

# Literatura de autoayuda: una subjetividad del Sí-Mismo enajenado

*Por Vanina A. Papalini*

---

CONICET, Universidad Nacional de Córdoba. Investigadora del proyecto internacional (Argentina-México) e interinstitucional (UAM-X; UBA; UNC; UdeG.) "Democracia, comunicación y sujetos de la política en América Latina Contemporánea" CONACYT N° 42715-S.

---

## Sumario:

El objetivo de este artículo es proponer a la literatura de autoayuda como un género propio de la cultura de masas y caracterizarlo como tal, en función del tema, la estructura y los usos retóricos. La literatura de autoayuda y su expandida presencia en la sociedad contemporánea es interpretada en relación al contexto, especialmente el mundo del trabajo y la condición del sujeto. Se analiza la significación que cobra en estos textos la idea de éxito y la noción de cambio. Finalmente, se reseñan algunas de las técnicas que los textos de autoayuda promueven como formas de escape a los conflictos vitales. La literatura de autoayuda es concebida, en este trabajo, como un dispositivo de formación de la subjetividad que conduce al sujeto a sentirse único responsable por las circunstancias de su existencia. El proceso central que se describe en este trabajo es la cancelación de las condiciones objetivas, la remisión constante a la situación subjetiva y el enmascaramiento del conflicto. El destinatario, en estos textos, es concebido como un actor omnipotente cuyo principal objeto es el sí-mismo, contribuyendo de esta manera a la conformación de un sujeto enajenado.

## Descriptores:

literatura de autoayuda - géneros - cultura de masas - subjetividad - éxito

## Summary:

The aim of this article is to propose the self-help literature as a gender of mass culture. It is characterized by the theme, the structure and the rhetoric use of the language. The expanded presence of the self-help literature in contemporary society has a special meaning that is understood by the context, particularly the world of work and the social conditions of the individuals. It is analyzed as well the particular meaning of the ideas of success and change. Finally, we describe the technics that the self-help literature promotes: they are considered as a way of evasion from daily conflicts. This literature gender is analyzed, in this article, as a device that has an important role in subjectivity formation. It takes the individuals to a sense of personal responsibility on the circumstances of his existence. The central process that this paper describes is the annulation of objectivity, the constant re-sending to the subjective situation and the hiding of conflicts. From these books, the public is considered as a powerful actor whose principal interest is the self. In this way, it contributes to the conformation of an alienated human being.

## Describers:

self-help literature - genres - mass culture - subjectivity - success

La llamada "literatura de autoayuda" ha adquirido una particular relevancia en la formación de las subjetividades del mundo contemporáneo. Es verificable la expansión de este tipo de literatura -que incluye tanto a la producción bibliográfica directa o indirectamente vinculada al tema, como a su expandida presencia en los medios de difusión masiva- especialmente durante los últimos años: aunque el ya clásico libro *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas* fue editado en la década del '40, se amplía y generaliza su circulación recién en la década del '90, en relación con datos histórico sociales precisos. Desde entonces, su presencia en el mercado editorial ha crecido incesantemente. En la 29ª Feria del Libro realizada en Buenos Aires en 2003, doce de los veinticinco títulos más solicitados correspondieron a este rubro. En otros países latinoamericanos, durante el mismo año, uno de cada cinco libros más vendidos pertenecía al género. Los años subsiguientes, aunque los datos disponibles son fragmentarios, siguen mostrando un alto consumo de la autoayuda, cuyos títulos -dos de cada diez- encabezan las listas de *best-sellers* tanto en Latinoamérica como en algunos países de Europa Occidental.<sup>1</sup> Entre las peculiaridades de la cultura de nuestra época, el crecimiento de esta literatura se revela como un hecho de excepcional envergadura cuya significación ha sido hasta ahora escasamente estudiada.

En este artículo, describiremos los textos de autoayuda y compondremos una definición provisional del género, sosteniendo la idea de que la literatura de autoayuda encarna las significaciones sociales circulantes que convienen a la reproducción social. Para fundamentar este postulado, caracterizaremos el contexto sociocultural y trataremos de establecer vinculaciones entre los requerimientos de la existencia contemporánea y las soluciones ofrecidas en la literatura de autoayuda. Postularemos que el discurso de la autoayuda, como cualquier otro que se pretenda analizar, no es otra cosa que lo que Verón llama un "fragmento de la semiosis", cuyo sentido debe interpretarse en relación con configuraciones sociales cuyas

huellas quedan plasmadas en el texto.<sup>2</sup> En consecuencia, un examen general de sus significaciones permitirá un acercamiento a los valores socialmente sustentados, que circulan profusamente en los discursos hegemónicos. Al analizar la literatura de autoayuda accederemos al mismo tiempo a las representaciones centrales de lo que llamaremos, siguiendo a Renato Ortiz, la "cultura mundializada".<sup>3</sup>

Literatura de autoayuda: un género de la cultura masiva

Consideramos a la literatura de autoayuda como un producto propio de la cultura masiva, que comparte sus rasgos esenciales: la serialidad de su producción, la estereotipación de contenidos y una decisiva orientación hacia el consumo.<sup>4</sup> Antes de caracterizar el género, debemos indicar que entendemos por ello a una "clase de textos u objetos culturales". Se trata de "opciones comunicacionales sistematizadas por el uso (...) que instituyen en su recurrencia histórica, condiciones de previsibilidad en distintas áreas de la producción e intercambio cultural".<sup>5</sup> La definición de género, como se ve, está sancionada por su uso; un género se establece como tal en tanto sea reconocible. Estos rasgos de previsibilidad están asociados fundamentalmente al tema, las características retóricas y la situación enunciativa que construye en relación al receptor.

