimensión cultural de la autoayuda (2013)– se vuelve observable en diferentes capas o estructuras textuales.

En cuanto a su carácter genérico, Ampudia (2006, 2007, 2010), desde una visión elisiana, y Camilo (2012), desde una foucoulitiana, coinciden en que los textos de autoayuda conservan las formas de los antiguos tratados de buenas maneras o de educación sentimental; Coll (2006) señala la similitud de estos libros con las narrativas de vidas ejemplares; Rose (1999) desde el auto-análisis, Apodaka (2011) desde las prácticas de la innovación y el emprendedurismo, o Manjón (2014) desde una comparación con el consejo del analista, observan el componente psicoterapéutico de su discurso; Moritán (2012), Lombana (2009), Souroujon (2009) leen a la autoayuda como textos de índole filosófica y moral; Schettini (s/a), como un discurso religioso ligado al movimiento neo-pentecostal brasileño; Papalini (2005, 2010) y Peredo (2012) destacan la heterodoxia de géneros

---

<sup>3</sup> Mención aparte merecen los trabajos de Eva Illouz que han explorado los límites objetuales y conceptuales de la autoayuda. Objetualmente sus trabajos sobre *El show de Oprah Winfrey* (2003) o sobre la página de citas *Match.com* (2007) son prueba de cómo sobre la base textual puede extenderse el estudio discursivo y sociológico de la autoayuda a otros objetos mediáticos. Conceptualmente, además de establecer las bases para comprender los condicionamientos psicológicos, empresariales, narrativos o feministas de la autoayuda (retomados en el apartado siguiente), su acercamiento al libro *Cincuenta sombras de Grey* (2014) demuestra que la autoayuda no sólo se reproduce en manuales de comportamiento, libros de *management*, novelas alegóricas (como las de Paulo Coelho) o libros de meditación, sino que también tiene lugar en las fantasías y el comportamiento sexual femenino que dicho libro codifica.



que caben bajo el rótulo editorial “libros de autoayuda”: novelas o cuentos alegóricos, biografías, guías de consejos prácticos, libros de *management* empresarial, libros de poesía o de psicología.

En el nivel discursivo, si bien Bruno y Luchtenberg (2006) echan luz sobre la realización interior de la subjetividad a partir del análisis de 40 títulos de libros o Ampudia (2006) esclarece rasgos idiosincráticos relativos a la voz autoral calma y técnica, Papalini (2010), con base en la teoría de géneros discursivos de Bajtin (para el autor ruso los tres aspectos que definen al género son tema, composición y estilo), es quien ofrece la mejor caracterización textual de la autoayuda. Enseguida sintetizo elementos relevantes:

- a) El común denominador temático es que los textos tratan “la dimensión subjetiva como fundamento de un cambio vital individual, orientado a una finalidad instrumental – superar el dolor, la angustia, influir en las personas, desarrollar ciertas capacidades, liderar grupos humanos, etc.” (p. 155).
- b) Se estructuran alrededor de un problema que se expone a través de ejemplos o testimonios sobre los cuales se generalizan los problemas y las soluciones propuestas.
- c) Explicitan un discurso socialmente legítimo y se apela a un razonamiento fundado en la ciencia docta (que van desde al cognitivismo a la teoría de sistemas), pseudociencia, religiosidad o la casuística.
- d) Se invoca a un fundamento o tejido espiritual que interviene en el orden humano y que le da sentido a su experiencia cotidiana. (no es tanto “Dios” como “el Amor”, “los Sueños”, “la Vida”).
- e) Estilísticamente es un:

[...] dispositivo discursivo montado en tres pasos. El primero supone el uso del lenguaje en función expresiva [que] busca un efecto de personalización [...]. El segundo implica una interacción en otro nivel: el yo-enunciador es artífice [...] de la estrategia de persuasión, volcándose hacia un tú/usted [...] el autor ofrece al lector una resolución al problema planteado [...]. El tercer paso culmina la lógica inductiva [...] las recomendaciones se establecen como fórmulas impersonales, como un conjunto de dogmas prácticos de los que se derivan instrucciones neutrales. (p. 157).



- f) Se suelen encontrar test o estrategias para que el lector pueda auto-evaluarse.
- g) La enseñanza final se destaca del resto de la narración: funciona como la moraleja de las fábulas clásicas (pp. 155-157).

Para finalizar, otro importante aspecto es la clarificación de la estructura narrativa de la autoayuda y su discernimiento como una narrativa que en términos generales reproduce el monomito del héroe detectado por Joseph Campbell (1959) en la mitología universal.

Tanto Illouz (2007) como Apodaka (2011) han señalado los patrones elementales de la narrativa de la autoayuda. En el marco de la descripción del complejo psicológico de la autoayuda que se sintetiza como “el poder cambiar para llegar a la meta de la autorrealización” (2011, p. 1105), Apodaka señala que

El esquema de la autoayuda es simple: (1) *Victimización*: la influencia externa convierte a la persona en un sujeto mutilado, apático, infeliz, sufriente, desgraciado. (2) *Concienciación*: esa misma persona puede cambiar la situación, pero no lo sabe, por ende, necesita una mediación, una guía, una luz [...] (3) *Empoderamiento*: gracias a esa intervención la persona activa las fuerzas psíquicas internas necesarias para el cambio. (4) *Resolución* positiva de los problemas: el cambio tiene lugar. (2011, p. 1105)

Por otro lado, tras referir libros biográficos sobre las vidas Oprah Winfrey, Brooke Shields y Jane Fonda que se destacan como modelos ejemplares de la autorrealización y la autoayuda con base en el triunfo sobre momentos de sufrimiento psíquico, Illouz (2007) señala que “las tres biografías de mujeres poderosas se relatan, así como una historia de constante búsqueda del yo interior, una lucha por la vida emocional y, por último, la liberación psíquica de sus trabas emocionales” (p. 120).

En ambos casos puede observarse un modelo elemental que va del infortunio del sujeto que lo pone en peligro, las estrategias positivas (conciencia de sí y empoderamiento de sí) para afrontar dicho infortunio, el triunfo del auto-esclarecimiento y, algo no declarado por los autores, pero tácito: su triunfo es exteriorizado, comunicado expresivamente.