El "contrato de lectura" propuesto desde los formatos propios de la cultura masiva tiende a posibilitar una menor deriva en la interpretación, utilizando un tipo de dispositivo construido a partir de las operaciones propias del discurso ideológico.<sup>6</sup> Se esfuerza, al contrario de lo que hace el arte, en anclar el sentido y reducir las variaciones posibles en la lectura. Entre el arte (y las obras literarias que comparten esta vocación) y la cultura de masas, se establece una tensión semejante a la que existe entre autonomía y heteronomía. Es sabido que el hecho artístico tiende a escapar del encorsetamiento del género; en cambio, las producciones propias de la cultura masiva respetan y se amoldan al tipo de restricciones que éste comporta, si bien, a lo largo del tiempo, nuevos géneros

aparecen y los tradicionales sufren transformaciones.<sup>7</sup>

En el caso que tratamos, la orientación hacia la heteronomía puede reconocerse ya en el eje fundamental que define el género de la autoayuda: el ofrecimiento de soluciones a problemas personales o de la vida cotidiana. Aunque puede encontrarse una cierta diversidad que permitiría una clasificación en subgéneros, el tema de la "solución de problemas" es común a todos ellos, ya se trate de textos sobre espiritualidad, psicología, empresa, relaciones interpersonales, filosofía, Programación Neurolingüística, Inteligencia Emocional, etc.<sup>8</sup>

Podemos ubicar una parte de la literatura de autoayuda en lo que Leonor Arfuch denomina "el espacio biográfico". En estos casos, los textos se caracterizan por el borramiento de las marcas ficcionales como proceso de autenticación. También aquí se revela el parentesco entre la literatura de autoayuda y los mensajes de los medios: como señala Arfuch, los "momentos biográficos" de la narrativa mediática y el acontecimiento en boca de sus protagonistas o de sus testigos directos, son capaces de generar la confianza que procede de la plenitud de la presencia y producir efectos de verdad y certeza, aun en la incertidumbre que caracteriza a la época presente.<sup>9</sup>

Los libros de autoayuda remiten al testimonio, al relato de la experiencia, entendida ésta como acontecimiento disruptor de la serie vital y vía de acceso a un nuevo modo de vivir. Cuando no se trata de la narración personal de boca de los autores, se apela a la narración biográfica en boca de otros, "confesada" al autor del libro en ámbitos de interacción diversos: su gabinete de terapia, un curso, un viaje o charlas ocasionales. En otros casos, el autor-narrador aparece en actitud de búsqueda, encontrándose con estos relatos de las vivencias ajenas en su intento por explorar el alma humana. Sin embargo, la riqueza de la vivencia es reducida; es expurgada de lo singular que podría tener para sintetizarse en recetas, decálogos o instrucciones de alcance universal. La experiencia ulterior a la que conducen es una pseudoexperiencia: es

una experiencia sin riesgos -puesto que ya ha sido probada-, sin experimentación -se siguen los pasos pre-fijados- y sin angustia: muy por el contrario, su finalidad es producir una sensación de dicha a través de la red microscópica que el texto teje. La literatura de autoayuda pretende expandir su eficacia fuera de los límites del texto -y esto constituye uno de sus rasgos salientes para identificarla como género-; en ella hay una promesa condicionada: si el lector sigue el camino prefigurado por el texto, conseguirá esparcir un bienestar sedante ofrecido como felicidad, en la totalidad de su existencia personal.

El relato testimonial puede constituir la narración central de las que llamaremos *cuasibiografías*, o simplemente enmarcar la serie de prescripciones, reglas o instrucciones directas que conforman el núcleo central de esta literatura. El grueso de los textos enfatiza las potencialidades del yo y justifica la eficacia de la terapia o propuesta vital apoyándose en declaraciones citadas en primera persona o en autorreferencias del autor. Son dos los rasgos que permite distinguir la literatura de autoayuda de las biografías, los relatos de vidas ejemplares, las confesiones y otros textos propios del "espacio biográfico": por un lado, al apoyarse en los testimonios, descartan de ellos lo que tienen de distinto, de peculiar, y enfatizan lo que es igual para todos. Por otro, en este género se subraya una intencionalidad pedagógica y una torsión del relato del "yo" al "tú", buscando intencionalmente provocar identificaciones. Suelen presentarse, asimismo, *tests* y otras estrategias que permitan al lector diagnosticar su situación y evaluar sus progresos, proponiendo un espacio de interacción directa entre el texto y el lector. Las "recetas" aconsejadas, de extrema simplicidad, se asientan en vivencias; son cuestiones que atañen a la vida y, por lo tanto, sus "verdades" son evidentes y fácilmente comprensibles.

La "enseñanza" que se pretende impartir requiere de otros procedimientos de validación que sostengan su carácter general y atemporal. Dos son los fundamentos más usados: uno es de tipo científico o pseudocientífico; el otro, de tipo religioso. En estos textos,

encontramos numerosas remisiones al discurso de la ciencia, que van desde la psicología a la teoría de sistemas, y son frecuentes las menciones a las "capacidades desconocidas de la mente". De otro lado, se apela a un fundamento "espiritual" del orden humano y cósmico vinculado a la "New Age". Dada la necesaria brevedad de esta comunicación, no podemos explayarnos en este punto y sólo mencionaremos estos dos grandes órdenes de justificación usualmente empleados.

En la situación de enunciación, se hace evidente la distancia con las formas biográficas tradicionales. En lugar de tratarse de textos expresivos, orbitando alrededor de una voz narrativa fuerte en primera o tercera persona, se manifiesta como dominante la función conativa. La reiterada apelación al lector busca producir un efecto de *empowerment*, condensado en la consigna "tú puedes". Esta potencialidad atribuida al receptor subyace a todo el género e insiste en adjudicarle atributos excepcionales no explotados, que lo facultan a "cambiar su vida" en tanto y en cuanto reconozca su valía y desarrolle sus capacidades latentes. Los aspectos prescriptivos de la autoayuda se plasman en un dispositivo técnico que, sobre la base de reglas y ejercicios, conducen a transformar la representación del mundo y a reorientar el sentido de la acción. La mayor parte de los libros de autoayuda están dirigidos a disolver los síntomas del malestar cotidiano sin preocuparse por la modificación de sus causas. Se presentan como soluciones rápidas a problemas cuyo origen identifican en el individuo y cuya salida depende igualmente y en su totalidad de acciones personales, dejando fuera de la consideración los condicionamientos socioculturales y económicos en los que estas situaciones pudieran inscribirse. Las prácticas terapéuticas tendientes a superarlos se basan en el control de las representaciones de los sujetos. Puede afirmarse que el objetivo perseguido es mejorar la adaptación a las condiciones de existencia, en consonancia con el universo de creencias y valores que caracterizan al capitalismo tardío. A esto nos referiremos más adelante.

#### Una somera caracterización

A partir de estos rasgos, podemos ya esbozar una caracterización sintética del género. En cuanto a su estructura, los textos parten de la presentación de un problema, generalmente en forma de ejemplos y testimonios. Los problemas son *tipificados*, es decir que, aún cuando cada caso es presentado como singular, adquiere sentido porque es semejante a otros y la experiencia del individuo es extensiva a un conjunto de seres que padecen de igual forma. El recurso que facilita este trayecto es el *test* o prueba, que al mismo tiempo constituye una dimensión de juego interactivo entre el texto y su lector. A partir de este diagnóstico, se prescriben soluciones a modo de recetas o pasos simples de seguir. En algunos casos se incluyen fábulas o historias moralizantes en las que la prescripción es destacada del resto de la narración. Finalmente, existe un discurso con el que justifica su eficacia, que puede ser de distinto tipo: surge por la fuerza demostrativa de los testimonios, o por el efecto de verdad del discurso científico. Incluimos a la psicología basada en las neurociencias en este último grupo.

En cuanto a las características retóricas más sobresalientes, se destaca el uso de la segunda persona en función conativa y de la primera persona en el relato vivencial. Esta presencia de establece un lazo, un vínculo de identificación entre el autor y el lector que contrasta con las formas del discurso científico. Aún cuando se pretenda "de ciencia", el lenguaje está torsionado hacia un receptor-cliente de manera evidente al punto que la utilización de la segunda persona se convierte en el elemento característico que identifica a estos textos. Se emparenta así con el discurso de la publicidad y se aleja de la objetividad procurada por los metarrelatos veristas. Otro rasgo característico es la redundancia, una insistencia notable sobre un manejo de ideas que, insistentemente, se proponen convencer a través de un eje central en toda argumentación: que el receptor tiene el poder de cambiar su vida. De allí que la ejemplificación sea uno de los recursos más usados, pues la veracidad del argu-

mento se confirma por los casos expuestos. Los testimonios suelen seguirse de una conclusión que "cierra" el sentido del relato sobre las ideas que se intenta inculcar. Cuando el texto toma la forma de fábula o narración, estos anclajes parciales se destacan del resto del texto con el uso de recursos gráficos.

Existen una gran variedad de subgéneros dentro de lo que se denomina "literatura de autoayuda" en la clasificación utilizada por quienes editan o comercializan libros.<sup>13</sup> A pesar de la evanescencia de estas fronteras, hay un dato común a todos los textos que permite unificar el género. Este conjunto heteróclito tienen en común un tema y un enfoque: la literatura de autoayuda trata la dimensión subjetiva como fundamento de un cambio individual cuya función es instrumental. La definición que postulamos permite trazar los límites del género.

De la postulación aquí esbozada se desprende también aquello que no forma parte del género: los libros de tipo práctico (salud, guías educativas para padres, dietas, sexualidad, jardinería, cocina), carecen por completo, o presentan en un grado débil, un discurso legitimador. Su legitimidad es el sentido común: son guías para ayudar a hacer y no se interesan más que circunstancialmente por la dimensión subjetiva. Tampoco forman parte del género -según la clasificación propuesta- los libros que pueden ser considerados esotéricos o religiosos, puesto que su fundamento no es racional sino del orden de la creencia. Los libros de autoayuda se presentan como singulares universales: se refieren a cada caso -el *test* mismo es medida de la "personalización" de la terapia- pero al mismo tiempo se proponen como universales, pues pueden ser consumidos por cualquiera, más allá de sus creencias. A pesar de su extensión en cuanto a los casos a los que puede responder, su eficacia es personalísima: depende de cada uno de los lectores y de cuánto sean capaces de seguir las prescripciones contenidas en el libro.