Con la enorme salvedad de que el camino narrativo (o monomito) que posee el modelo mítico del héroe analizado por Campbell (1959) se sostiene en un conjunto de estructuras que son inherentes a la negatividad<sup>4</sup>, considero que es fructífero codificar los modelos de Apodaka (2011) e Illouz (2007) bajo la tensión teórica de los estadios que intervienen en el camino o viaje del héroe mítico propuestos por el mitógrafo estadounidense. “La llamada”, “el cruce del umbral”, “el vientre de la ballena”, “el camino de las pruebas”, “apoteosis”, “el cruce del umbral del regreso” y “libertad para vivir” son arquetipos referidos por Campbell que echan luz sobre un patrón de subjetivación auto-heroicizante en los sujetos.

### ***Ensalmos positivos***

Vistas desde el marco teórico de la hermenéutica del sujeto que busca

[...] saber cómo el sujeto humano entró en los juegos de la verdad, sea los juegos de verdad que tienen la forma de una ciencia o que se refieren a un modelo científico o los juegos de verdad como los que uno puede encontrar en las instituciones o prácticas de control. (Foucault, 1990, p. 257).

Más que una práctica coercitiva, las prácticas comunicativas de los sujetos podrían considerarse auto-afirmativas y ascéticas; práctica ascética “no como una moral de renuncia, sino el de un ejercicio de sí sobre sí por el cual uno intenta elaborarse, transformarse y acceder a un determinado modo de ser” (p. 258). El ascetismo terapéutico de la epistemología positiva reproducida en los productos culturales de autoayuda es un ejercicio lingüístico en el que, a través de fórmulas admonitorias, se manifiestan, aclaran y declaran las interioridades subjetivas que los individuos consideran conflictivas, esto como recurso para la reprogramación de las formas de sentir y de pensar en perspectiva de su felicidad o éxito personal. Pienso que dichas fórmulas, enunciadas expresa o tácitamente, son la objetivación de un patrón de subjetivación que implica dos cosas: que

---

<sup>4</sup> El héroe enfrenta la regeneración del sí mismo justo porque se ha perdido, porque es destruido por lo que es, o porque es enfrentado a lo Otro y su triunfo reestablece los lazos sociales: “El héroe ha muerto en cuanto a hombre moderno; pero como hombre eterno –perfecto, no específico, universal– ha vuelto a nacer” (1959, p. 18).



el pensamiento positivo puede entenderse como una actualización del pensamiento mágico que durante siglos condujo la manera en que los individuos velaban su propio destino y ejecutaban el cuidado de sí<sup>5</sup>, y, además, que la formulación discursiva de los problemas o trabas psíquicas es una medida terapéutica.

Es evidente que la idea de que la palabra posee poderes profilácticos no es privativa de la cultura de autoayuda. Sumados a las tecnologías de la exomologesis y exagoreusis referidas por Foucault (2016), también el cuidado de sí socrático, por ejemplo, se entiende como un ejercicio ascético-discursivo confeccionado con cuestionamientos a través de los cuales el discípulo entraba a su no saber más profundo en relación con la virtud; o, en el sentido de la beatitud, la profilaxis auto-confesional agustiniana es el llamamiento a lo divino que habita en sí mismo: “¿cómo invocaré yo a mi Dios, a mi Dios y mi Señor, si cuando lo invoco lo llamo hacia mí?” (Agustín, 1990, p. 28). Aun así, existen un conjunto de características que la autoayuda imprime en esta estructura de organización social y psicológica como recurso para la experiencia individual que sintetizo a través de la expresión “ensalmos positivos”. Con el término “ensalmo” intento recuperar una doble caracterización del decir positivo y terapéutico divulgado por la cultura de la autoayuda: por un lado, como fórmula verbal reiterativa y ritual para la sanación y, al mismo tiempo, la tirantez teórica que en su origen mantuvo el psicoanálisis con la sugestión hipnótica como parte del proceso analítico (Ceniceros, 2014; Salamone, s/a), esto como herramienta para clarificar algunos rasgos particulares al poder terapéutico del decir o la enunciación positiva.

---

<sup>5</sup> En *La curación por el espíritu* (2006), libro escrito alrededor de 1930, Stefan Zweig estudia las obras de Mesmer, Mary Baker-Eddy y Freud como ecos terapéuticos de la ancestral sanación apoyada en el pensamiento mágico. El escritor austriaco sostiene que, si en un inicio la ciencia médica era indisoluble de la ciencia teológica, los avances científicos y tecnológicos, además de encumbrar la figura del médico y oscurecer la de los sacerdotes, brujos o chamanes como mediadores de las fuerzas siderales, ha reducido al pensamiento mágico a una mera curiosidad antropológica. Si la ciencia médica moderna aísla, objetiva, segmenta y cura al cuerpo, y hace del médico una figura fría e imposibilitada para ver a la persona como un todo integrado, el pensamiento mágico procuraba la sanación a través del restablecimiento del vínculo entre el cuerpo doliente y el alma universal de la naturaleza, empleaba como intermediario al sacerdote o chamán que veía al cuerpo como un todo anímico y a la palabra, al gesto, al canto y a la catarsis como los instrumentos de sanación. Esta investigación prevé que el pensamiento positivo podría considerarse como una actualización neoliberal del pensamiento mágico.



Aunque Illouz (2010, 2012) haya cifrado la constitución de la cultura de la autoayuda en la popularización de la gramática freudiana para explicar el aparato psíquico, es pertinente no sólo recordar que el Pensamiento Nuevo imprime rasgos idiosincráticos norteamericanos (Ehrenreich, 2011) a la cultura de autoayuda sino también que, propiamente, aunque el psicoanálisis y la programación positiva articulen la noción de que la enunciación de las interioridades psíquicas en conflicto es curativa, su forma de interpretar esta trama es muy diferente. A partir de la distinción de estos dos esquemas del cuidado de sí, se clarifican cuatro singularidades que ayudan a pensar los ensalmos positivos vinculados a la autoayuda:

- a) El psicoanálisis y la autoayuda son formas del cuidado de sí que objetivan discursivamente dimensiones interiores que son padecidas por los sujetos. La objetivación ofrece la apariencia de control y manipulación en la medida de que la enunciación del malestar coincide con su articulación bajo una lógica gramatical. Para el psicoanálisis, sin embargo, la hondura del deseo y lo deseado es indecible: “eso que no tiene palabras es el núcleo del inconsciente reprimido” (Ceniceros, 2014, p. 10) y este factor de indecibilidad e imposibilidad de aprehensión (que Lacan vincularía al objeto deseo  $\alpha$  [2004]) apunta justamente a la reticencia del psicoanálisis a hablar de “cura” en los mismos términos que la medicina.