La *New Age*, que constituye una forma religiosa, presenta problemas particulares en esta consideración. Por tratarse de una espiritualidad laxa, es referida

como discurso legitimador, compatible con otras creencias. Justamente se trata de una justificación muy utilizada pues presenta una cosmovisión orientada a la refiguración de la existencia. A los fines que nos proponemos, no se la considerará como religión en tanto no exija compromiso con un dogma o núcleo fijo de principios y sí como un fundamento o discurso legitimador que ya forma parte del sentido común de la época."

Por último, dejaremos fuera del género a los libros narrativos, moralizantes o ejemplificadores basados en alegorías o en símbolos fácilmente reconocibles, o las frases y opúsculos destinados a la meditación. Estos géneros, de larga trayectoria literaria, no suelen estar asociados a un cambio instrumental de la existencia. El contexto de la literatura de autoayuda muestra en qué sentido debe operarse esta transformación.

#### El contexto de la autoayuda

Es un tema conocido en sociología el análisis de la transformación de los lazos sociales que se viene produciendo entre los '80 y la actualidad, fundamentalmente en relación con el papel de los Estados y la transformación del mundo del trabajo. Reconocidos autores hacen referencia a este proceso de cambio social proponiendo lecturas convergentes. Giddens, Sennet, Bauman, Beck, coinciden en que la modernidad, fijada territorialmente por la acción del Estado y el trabajo, proveyó de rutinas que constituían la subjetividad a través de la repetición. Las características del tiempo presente (el cual recibe diferentes nombres: posmodernidad, modernidad tardía, sociedad postradical, sociedad del riesgo) son otras: la flexibilidad y el cambio constante, la desterritorialización del trabajo y de la vida, la pérdida del lazo social que articulaba al individuo con el grupo, la competencia y evaluación permanente.<sup>12</sup> Richard Sennet describe con acierto la forma en que las transformaciones en el trabajo repercuten de manera subjetiva, ya que la ausencia de una pauta prefijada para la acción y la asunción solitaria de riesgos genera la ansiedad de

no saber qué caminos seguir ni las consecuencias que tendrán las elecciones individuales a las que debe someterse el sujeto en cada encrucijada. Esta aparente mayor autonomía encubre mecanismos complejos, que tienden a distribuir democráticamente los perjuicios de los "caminos erróneos" con la consecuente socialización del fracaso, y a concentrar en unos pocos los beneficios del éxito.<sup>13</sup>

Mientras duró el Estado de Bienestar, el sentido de la acción estaba garantizado por instituciones y poderes que orientaban férreamente las vidas. La figura moderna del "ciudadano" como sujeto de soberanía, es una definición política pero al mismo tiempo existencial: dice del sujeto su politicidad y su sujeción a leyes uniformes y abstractas. El reemplazo por la figura del consumidor (y, en tanto que tal, portador de derechos asociados al consumo) establece otro espacio y otra legalidad: la economía y sus leyes de oferta y demanda. También pueden señalarse los modos de exclusión que se corresponden con cada topografía política. En la polis, el extranjero carece de derechos. En el mercado, no participa quien no tenga poder adquisitivo.

La ciudadanía deviene una desleída cualidad política del sujeto consumidor. Las acusaciones y la búsqueda de responsabilidades se trasladan de la esfera pública a la privada. Comienzan a consolidarse estrategias sociales de inspiración norteamericana que, como indica Pierre Rosanvallon, "denuncia a la sociedad como 'irresponsable', llamando a los individuos a hacerse cargo de sí mismos. En el mismo orden político, aunque sea diferente, también vemos producirse este retorno a la responsabilidad individual."<sup>14</sup> Se trata de solicitar al sujeto que se encargue de sí mismo, de su propia situación vital, como si en su totalidad dependiera de él mismo. De hecho, ya no hay otros apoyos sociales y los tradicionales han sido menoscabados o han perdido fuerza de convocatoria. Se desbaratan las colectividades del trabajo, espacialmente aglutinadas en torno a un establecimiento (el taller, la empresa, la fábrica) y profesionalmente reunidas en torno a sindicatos. El individuo se encuentra cara a cara con

un destino solitariamente personal, sin mediaciones, sin instancias intermedias y sin proyecto colectivo.

A la fragmentación de la construcción social le sigue un individualismo de sobrevivencia, configurando un Robinson posmoderno volcado hacia su propia interioridad desesperada. La literatura de autoayuda puede ser entendida así en relación del espacio más amplio de lo político: un espacio en el cual la politicidad se diluye. Según se asevera, todos los conflictos podrán resolverse a partir de acciones personales. Los textos ponen en circulación nuevas significaciones sociales que tienden a generar consensos sobre un mundo "flexible" en donde los riesgos parecen ser el único dato universalmente compartido que sin embargo interpela a cada uno en particular. Es un "desafío" que se muestra con el rostro de la "oportunidad", según la pauta de interpretación que ofrece la autoayuda.