Por el contrario, en la episteme positiva de los productos culturales de autoayuda, el aparato psíquico pierde hondura y gana transparencia comunicativa puesto que, aun cuando permanezca como dimensión psíquica, el inconsciente se vuelve narrable (Peale, 2004) y experimentable a través de las emociones que, aun siendo pre-individuales (Agamben, 2005), “bajo la égida del modelo psicológico de la “comunicación” [y concepciones como *inteligencia emocional*] se convirtieron en objeto a ser pensados, expresados, discutidos, debatidos, negociados y justificados, tanto en la empresa como en la familia” (Illouz, 2007, p. 86); de tal manera que las palabras se convierten en un espejo nítido donde la pre-individual se vuelve consciente y, organizadas en recomendaciones, fórmulas impersonales o “conjuntos de dogmas prácticos de los que derivan instrucciones neutrales” (Papalini, 2010, p. 157), adquieren la fenomenología de los ensalmos: palabras



mágicas que, sin necesidad de análisis o interpretación, y basadas en la sugestión del decreto, producen la experiencia de una cura o bienestar repentinos.

Antropológicamente, se entiende, la autoayuda se refleja sobre el orden psicológico, mientras el ensalmo lo hace sobre el alma: ese ente que en las culturas premodernas sirve para “denominar el tejido moral, tradicional y religioso que precedió a las culturas científicas y secularizadas, dominadas por el capitalismo consumista” (Illouz, 2014b, p. 33).

- b) El psicoanálisis y la autoayuda son apoyos en la estructuración discursiva del devenir histórico o proyecto de sí de los sujetos. La reconstrucción histórica realizada “durante el proceso psicoanalítico, y cuyo instrumento son las llamadas *construcciones*, es lo que permite que el paciente pueda remontar su mito personal, y de esta forma, acceder al conocimiento e integración de su historia” (Vives, 1996, p. 5).

En un sentido diferente, la autoayuda promueve “soltar el pasado” y “disfrutar el cambio”; la positivización del proyecto personal tendería así a forcluir la integración de las representaciones, recuerdos, eventos o afectos del pasado en aras de fundar un presente emotivo y feliz; como en el ensalmo, la base mágica de las recomendaciones positivas *encanta* al sujeto en un presente recién instaurado que no es consecuencia del pasado y que no buscaría modelar un futuro.

- c) Es evidente que la presencia del analista ofrece una otredad que no es patente en la autoayuda y que dicha circunstancia condiciona la manera en que opera la relación entre el discurso y el propio sujeto. En el psicoanálisis, el analista es el *otro* que hace eco al analizado con la interpretación y la verdad que esta conlleva: “Si la interpretación no fuera lo que entrega material, quiero decir, si se elimina radicalmente la dimensión de la verdad, toda interpretación no es sino sugestión” (Lacan, 2004, p. 373).

En la cultura de la “autoayuda”, como la propia expresión lo establece, el *otro* que interpreta se soslaya como dimensión terapéutica; en su lugar suelen encontrarse –en los libros del género, pero también en los mensajes de los agentes de la mejora personal– “*test* y otras estrategias que permitan al lector diagnosticar su situación y evaluar sus progresos” (Papalini, 2010, p. 157), estrategias de evaluación que apuntan a que, en lugar



de establecer una relación interpretativa consigo mismo, el sujeto se codifica a través de un conjunto de significantes absolutos (los números) que neutralizan la labor hermenéutica en favor de una lectura y programación eficaces de los comportamientos.

Pese a las diferencias sobre el carácter antropológico y social, el ensalmo tradicional –como en el psicoanálisis– también tiene lugar a través del *otro* o ensalmador que interviene sobre el enfermo, pero su diagnóstico –como el de la autoayuda– surge de la detección de significantes absolutos que neutralizan el análisis de las particularidades subjetivas de los individuos.

- d) Por último, en *Antropología estructural*, Lévi-Strauss (1987) refiere la labor de los chamanes o ensalmadores y de los psicoanalistas con el concepto de “abreacción”; es decir, ejercicio catártico que “lleva a la conciencia conflictos y resistencias que han permanecido hasta ese momento inconscientes [de modo que] se reactualizan en un orden y en un plano que permiten su libre desenvolvimiento y conducen a su desenlace” (p. 222); el antropólogo francés distingue, sin embargo, que la magia (del ensalmo) crea un vínculo entre lo sacro y lo profano que “readapta el grupo, por medio del enfermo, a problemas predefinidos, mientras que el psicoanálisis readapta al enfermo al grupo mediante soluciones introducidas” (p. 209).

### **Autoayuda: Tensiones de la psiquis contemporánea**

Un elemento central para explorar el modo en que el pensamiento positivo se ha incorporado el pensamiento positivo a la vida de los sujetos es describir las tensiones o fuerzas culturales, políticas y económicas que modelan a la cultura de la autoayuda y su componente epistémico positivo. Los estudios que se han hecho desde una perspectiva social arrojan una serie de constantes que organizo en tres dominios donde estas tensiones se observan. En relación con el tono sacro del ensalmo positivo, el primero plantea a la autoayuda como síntesis cultural de la modernidad reflexiva y de las tensiones teóricas en torno de la secularización del alma; el segundo la presenta como una cultura que provee mapas de comportamiento reflexivo y emocional que ofrecen sentido



a la experiencia subjetiva de la precariedad; el tercero lo hace como un dispositivo de control que normaliza la precariedad vinculada a las políticas económicas del neoliberalismo, específicamente a las políticas aplicadas en México.

### ***Autoayuda: entre la modernidad reflexiva y la secularización del alma***

Aunque son productos de diferentes procesos históricos y teóricos, la modernidad reflexiva y la secularización del alma son también formas teóricas de comprender al fenómeno de la individualización como el efecto del repliegue de orbes supra-individuales que acompañaban, conducían u ofrecían marcos de comprensión que daban sentido a la experiencia personal. La primera es un instrumento para el estudio y la crítica de la relación que existe entre las estructuras sociales –y su poder para condicionar la subjetivación de los individuos– y la agencia subjetiva –y su capacidad para generar estrategias de individualización (Beck, Giddens y Lash, 1997). La segunda es una manera de señalar las tensiones teóricas acerca de la supuesta revocación de Dios y lo sagrado como horizontes morales y sociales del cuidado de sí y el despliegue de la psicología y el psicoanálisis como censores y proveedores de técnicas científicas para el cuidado individualizado de sí mismo (Foucault, 1990; Illouz, 2010, 2014b). La autoayuda es una síntesis cultural de ambos procesos.

Para Ulrich Beck la modernidad reflexiva (también definida como “tardía”) designa “una fase del desarrollo de la sociedad moderna en la que los riesgos sociales, políticos, económicos e individuales tienden cada vez más a escapar a las instituciones de control y protección de la sociedad industrial” (Beck, Giddens y Lash, 1997, p. 18). Esta exposición al riesgo implica que el pasado y sus instituciones jerárquicas (la familia extensa, la escuela, la Iglesia, el Estado asistencial) se han debilitado como fuente autorizada de sentido para que de ellas los sujetos obtengan coordenadas que sirvan para guiar su comportamiento social y para pensarse a sí mismos como individuos (Giddens, 1990). De ahí que el calificativo “reflexiva” que se utiliza para referirse a esta modernidad posterior a la sociedad industrial, ponga el acento tanto en el hecho de que los márgenes de agencia personal de los sujetos se amplíen como en la resultante intensificación de los



controles y exámenes reflexivos del conocimiento y de la emotividad con los que se interpreta y actúa en una vida diaria cuyos referentes jerárquicos se han vuelto vagos y confusos.

En este sentido, el pensamiento positivo y la cultura terapéutica de la autoayuda aparecen como proveedores de mapas simbólicos de comportamiento reflexivo y emocional que apoyarían a los sujetos en la resolución de las contradicciones sociales que la modernidad reflexiva está generando al demandar el logro de objetivos individuales (como la emancipación personal de las mujeres) y no ofrecer recursos (trabajos estables, adecuada remuneración y soportes culturales) para ello.

Por otro lado, la secularización del alma es una noción que en la actualidad goza de debate intelectual debido a que ya no es tan evidente, como lo era para Weber (1969), que se experimente un desencantamiento del mundo o “eliminación de la magia como medio de salvación” (p.148) producido por el desmantelamiento de los valores y los dogmas religiosos que tienen en el alma el orbe de su gobierno. Del mismo modo que para múltiples políticos u espectadores sociales, para el divulgador científico Richard Dawkins (2007) el supuesto regreso de la religión, en forma de telepredicadores o terroristas suicidas al grito de la *yihad*, estaría restaurando una visión mágica y además fanática del mundo. En respuesta a este tipo de posturas (que también ha hecho famoso, por ejemplo, al conductor televisivo Bill Maher), Peter Sloterdijk muestra que

[...] una vuelta a la religión es tan poco posible como un retorno de la propia religión, por la simple razón de que no hay ninguna *religión* ni ningunas *religiones*, sino únicamente sistemas, malentendidos, de prácticas espirituales [...]. Lo que realmente vuelve, y es merecedor de toda la atención intelectual, presenta más bien un ángulo antropológico que *religioso*; [esto significa que] los hombres, indiferentemente de las circunstancias étnicas, económicas y políticas que vivan, desarrollan su existencia no sólo en determinadas *condiciones materiales*, sino también en sistemas inmunológicos simbólicos y bajo velos rituales. (2012, pp. 15-16).

Una guía para explorar el papel de la tensión entre lo sacro y lo profano en las tramas de subjetivación es la distinción que hace Eva Illouz (2014b) entre alma y psique. Esta distinción teórica



sirve para cuestionar sociológicamente la *almificación* y psicologización que se ponen en juego. Sobre las bases de que en la actualidad “ya no tenemos alma, sino psiques” (2014b, p. 9), de que ambas nociones tienen su origen en la palabra griega *psykhé*, de que “alma” presupone una jerarquía moral y “psique” una historia privada cuya lógica interna sólo podría ser descubierta por el propio sujeto, la autora marroquí detecta siete diferencias:

- a) Las almas están “supeditadas a un cosmos moralmente ordenado y lo reflejan” (2014b, p. 10); las psiques son idiosincráticas e individuales de manera que esto “supone estar exento de toda responsabilidad trascendental, cósmica e, incluso, colectiva” (p. 11). La psique se dirige a sí misma.
- b) Ambas se relacionan con el cuerpo. Aunque sea su prisión, el alma precede y sucede al cuerpo; la psique tiene vínculos mucho más profundos con este: los síntomas psicósomáticos se presentan debido a aquello que es inconfesable en la propia psique y, más allá, el cuerpo se ha vuelto el lugar donde la autorrealización: “Para mejorar nuestro cuerpo debemos mejorar nuestra psique, y para mejorar nuestra psique, debemos trabajar nuestro cuerpo.” (p. 12).
- c) Las almas son eternas, las psiques tienen una historia y la narrativa de esta historia puede mejorarse.
- d) El alma busca la verdad fuera de ella misma como revelación. La psique busca su verdad internamente a través de una revisión biográfica, de la configuración de un ideal científicamente establecido y de la resolución de los proyectos vitales que se desean satisfacer.
- e) El alma concibe el cambio en sí misma como una puesta en peligro y la muerte del yo anterior por el yo nuevo –como San Agustín (1990) en sus *Confesiones*–. “Con las psiques, por el contrario, se supone que debemos usar el yo antiguo para construir uno nuevo.” (Illouz, 2014b, p. 14).
- f) Para el alma, el sufrimiento es bien recibido pues es parte de la formación del carácter. Las psiques, por el contrario, deben erradicar el sufrimiento o al menos verlo como el signo de algo que debe ser descifrado: para una psique sana se trata de maximizar los potenciales y sustraer del dolor la enseñanza para la constitución de un yo maduro y sano.



g) Por último, “el alma está en la tierra para cumplir la voluntad de un ser superior” (p. 16).

La teleología de la psique es descubrir su propia ontología emocional:

[...] las emociones y los intereses *reales* de una persona. La búsqueda del yo moderno ya no consiste en un viaje que nos lleva lejos de casa [...], sino más bien en un viaje interior, hacia el descubrimiento y la realización de los propios deseos y fantasías que permanecen enterrados. (pp. 16-17).

### **Autoayuda: Soluciones biográficas para las contradicciones del sistema**

Una de las razones que explica el éxito de la autoayuda es que es una cultura útil que provee códigos sencillos y claros de comportamiento reflexivo y emocional con el fin de alcanzar la felicidad y mejorar el desempeño social en entornos que los sujetos experimentan como conflictivos o confusos. Este tipo de acercamiento teórico, que coloca el acento en cómo la autoayuda ofrece sentido a las experiencias subjetivas –Apodaka (2011) la denomina “compasiva”, (p. 1104)–, se detiene particularmente en dos aspectos: por un lado como una cultura literaria que proporciona códigos de comportamiento para una integración social óptima; por otro lado, ya bosquejada en algunos momentos de este documento, como una cultura terapéutica que permite a los individuos resolver paradojas estructurales.