Al parecer, nos enfrentamos a una transformación en los modos de constituir el lazo social que deposita en el individuo el requerimiento de la autorregulación, de la misma manera en que el mercado se autorregula. La disolución de las instituciones fuertes como instancias constitutivas de la subjetividad y el vacío de sentido deja al individuo a la deriva, librado a sí mismo y en una situación de angustia, en situación de competencia y evaluación permanente: la realización de la existencia depende de un criterio de éxito que se mide en relación a objetivos señalados desde afuera. La competencia mina toda relación con los otros. Los poderes instituidos ya no orientan las decisiones biográficas: se debe elegir a cada momento cómo ser y cómo actuar, en ausencia de un horizonte histórico-social que dé sentido a las trayectorias personales. Esta situación de aparente mayor libertad demanda una gran autonomía emocional, puesto que toda decisión depende de uno mismo. De allí que la presencia de la subjetividad en la escena contemporánea cobre una fuerza inusitada: en esa esfera no sólo se debe dar resolución a la vida personal sino también a la problemática social que es asumida en términos individuales.

Boltansky y Chiapello proponen que el *savoir-faire* -la capacidad adquirida de hacer ciertas cosas- está siendo gradual pero inevitablemente reemplazada por el *savoir-être*, que se funda en cualidades genéricas de una persona -las mismas que se valoran en la vida cotidiana, y que son de orden afectivo- ponderando la capacidad de generar confianza, de comunicarse, de "identificarse con el otro".<sup>15</sup>

El "ser" aparece como un mandato que interpela a un individuo desguarnecido y aislado, generando la sensación de que el éxito o el fracaso son su propia responsabilidad. La individualidad -que se presenta como si fuera una elección autónoma- es obligatoria: se está confinado a los recursos que solitariamente se puedan obtener y se detenta una responsabilidad igualmente personal sobre los resultados. De allí, también, la angustia experimentada y la necesidad de salidas -naturalmente, individuales- a problemas que son vividos como privados. Como señala agudamente Arfuch, esta recurrencia de la intimidad es una de las notas que da la peculiar tonalidad de la época actual y, tal como ella corrobora en su investigación, este dato se plasma en una multitud de formas de la cultura contemporánea. El relato de la vivencia, en los medios o en la literatura, tiende a suscitar cadenas de identificaciones, tanto en relación a los modelos "estelares" -exitosos- como a los casos de carencia, fracaso o tragedia, que hacen visible la penuria singular y anuncian su superación.

El cambio como modelo, el éxito como objetivo

Por su importancia a nivel de la construcción de una nueva subjetividad, deben ser subrayadas especialmente dos ideas fuertes que transitan habitualmente estos textos: la primera tiene que ver con la distensión de los conflictos y el enmascaramiento de los síntomas indicativos del malestar subjetivo y de la opresión objetiva; la segunda atañe al desplazamiento de la centralidad del trabajo y su reemplazo por la obtención de éxito, una noción ubícuca que puede referirse a distintas áreas de la vida.

Se trata de aprender a *cambiar*. Bajo esta premisa,

el éxito reaparecerá aún cuando esté momentáneamente ausente. Estar en estado de alerta, preparado para los retos de un mundo en cambio constante es una condición animal, más que humana. No obstante, esa actitud de acecho permanente es la que permite "adaptarse" a una "naturaleza" inestable del mundo del trabajo. Conservar, permanecer, esperar, consolidar, arraigar, son verbos inadecuados para las capacidades que exige la época. La misma desvalorización se ejerce en relación con la duda, la especulación, la reflexión. Se alude a un mundo de acción tendido hacia delante que nunca debe mirar al pasado, cuya voluntad fáustica de transformación no se despliega ya sobre el mundo sino sobre uno mismo, persiguiendo el objetivo de adaptarse adecuadamente. Las bestias no piensan y *por eso* sobreviven en un mundo en el que la competencia implica la sobrevivencia del más apto. El instinto y la capacidad de reacción son fundamentales en esta carrera. Las cavilaciones -y peor, las deliberaciones- no conducen a salir de las caídas, de las súbitas desgracias que acontecen como variaciones meteorológicas en una sociedad configurada como naturaleza inexorable. Cambiar, adaptarse a los nuevos tiempos con rapidez, olvidar las viejas convicciones, son las recetas para el éxito que depende, una vez más, de cada uno.<sup>16</sup>

La noción de éxito tiene una trayectoria antigua, pero su valoración social ha ido creciendo. Su significado desde el punto de vista etimológico tiene que ver con la obtención de resultados y no con el proceso de consecución del logro. No se trata, pues, de un estado interior sino que implica el reconocimiento de una conquista o realización y esto no deviene de uno mismo sino de una acción estimada por un colectivo social. En este sentido, la literatura de autoayuda incorpora un enfoque distinto: la mirada de los demás, que sanciona el éxito o el fracaso, no cuenta; es uno mismo quien decide sobre la asignación de lauros, bajo un criterio puramente individual y aun en contra de otras opiniones. Es uno mismo el que dice de sí el éxito.