Así, en primer lugar, aunque Papalini (2010) también compara a los libros de autoayuda con la “literatura de biografías ejemplares y vida de santos [...] que en tiempos pretéritos se ofrecían como modelos a seguir frente a las vicisitudes cotidianas”, (p. 149), Ampudia (2010) desarrolla una teoría acerca de ello. Sobre la base conceptual de que la autoayuda es un apoyo que

[...] construye a través de preceptos, consejos y recomendaciones, programas de regulación conductual y emocional de carácter reflexivo conducentes a una hipotética mejora psíquica [y a] la integración del individuo en los estándares de actuación propios del contexto social que ocupa. (p. 14).

Y a partir de una interpretación de las teorías de Rose (1999) y Giddens (1990, 1995) alrededor del régimen terapéutico de la subjetividad moderna y de la teoría del proceso civilizatorio de Norbert



Elias –como aquel proceso que empuja indefinidamente a la separación de la autoconsciencia y las pulsiones– Fernando Ampudia (2006) señala que “la literatura de autoayuda, desde la segunda mitad del siglo XX, desempeña en el proceso de civilización una función análoga a la que desempeñaron los manuales de las buenas maneras medievales, renacentistas, cortesanos o decimonónicos” (p. 51).

Esta comparación se sujeta de la idea de que tanto los códigos de regulación conductual y emocional históricos (el de la *cortesía bajomedieval*, el *moderno*, el de la *prudencia* y el *civilizado*) como el código actual imperante que encarna la literatura de autoayuda (el de la *civilización reflexiva*) no sólo codifican conductas socialmente legitimadas, sino también modelan un tipo de ser humano acorde a ellas (Ampudia, 2007, p. 177-178).

Una diferencia importante que destaca Ampudia (2010) entre los anteriores códigos históricos y el de la *civilización reflexiva* estriba en que, producto de profundos procesos de informalización e individualización, el *heterocontrol* de aquellos (que hacía del orbe social una referencia fundamental para la conducta y la emocionalidad), ha devenido *autocontrol* (las coacciones se interiorizan y *administran* a manera de vergüenza, pudor y desagrado) en el código civilizatorio reflexivo. En términos políticos el autocontrol trasunta así

[...] una racionalidad política liberal que remite, globalmente, a una concepción del ejercicio del poder que concibe a los individuos como sujetos capaces de autogobernarse; que apuesta por una economización en tal ejercicio tratando de que la persona movilice su energía aplicándola a su autogobierno. (p. 21).

En términos prácticos, este código de comportamiento implica que cada sujeto se hace responsable de sí mismo, combate la culpa y las convencionalidades, busca la autenticidad y la autonomía, y hace un continuo examen de su comportamiento y sus afectos (Ampudia 2006, 2007, 2010); todo ello en aras de la consecución de la felicidad, entendida “como combinación de éxito personal y bienestar psíquico” (Ampudia, 2007, p. 182).



En segundo lugar, la literatura social sobre la autoayuda ha destacado, sintéticamente dicho, que su consumo y empleo es de carácter terapéutico y positivo, que sirve para el control de la ansiedad, el fortalecimiento de la autoestima y el desarrollo personal, que desalienta la búsqueda de asistencia para el diagnóstico, la prevención y la solución de problemas generados justamente por la paradoja de que existe una enorme exigencia de individuación pero no las condiciones o recursos sociales que la soporten:

[...] la disolución de las instituciones fuertes como instancias constitutivas de la subjetividad y el vacío de sentido frente a la falta de proyectos comunes deja al individuo a la deriva, librado a sí mismo y en situación de angustia existencial. (Papalini, 2005, p. 8).

En este sentido, la obra de Eva Illouz bien podría leerse como una exposición sobre los factores estructurales ligados al capitalismo que históricamente modelan esta paradoja (2009, 2010, 2012) y las formas culturales que adopta y promueve la autoayuda para resolverla (2007, 2009, 2010, 2012, 2014a, 2014b).

Una clave para comprender dicha posición teórica de la autora marroquí, está en *Erotismo de autoayuda* (2014), un libro que se aboca a analizar *Cincuenta sombras de Grey* bajo la óptica recién referida. Así, al esclarecer las razones del éxito popular de los *best seller* de autoayuda, particularmente de *Cincuenta sombras de Grey*, Illouz (2014a) retoma la tesis con la que Robert Darnton explica que los cuentos folclóricos de la Europa premoderna funcionaban como mapas cognitivos que ayudaban a los campesinos a encontrar sentido a las duras y arbitrarias condiciones en que vivían. Del mismo modo, los *best seller* de autoayuda –y por extensión la autoayuda entendida como cultura– codifican condiciones problemáticas y contradicciones sistémicas que producen un sentimiento de desorientación subjetiva pero que, a diferencia de los productos de la “alta cultura”, ofrecen una solución que

[...] dice claramente y sin ambigüedades: *así es como deben hacerse las cosas* [...]. Antes los individuos acostumbraban modelar su comportamiento según las prescripciones inscritas en



una sociedad, pero ahora lo hacen desde el centro de su mentalidad, por así decirlo, a través de actos conscientes afirmando explícitamente metas. (2014, pp. 38-39).

De este modo, entre otros efectos pragmáticos, la autoayuda articula la fantasía en la vida cotidiana (2014), establece “arquitecturas de elección” con las que los sujetos evalúan sus emociones y conocimientos para la toma de decisiones (2012), permite narrativizar la biografía personal a través de las propias enfermedades de modo que estas parezcan manipulables (2010), capitaliza la competencia emocional en el mundo laboral (2012, 2007) o permite objetivar y racionalizar –a través de un modelo terapéutico y administrativo de comunicación– la naturaleza volátil de la personalidad (2007).

### ***Autoayuda: Dispositivo de normalización de la precariedad neoliberal***

Allende el empleo subjetivo o pragmático de los productos para el cuidado de sí que se elaboran sobre el tenor positivo de la autoayuda, la crítica a la dimensión estructural que le da forma y sentido teleológico a esta cultura, es el carácter principal que se detecta en los estudios sociales. Abreviando el sentido crítico de estos estudios, y entendiendo que dispositivo es “todo aquello que tiene, de una manera u otra, la capacidad de capturar, orientar, determinar, interceptar, modelar, controlar y asegurar los gestos, las conductas, las opiniones y los discursos de los seres vivos” (Agamben, 2011, p. 257) considero a la autoayuda como uno que, valiéndose de la episteme positiva, normaliza los efectos precarizantes vinculados con el capitalismo tardío, posindustrial o neoliberal que han tenido lugar a partir de la aplicación de sus políticas económicas.