El trabajo era una actividad permanente que hacía al ser. El éxito, en cambio, es exterior y no implica

esfuerzo, ni dedicación, ni un "saber-hacer". Se puede tener éxito por un golpe de suerte, por una transacción dudosa, por un meritorio recorrido. No importa cómo se logre ni qué medios se utilicen para conseguirlo. No hay más ética que la de los fines.

La definición de éxito tiene distintas connotaciones según los libros de los que se trate: en los libros que apuntan a cuestiones de la vida familiar o personal, el éxito consiste en "sentirse bien con uno mismo", sea cual fuere la situación en la que se esté. Cuando se trata de libros orientados al mundo del trabajo, el éxito es una medida de logro en el entorno competitivo. No necesariamente se asocia al crecimiento u obtención de posiciones en el trabajo; siempre emerge bajo patrones de ponderación subjetivos. Puede entenderse como éxito la influencia sobre los otros, la dirección de proyectos colectivos, el poder, el esfuerzo, el optimismo frente a la adversidad...

En tanto el éxito se erige en valor central -y, de todos los éxitos posibles, el relativo al rédito económico es el más importante-, el fracaso pone en duda la existencia y debe ser desalojado de ella. Para esto, la literatura de autoayuda propone "salidas"; la más generalizada es una redefinición permanente de éxito en términos personalísimos. La denegación que operan estas prácticas implica un ensimismamiento del sujeto que no confronta sus puntos de vista con otros y que evita toda circunstancia que ponga en tela de juicio su situación vital. Nunca se es un fracasado si se considera que nada de lo acontecido en la vida constituye un fracaso. Es uno mismo el que se entroniza, el que se califica como exitoso.

Todo el entorno de la autoayuda se muestra atravesado por las problemáticas de la pos-modernidad, que se revela en toda su dimensión de "ya no ser" en el malestar psíquico: angustia e incertidumbre, consumos compulsivos y vacío existencial, y una competencia furiosa por la posesión de un bien escaso: el empleo.

A pesar de esta marcada orientación a la esfera laboral, los mismos procedimientos de evasión y enmascaramiento que preconiza la literatura de auto-

ayuda se aplican a innumerables circunstancias de la vida. Las técnicas de visualización, armonización y ensoñación tienen por objeto tomar distancia de los conflictos, especialmente los laborales pero también los interpersonales y los familiares. Implican su disolución únicamente en la esfera subjetiva, sin ninguna intervención concreta en el devenir de los acontecimientos.

En este clima de antagonismo generalizado, con el éxito como ética y sin reglas, como promueve la flexibilización, el individualismo se exacerba a niveles insospechados instando a un hedonismo egocéntrico. Lejos de constituir un dispositivo de emancipación, la literatura de autoayuda actúa en consonancia con el mundo y funciona como espacio normalizador, siendo apropiada inclusive por instancias regulativas institucionales que se preocupan por cuestiones tales como la autoestima, la imagen de sí, la psicología del yo.<sup>17</sup> La nueva modalidad de control está regulada por los sujetos que recurren a redes de ayuda por su propia decisión. Podría decirse que la literatura de autoayuda configura sujetos sociales, cuando éstos se viven a sí mismos como actores: hablar en público, tener amigos, sentirse conforme con el propio cuerpo, ser un vendedor exitoso, alcanzar la felicidad, leer velozmente, ser "simpático".

En tanto estrategia de enmascaramiento, el síntoma regresa con otras formas, de las cuales la más frecuente es la depresión. "La depresión -señala Ehrenberg- inicia su éxito desde el momento en que el modelo disciplinario de gestión de las conductas, las reglas de autoridad y de conformidad respecto de las prohibiciones que asignan a las clases sociales, como a los sexos, un destino, ha cedido ante las normas que incitan a cada uno a la iniciativa individual, impulsándolo a convertirse en uno mismo".<sup>18</sup> Ya que el malestar se expresa en manifestaciones psicofísicas, a ese nivel justamente apuntará la estrategia de la literatura de autoayuda. Y, como alternativa última, los psicofármacos ofrecen la opción resolutoria más radical de estos conflictos sociales que se tramitan por la vía individual.

### Técnicas corporales y significaciones centrales

La autoayuda se ofrece como un espejo que retrata los padecimientos subjetivos de los hombres y mujeres contemporáneos y que propone una vía individual de resolución de conflictos. Una de sus premisas centrales es que la mente se impone a la materia corporal. Se trata, entonces, de lograr controlar y redefinir los automatismos físicos. El cuerpo tiene hambre, frío, cansancio. La terapia que se prescribe busca neutralizar las sensaciones utilizando distintas técnicas que, actuando como "escapes", como "vacaciones" o "recreos" imaginarios, permitan que el cuerpo se reubique en la actividad productiva sin contradicciones y resistiendo la fatiga. Aunque librado de las instituciones de control, el cuerpo es refigurado por el sujeto mismo, a través de estas formas de autogobierno.

Otra de las técnicas consiste en la denegación del mundo. Se enseña a prescindir de la mirada del otro, de su crítica e inclusive de su opinión. La autoafirmación se basa en la omnipotencia del ego que todo lo puede y no necesita de nadie. El individuo es erigido en centro del mundo y no tiene otra responsabilidad que el éxito. Fortalecido el yo, tampoco existen responsabilidades hacia los otros. La ética que se postula es una ética del "cuidado de sí" egocéntrico.