En relación con el capitalismo neoliberal, la autoayuda ha sido calificada como “una narrativa de control social” (Coll, 2006), como una “entidad que configura la moral del siglo XX, para un individuo cada vez más simplista y egoísta” (Lombana, 2009, p. 262), como una tecnología discursiva que contribuye a la programación de “ciudadanos que son psicológicamente saludables en la medida de que ‘saludable’ significa que son gobernables, previsibles, calculables, clasificables, auto-conscientes, responsables, auto-regulados y auto-determinados.” (Rimkie, 2000, p. 63) o como



la propuesta de una ética utilitarista que convierte al orbe social en un impedimento para el éxito del individuo pues construye el imaginario de que “el peligro más grande, aquel que puede alejarlo más de su propia naturaleza, se materializa en el otro” (Souroujon, 2009, p. 62). Bruno y Luchtenberg (2006), Apodaka (2011) y Papalini (2005, 2006a, 2013) por otro lado, señalan que son textos donde se modela una subjetividad empujada e instruida para el cambio constante, recurso que es necesario para hacer frente a la precarización social. Desde el marco teórico foucaultiano sobre el poder, Rose (1999, 2012) traza a la autoayuda como un sistema de pensamiento y una práctica discursiva a través de la que el Estado neoliberal gestiona el rendimiento cognitivo mediante la conciencia y la elección libres de los individuos. Byung-Chul Han responsabiliza al neoliberalismo y a su maquinaria psicopolítica del imperativo de optimización positiva que convierte al trabajador en un empresario de sí mismo que se auto-explota:

Todo se hace comparable y mensurable, y se somete a la lógica de mercado. En ningún caso el cuidado de la vida buena impulsa a la optimización personal. Su necesidad es sólo el resultado de coacciones sistémicas, de la lógica del cuantificable éxito mercantil. (Han, 2014, p. 48).

Por otro lado, cuando aquí señalo que el dispositivo de la autoayuda “normaliza los efectos precarizantes” quiero decir que los sujetos experimentan la contingencia existencial y social como una condición propia y habitual. En este tenor, “precariedad” es una manera de englobar semánticamente tres dimensiones que distingue Lorey (2006, 2010, 2014): a) Como condición de la existencia: no es autónoma, siempre es relacional y, por ende, se comparte con otras existencias precarias; b) Como el enrejillado simbólico y distributivo de la condición precaria a partir de procesos culturales de alterificación que derivan en relaciones de dominación naturalizadas; c) Como precarización gubernamental, es decir como una estrategia de gobierno que sucede cuando la dominación en las sociedades neoliberales ya no se legitima a través de la administración de la seguridad sino de la inseguridad, de tal modo que se obliga a una gestión individualizada e internalizada de los riesgos.



Ahora bien, atraída esta serie de supuestos a nuestro entorno histórico y social, es pertinente considerar el papel desempeñado por la autoayuda en la forma en que los sujetos experimentan y asumen los efectos precarizantes que las políticas económicas neoliberales han tenido en México.

Privatizar las empresas estatales, disciplinar el régimen fiscal, eliminar subsidios, desregular las entidades financieras y liberar las barreras comerciales (Williamson, 1989) son los patrones que dibujan la política neoliberal empujada por el Departamento del Tesoro de los Estados Unidos, el Fondo Monetario Internacional y el Banco Mundial como medidas para modelar las economías de los países en vías de desarrollo; México entre ellos.

El consecuente repliegue del Estado Mexicano como garante de las seguridades sociales acompañado de estrategias de mercantilización de las reservas públicas (Ordóñez, 2009), su polarización en la distribución de la riqueza (Tello, 2010), su fragmentación y jerarquización de la cobertura de riesgos sociales son efectos de una precarización sistemática que se comprendería, ya no como una consecuencia negativa, sino como una forma de gobierno donde la cultura de la autoayuda y su episteme positiva se han arraigado, coincidentemente desde mediados de la década de los ochenta, con las necesidades discursivas que, según Ordóñez, requería la política laboral de productividad, eficiencia y méritos personales para las reformas estructurales que tuvieron lugar en el país entre, justo, las décadas de los ochenta y de los noventa (2009).

En este sentido, es sintomático que los datos ofrezcan un panorama en el que coinciden las reformas neoliberales con el arraigo de la autoayuda como cultura para el cuidado de sí en México. A manera de dato anecdótico, Alex Dey –reconocido promotor del pensamiento positivo y la cultura de la autoayuda en México que además ha sido reconocido como doctor *honoris causa* por el Instituto Americano Cultural– en entrevista radiofónica con Adriana Corona, conductora de *Simplemente Adriana*, señaló que todavía en 1987 “los empresarios mexicanos no sabían lo que era esto, la motivación”; afirmación que recalca el carácter de pionero en la expansión del mensaje motivacional de la autoayuda que manifiesta en su página web (<http://alexdey.com.mx/>).



Asimismo, la *Encuesta Nacional de Lectura* (Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, 2006) señalaba que el 43.6% de la población en México no leía libros, pero que el 19.7 % que sí leía, lo hacía de libros de superación personal o autoayuda, entre los que el libro favorito –sólo por debajo de la Biblia– era *Juventud en éxtasis*, cuyo autor, Carlos Cuauhtémoc Sánchez, era también el autor favorito –por arriba de Gabriel García Márquez y Miguel de Cervantes. Por su parte, la *Encuesta Nacional de Hábitos, Prácticas y Consumos Culturales, Jalisco* (Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, 2010) además de reportar que el 74.06% de los jaliscienses no leyeron al menos un libro completo en el año anterior que no esté relacionado con la escuela o su profesión, recoge el dato de que el género favorito es el de “Superación personal” (20.72%), cinco puntos porcentuales arriba de “Historia”.

En el mismo sentido, es revelador que después de su publicación en 1993, *Juventud en éxtasis* figurara en programas de estudio de bachillerato; que Salvador Alva, autor de *Tu vida, tu mejor negocio*, sea Presidente del Consejo del Sistema Tecnológico de Monterrey, sistema que ha abierto el Instituto de Ciencias de la Felicidad en la Universidad Tecmilenio y cuyo eslogan es “Psicología positiva para tu bienestar” (Visto en <http://cienciasdelafelicidad.mx/>); o que Josefina Vázquez Mota –ex candidata a la presidencia de México– sea ahora una reconocida conferencista en temas relativos al liderazgo además de escritora de *Dios mío hazme viuda*.