Estas técnicas, que persiguen como significación central la idea de éxito, apuntan a una condición del yo: la autoestima. Aunque se brinden indicaciones a ser utilizadas como tácticas bélicas en un terreno laboral metamorfoseado en campo de batalla, el éxito tiene que ver fundamentalmente con el ego. Como sugieren Boltansky y Chiapello, es un estado del ser (una posición subjetiva) y no un resultado objetivo vinculado a un hacer. Vista así, la literatura de autoayuda se preserva a sí misma, pues no se confronta con una facticidad externa al sujeto sino que depende de la valoración y sentido que éste otorgue al mundo. La medida de su eficacia depende de las mismas representaciones que se propone readecuar: si el sujeto no percibe cambio alguno, es porque naufragó su intento y a él le cabe la responsabilidad por ese fracaso.

Desde una posición de ensimismamiento monológico, la imagen que el sujeto se forje de sí mismo es la única verdad. Y eso es justamente lo que la literatura de autoayuda puede reubicar y resignificar.

Se aplica perfectamente el razonamiento de Schnaith: "El encubrimiento -en todos los campos de la experiencia- de esas nuevas condiciones, como huida hacia atrás o hacia adelante, tiene una inacabable capacidad de generar 'soluciones', todas nocivas, como los síntomas que pretenden acallar la enfermedad y sólo desencadenan por sí mismos consecuencias temibles".<sup>19</sup>

La experiencia del "cuidado de sí" deviene pseudo-experiencia que excluye los peligros de las sensaciones y sentimientos extremos, dolor y amor, felicidad y desdicha entre ellos. La autoayuda colabora en la mascarada de la despreocupación y la simpatía pretendiendo que las tribulaciones son nocivas para la vida. Su acción es semejante a la del analgésico, que disimula la primera alerta, las señales físicas; y a la del narcótico, que impide sentir. Es una estrategia de fuga donde no hay escape posible; es una fuga del afuera, es la negación del otro y de uno mismo.

Tanto para los defensores de la cultura de masas como para sus detractores, ésta socializa al individuo en las virtudes de obediencia y conformidad, enseñándole a aceptar el sistema social como orden natural perenne. Las organizaciones productoras de la cultura masiva, de la que los medios de difusión son parte, son instituciones del consenso, que reproducen los valores hegemónicos y que tienden a excluir ideas disidentes o formas simbólicas novedosas pongan en riesgo las significaciones instituidas. Los libros de autoayuda hacen de ésta su tarea. La experiencia literaria resulta así vicaria, ofreciéndose en su lugar una instancia de reproducción social. Lejos de iluminar senderos emancipatorios, construyen una subjetividad ausente: con lo paradójico que pueda parecer, se trata de una subjetividad del Sí-Mismo enajenado.

El punto a considerar como fragilidad de esta estrategia es que se quiebra ante la negativa de los suje-

tos de auto-aplicarse un dispositivo tal. Al revés de lo que sucede con los mecanismos de poder represivos -que apelan luego a un discurso legitimador para lograr consensos, pero que son obligatorios-, aquí se trata del recurso *voluntario*, aunque las más de las veces, desesperado.

### Notas

1. Los resultados parciales de la investigación comparada en la que se basa esta comunicación señalan que, en el caso de Europa Occidental, es España el mayor consumidor de literatura de autoayuda, mientras que Argentina aventaja ligeramente a México como principales mercados de América Latina.
2. Señala Verón que "un conjunto discursivo no puede jamás ser analizado 'en sí mismo': el análisis discursivo no puede reclamar 'inmanencia' alguna. La primera condición para poder hacer un análisis discursivo es la puesta en relación de un conjunto signifiante con aspectos determinados de esas condiciones productivas. VERÓN, E., *La semiosis social*, Gedisa, Barcelona, 2ª reimpresión, 1998, p. 127.
3. La mundialización de la cultura es el proceso que, en la esfera simbólica, se corresponde con la globalización, entendida ésta como tendencia económica dominante. La dinámica cultural, no obstante, presenta peculiaridades que le son propias y que impiden la homogeneización en este terreno, aun cuando haya una expansión y presencia dominante de las pautas culturales norteamericanas. Véase ORTIZ, R., *Los artifices de una cultura mundializada*, Siglo del Hombre editores, Bogotá, 1998.
4. Adorno y Horkheimer, en la obra clave de crítica a la cultura masiva, van a insistir en que se trata de una cultura producida para las masas, en un proceso racional intencionado en el que interviene un componente técnico específico y cuyas reglas de producción y circulación responden a la lógica capitalista. Denominan a esto *industria cultural*. ADORNO, T. y HORKHEIMER, M. *Dialéctica del Iluminismo*, Sur, Buenos Aires, [1947] 1969.
5. STEIMBERG, O., entrada "Géneros", en Altamirano, C. dir.,

*Términos críticos de sociología de la cultura*, Paidós, Buenos Aires, 2002, p. 101.