La circunstancia que hace coincidir el comienzo del auge de la autoayuda y la instalación de la ortodoxia neoliberal en México a mediados de los ochenta del siglo pasado, es un signo del origen histórico de una suerte de constructo psicopolítico tendiente a normalizar desde la propia voluntad de los sujetos la exposición al riesgo y la incertidumbre que implica no sólo el repliegue de las políticas sociales a las necesidades particulares del mercado (Aziz, 2009; Tello, 2010; Ordóñez, 2009), sino también la legitimación reflexiva de la desafiliación, la auto-determinación y la vulnerabilidad como valores ligados a la experiencia de lo social y de sí mismos que promueven la autoayuda y el pensamiento positivo.



## Conclusiones

Aunque la reflexión sobre los aspectos teóricos, filosóficos o psicológicos de la subjetividad tiene una historia que se hunde en los albores del razonamiento sistemático, fue hasta mediados del siglo pasado que el estudio de las condiciones sociales, políticas, económicas, culturales o epistémicas que participan en diferentes procesos de subjetivación se ha convertido en un objeto central de las humanidades y de las ciencias sociales como estrategia para comprender las maneras en que el mundo es habitado, experimentado e interpretado por las personas. En este artículo se han explorado teóricamente formas a través de las que la denominada cultura terapéutica de la autoayuda normaliza al pensamiento positivo como recurso epistémico que interviene para que las personas cuiden de sí mismas en entornos que se experimentan como negativos; esto es, como una forma epistémica a través de la cual se solucionan biográficamente las condiciones de riesgo que genera el propio sistema.

Es un error abordar el estudio de estos fenómenos desde el prejuicio o desde la mirada monodisciplinar en la medida de que podría por desapercibida su retícula epistémica que tan hondo ha calado en las formas en que nos pensamos a nosotros mismos. Se precisa colocar la cuestión del pensamiento positivo en horizontes de estudio que la problematicen como una categoría compleja que ayuda a pensar los procesos de subjetivación contemporáneos que frecuentemente apelan a materiales y discursos elaborados sobre su lógica epistémica y espiritualizante.

## Referencias

- Agamben, G. (2005). *Profanaciones*. Buenos Aires: Adriana Hidalgo.
- Agamben, G. (2011). ¿Qué es un dispositivo? *Sociológica*, 26(73), 249-264.
- Agustín, S. (1990). *Confesiones*. Madrid: Alianza.
- Ampudia, F. (2006). Administrar el yo: Literatura de autoayuda y gestión del comportamiento y los afectos. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 113(2006), 49-72.
- Ampudia, F. (2007). *Las bridas de la conducta*. Madrid: CIS / Siglo XXI



- Ampudia, F. (2010). El logro del éxito: la dimensión social de la literatura de autoayuda. *Revista Española de Sociología* (13), 11-30. ISSN: 1578-2824.
- Anonymous. (13 de agosto de 2015). The mystery of ISIS. *The New York Review of Books*. Recuperado de <http://www.nybooks.com/articles/2015/08/13/mystery-isis/>
- Apodaka, E. (2011). La autoayuda y el consumo de dispositivos psíquicos en el caso de la innovación. *Arbor ciencia, pensamiento y cultura*. 187(752), 1103-1118. Doi: 10.3989/arbor.2011.752n6007.
- Aziz, N. (2009). El desencanto de una democracia incipiente. México después de la transición. En Rodríguez, O. (Coord.) *México ¿un nuevo régimen político?* México: Siglo XXI.
- Beck, U.; Giddens, A.; Lash, S. (1997). *Modernización reflexiva*. Madrid: Alianza.
- Béjar, H. (2014). Los orígenes de la tradición del pensamiento positivo. *Athenea digital* 14(2), 227-253.
- Bruno, D., y Luchtenberg, E. (2006). Sociedad pos-disciplinaria y constitución de una nueva subjetividad: un análisis de los discursos de la "autoayuda" y del nuevo *management* desde la perspectiva de Michel Foucault. *Nómadas: Revista crítica de ciencias sociales y jurídicas. Universidad Complutense de Madrid*. 13(2006).
- Campbell, J. (1959). *El héroe de las mil caras: Psicoanálisis del mito*. México: FCE.
- Ceniceros, J. (2014). *Cura por la palabra, aparato del lenguaje y el origen de las metapsicología en dos textos tempranos de Freud: 1981 y 1983*. Recuperado de [http://www.academia.edu/11331030/Cura\\_por\\_la\\_palabra\\_aparato\\_del\\_lenguaje\\_y\\_el\\_origen\\_de\\_la\\_metapsicolog%C3%ADa\\_en\\_dos\\_textos\\_tempranos\\_de\\_Freud\\_1891\\_y\\_1893](http://www.academia.edu/11331030/Cura_por_la_palabra_aparato_del_lenguaje_y_el_origen_de_la_metapsicolog%C3%ADa_en_dos_textos_tempranos_de_Freud_1891_y_1893)
- Coll, M. (2006). Una narrativa de control social: acerca del género "Autoayuda". *X jornadas nacionales de investigadores en comunicación*, (10). Universidad Nacional de San Juan.
- Consejo Nacional para la Cultura y las Artes (2006). *Encuesta Nacional de Lectura*. [https://www.cultura.gob.mx/encuesta\\_nacional/#.Ybluur3MKUk](https://www.cultura.gob.mx/encuesta_nacional/#.Ybluur3MKUk)
- Consejo Nacional para la Cultura y las Artes (2010). *Encuesta Nacional de hábitos, prácticas y consumos culturales*. <https://oei.int/oficinas/secretaria-general?article1850>