6. EAGLETON, T., *Ideología. Una introducción*, Paidós, Barcelona, 1997. Citamos in extenso un párrafo de dicha obra: "Así, pues, ¿a qué hace referencia la ideología? Quizá la respuesta más general es que la ideología tiene que ver con la legitimación del poder de un grupo o de una clase social dominante. 'Estudiar la ideología', escribe John Thompson, '... es estudiar las formas en que el significado (o la significación) sirve para sustentar relaciones de dominio'. Ésta es probablemente la definición de ideología más ampliamente aceptada; y el proceso de legitimación implicaría, por lo menos, seis estrategias diferentes. Un poder dominante se puede justificar por sí mismo promocionando creencias y valores afines a él; naturalizando y universalizando tales creencias para hacerlas evidentes y aparentemente inevitables, denigrando ideas que puedan desafiarlo; excluyendo formas contrarias de pensamiento, quizá por una lógica tácita pero sistemática; y oscureciendo la realidad social de modo conveniente a sí misma." Op. cit., p. 24.

7. Pampa Arán critica las restricciones que impone la noción de género entendida como "cultura gramaticalizada" pues considera que, así, resultaría "un instrumento que favorece el modelado homogéneo de conciencias y saberes sociales, favorecedor de las políticas que buscan el control de las diferencias". ARÁN, P. "Perspectivas para el estudio de los géneros", *VIII Congreso de Semiótica*, Buenos Aires, 2002. Creemos que, efectivamente, las normas que impone el género esclavizan la creación y empobrecen la cultura, ajustándola a matrices prefiguradas. De allí también que las obras de la cultura masiva sean más fácilmente referidas a ellos que las obras artístico-literarias.

8. El corpus amplio al que se refiere en esta investigación incluye más de 30 textos de literatura de autoayuda. Se citan aquí, a modo de referencia ilustrativa, algunos títulos que corresponden a las áreas enunciadas: espiritualidad: CHOPRA, D., *El regreso del maestro*, Grjhalbo, México, 1995; psicología: FUENTES, Sonsoles, *Soy madre, trabajo y me siento culpable*, Grjhalbo Mondadori, Barcelona, 2000; empresa: KRAUSE, D., *El libro de los cinco anillos para ejecutivos*, Edaf, Buenos Aires, 1999; relaciones interpersonales: GRAY, J., *Los hombres son de Marte, las mujeres son de Venus*, Océano,

1995, México; filosofía: MARINOFF, L., *Más Platón y menos Prozac*, Ediciones B, Barcelona, 2000; Programación Neurolingüística: GUILANE-NACHEZ, E., *Usted puede cambiar su vida*, Océano, México, 1998; Inteligencia Emocional: GOLEMAN, D., *La inteligencia emocional*, Vergara, Barcelona, 1995.

9. Esta temática y el tratamiento que aquí se ofrece refiere a todo el capítulo 1 de ARFUCH, L., *El espacio biográfico. Dilemas de la subjetividad contemporánea*, Fondo de Cultura Económica, Buenos Aires, 2002.

10. La clasificación utilizada por las librerías suele incluir terapias orientales (feng-shui, yoga, reflexología, por ejemplo), libros esotéricos y, en algunos casos, libros de salud o sobre psicología infantil.

11. Hemos trabajado más detenidamente aspectos de la New Age en otra publicación: PAPANINI, V., "La subjetividad disciplinada: de la contracultura a la autoayuda", en Papalini, V., ed., *La comunicación como riesgo: cuerpo y subjetividad*, Al Margen editora, La Plata, en prensa.

12. BAUMAN, Z., *La sociedad líquida*, Fondo de Cultura Económica, Buenos Aires, 2004; BECK, U. Y BECK-GERNSHEIM, E., *La individualización*, Paidós, Barcelona, 2003; GIDDENS, A. (1997) "La vida en una sociedad post-tradicional", *Rev. Ágora Nº 6*, 1997; SENNET, R., *La corrosión del carácter*, Anagrama, Barcelona, 2000.

13. Véase SENNET, R., op. cit., p. 13 a 31.

14. ROSANVALLON, P., *La nueva cuestión social*, Manantial, Buenos Aires, 1995, p. 45.

15. BOLTANSKY, L. Y CHIAPELLO, É., *Le nouvel esprit du capitalisme*, Gallimard, Paris, 1999, 2004, p. 151.

16. Un análisis detenido este tema a través del libro de M. D. SPENCER JOHSON, *¿Quién se ha llevado mi queso?* (Urano, Barcelona, 2000, 2004, 36 edición) puede encontrarse en la tesina de Federico Rosso, "Un individuo exitoso y eficaz en un caso de autoayuda", Escuela de Ciencias de la Información, Universidad Nacional de Córdoba, diciembre 2005.

17. Al respecto, puede consultarse ABRAHAM, T., *La empresa del vivir*, Sudamericana, Buenos Aires, 2000.

18. EHRENBERG, A., *La fatiga de ser uno mismo*, Nueva Visión, Buenos Aires, 2000, p. 12.

19. SCHNAITH, N., *Paradojas de la representación*, Café

Central, Barcelona, 1999, p. 135.

#### Registro Bibliográfico

PAPANINI, Vanina

"Literatura de autoayuda: una subjetividad del sí-mismo enajenado", en *La Trama de la Comunicación Vol. 11, Anuario del Departamento de Ciencias de la Comunicación*. Facultad de Ciencia Política y Relaciones Internacionales, Universidad Nacional de Rosario. Rosario. Argentina. UNR Editora, 2006.