- Davies, W. (2005). *La industria de la felicidad*. Barcelona: Malpaso.
- Dawkins, R. (2007). *El espejismo de Dios*. Madrid: Espasa-Calpe.
- Ehrenreich, B. (2011). *Sonríe o Muere. La trampa del pensamiento positivo*. Madrid: Turner.
- Foucault, M. (1990). *Tecnologías del yo*. Barcelona: Paidós.
- Foucault, M. (2001). La ética del cuidado de sí como práctica de libertad. En *Dits et écrits II (1976-1988)*. París: Gallimard.
- Foucault, M. (2016). *El origen de la hermenéutica del sí. Conferencias de Dartmouth, 1980*. México: SigloXXI.
- Giddens, A. (1990). *Consecuencias de la modernidad*. Madrid: Alianza.
- Giddens, A. (1995). *Modernidad e identidad del yo*. Barcelona: Península.
- Han, B. Ch. (2014). *Psicopolítica*. Barcelona: Herder.
- Hill, N. (2008). *Piense y hágase rico*. San Francisco: HablaLibre publishing.
- Illouz, E. (2007). *Intimididades congeladas*. Buenos aires: Katz.
- Illouz, E. (2010). La salvación del alma contemporánea. Terapia, emociones y la cultura de la autoayuda. Buenos Aires: Katz.
- Illouz, E. (2012). *¿Por qué duele el amor?* Madrid: Katz / Clave Intelectual.
- Illouz, E. (2014a). El erotismo de autoayuda. Cincuenta sombras de Grey y el nuevo orden romántico. Buenos Aires: Katz.
- Illouz, E. (2014b). *El futuro del alma*. Madrid: Katz / CCCB.
- Lacan, J. (2004). *La lógica del fantasma*. París: Association Lacannienne Internationale.
- Lévi-Strauss, C. (1987). *Antropología estructural*. Barcelona: Paidós.
- Loewe, D. (2011). La felicidad y el bienestar subjetivo. En Carmen Trueba (coord.) *La Felicidad. Perspectivas antiguas, modernas y contemporáneas*. México: UAM.
- Lombana, M. (2009). Supuestos sociológicos y comunicativos que explican la decadencia de los valores debido al surgimiento del concepto de autoayuda. *Signo y Pensamiento* 28(55) 247-263.



- Lorey, I. (2006). Gubernamentalidad y precarización de sí. Sobre la normalización de los productores y las productoras culturales. *Brumaria* (7).
- Lorey, I. (2010). Devenir común: la precarización como institución política. *E-flux journal*, (17).
- Lorey, I. (2014). El régimen de la precarización. Crisis, deuda y gubernamentalidad neoliberal en Europa. *Youkali*, (16).
- Manjón, J. (2014). La autoayuda y el consejo como procedimientos psicoterapéuticos. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (122), 283. Doi: 10.4321/S0211-57352014000200004
- Meyer, D. (1980). *The positive thinkers. Religión as pop psychology: From Mary Baker Eddy to Oral Roberts*. New York: The phanteon books.
- Moritán, J. (2012). Autoayuda. Riesgos y oportunidades para un nuevo humanismo. *Persona y cultura*, (21).
- Ordóñez, G. (2009). El régimen de bienestar mexicano: entre la exclusión, la segmentación y la universalidad. En Barba, C., Valencia, E. y Ordóñez, G. (Coords.), *Más allá de la pobreza. Regímenes de bienestar en Europa, Asia y América*, Guadalajara: Universidad de Guadalajara / Colegio de la Frontera Norte. (2009), 38.
- Papalini, V. (2005). Literatura de autoayuda y cultura masiva. *IX Jornadas Nacionales de Investigadores de Comunicación*. ISSN: 1852-0308.
- Papalini, V. (2006a). La subjetividad disciplinada: de la contracultura a la autoayuda. *La comunicación como riesgo: cuerpo y subjetividad*. La Plata: Al margen.
- Papalini, V. (2006b). Literatura de autoayuda: una subjetividad del Sí-Mismo enajenado. *L trama de la comunicación*, Vol. 11. ISSN: 1668-5628.
- Papalini, V. (2007). La domesticación de los cuerpos. *Enl@ce: Revista venezolana de información*. 4(1). ISSN: 1690-7515.
- Papalini, V. (2010). Libros de autoayuda. Biblioterapia para la felicidad. *Athenea digital*, (19). ISSN: 1578-8946.



- Papalini, V. (2013). Recetas para sobrevivir a las exigencias del neocapitalismo. *Nueva Sociedad*, (245), ISSN: 0251-3552.
- Peale, N. V. (2004). *El poder del pensamiento positivo*. EE.UU.: Peale Center for Christian Living.
- Peredo, M. A. (2012). En busca de la felicidad. Los libros de autoayuda. *Intersticios sociales*, El Colegio de Jalisco. (4), 1-31.
- Rimkie, H. (2000). Governing citizen through self-help literature. *Cultural Studies*, 14(1).
- Rose, N. (1999). *Governing the soul*. Londres: Free Association Books.
- Rose, N. (2012). *Governmentality Studies*, liberalismo y control. Entrevista con Nikolas Rose. *Nuevo Itinerario. Revista Digital de Filosofía*, Chaco, Argentina, 7(7).
- Salamone, L. (s/a). Aquel antiguo poder ensalmador. En *Praxis freudiana*. Recuperado de [https://www.kennedy.edu.ar/wp-content/uploads/bsk-pdf-manager/Aquel\\_antiguo\\_poder\\_ensalmador\\_85.pdf](https://www.kennedy.edu.ar/wp-content/uploads/bsk-pdf-manager/Aquel_antiguo_poder_ensalmador_85.pdf)
- Schettini, M. (s/a). *A religao na complexidade contemporânea Teologia da Prosperidade, Literatura de Autoajuda, Modernidade*. 37 Encontro Anual de ANPOCS. Recuperado de <http://www.anpocs.com/index.php/papers-37-encontro/spg-2/spg11-2/8726-teologia-da-prosperidade-literatura-de-autoajuda-modernidade/file>
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- Sloterdijk, P. (2012). *Has de cambiar tu vida*. Valencia: Pre-Textos.
- Smiles, S. (1895). *¡Ayudate!* París: Librería española de Garnier hermanos.
- Souroujon, G. (2009). El infierno son los demás. La concepción del otro en la ética de la autoayuda. *Athenea Digital*. (16), 19-75.
- Tello, C. (2010). Sobre la desigualdad en México. En *Estancamiento económico, desigualdad y pobreza: 1982-2009*. México: UNAM.
- Vives, J. (1996). ¿Cura el psicoanálisis? En *Subjetividad y cultura*. (7), México.
- Weber, M. (1969). *La ética protestante y el espíritu del capitalismo*. Barcelona: Ediciones Península.



- Williamson, J. (1998). Revisión del consenso de Washington, en L. Emmerij y J. Núñez del Arco (Eds.), *El desarrollo económico y social en los umbrales del siglo XXI*: Washington: Inter-American Development Bank (IDB).
- Zweig, S. (2006). *La curación por el espíritu*. Barcelona: Acantilado