



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional

El imperativo de la felicidad en la literatura de autoayuda. La cosificación del sujeto moderno

Leonardo Xavier Brito-Alvarado, Nelly Guamán Guadalima y Paola Capito Álvarez

DOI: <https://doi.org/10.24215/16696581e241>

Recibido: 16-01-2020 Aceptado: 06-03-2020

## El imperativo de la felicidad en la literatura de autoayuda. La cosificación del sujeto moderno

## The imperative of happiness in the self-help literature. The reification of the modern subject

**Leonardo Xavier Brito-Alvarado** [lx.brito@uta.edu.ec](mailto:lx.brito@uta.edu.ec)

<http://orcid.org/0000-0001-8593-3691>

Universidad Técnica de Ambato, Ecuador

**Nelly Guamán Guadalima** [ng.guaman@uta.edu.ec](mailto:ng.guaman@uta.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0002-5380-8877>

Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales; Universidad Técnica de Ambato, Ecuador

**Paola Capito Álvarez** [sp.capito@uta.edu.ec](mailto:sp.capito@uta.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0001-9940-2234>

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación; Universidad Técnica de Ambato, Ecuador

Question, Vol. 1, N.º 65, abril 2020. ISSN 1669-6581

Instituto de Investigaciones en Comunicación | Facultad de Periodismo y Comunicación Social | Universidad Nacional de La Plata

La Plata | Buenos Aires | Argentina

Página 1 de 17



Leonardo Xavier Brito-Alvarado, Nelly Guamán Guadalima y Paola Capito Álvarez *El imperativo de la felicidad en la literatura de autoayuda. La cosificación del sujeto moderno*

## Resumen

Este ensayo, eminentemente teórico, parte de una revisión de lecturas comunicacionales, antropológicas y sociológicas sobre los discursos de la felicidad y la autoayuda que se han convertido en mecanismos de control de la subjetividad de los lectores dentro del neoliberalismo. Este ensayo parte de la pregunta ¿Cómo esta literatura constituye un discurso moldeador del comportamiento social para crear sujetos dóciles, pero felices dentro de una lógica neoliberal?

**Palabras Clave:** Autoayuda; felicidad; cosificación; sujeto moderno.

## Abstract

This essay, eminently theoretical, comes from a revision of communicational, anthropological and sociological readings about speeches of happiness and self-help that have become in control mechanism of the reader's subjectivity inside the neoliberalism. This essay, begins with the question. How this literature constitute a shaping speech of the social behavior in order to create docile, but happy subjects inside a neoliberal logic?

**Keywords:** Self-help; happiness; reify; modern man.

## La felicidad como discurso social: Una introducción

Hoy la felicidad se ha convertido en algo imperativo que deben cumplir los humanos a cualquier costo. Por tanto, esta no es algo natural, sino que se debe construir constantemente.

Ahora la felicidad se considera como un conjunto de estados psicológicos que pueden gestionarse mediante la voluntad; como el resultado de controlar nuestra fuerza interior y nuestro auténtico yo; como el único objetivo que hace que la vida sea digna de ser vivida [...] la magnitud de nuestros desarrollos psíquico y emocional. Más importante aún, la felicidad ha llegado a establecerse como elemento central en la definición de lo que es debe ser un buen ciudadano (Cabanas, Illouz, 2019, p.13).



Leonardo Xavier Brito-Alvarado, Nelly Guamán Guadalupe y Paola Capito Álvarez *El imperativo de la felicidad en la literatura de autoayuda. La cosificación del sujeto moderno*

Para que los sujetos encuentren la felicidad, esta despliega una serie de discursos provenientes de las industrias culturales y con ello construir la idea de superación personal, consolidando una narrativa de sujetos exitosos. De esta manera, las actuales conceptualizaciones sobre la felicidad forman parte de una serie de discursos provenientes del neoliberalismo que se enfoca en la transformación personal e ideológica de los sujetos con el fin de obtener un alto rendimiento laboral, consiguiendo el triunfo del individualismo, situación que forma parte de una *pornografía emocional* capaz de lograr que el individuo crea conocerse a sí mismo y al mundo que lo rodea.

El neoliberalismo evoca a la felicidad como algo no utópico, accesible para cualquier sujeto, cuantificable y medible, favoreciendo a una serie de discursos que aluden a la felicidad como una política a implementar tanto por los Estados como por las empresas. Si la felicidad se ha instaurado como un fin se debe a que la psicología positiva, la reina indiscutible de este discurso, pregona que la autonomía, el individualismo, el optimismo y otros conceptos, forman el ideal de un sujeto feliz, que ha podido construir su propio bienestar. Cabanas e Illouz (2019) reflexionan a la felicidad, desde cuatro esferas: epistemológica, sociológica, fenomenológica y moral.

El primero de ellos es de carácter epistemológico en tanto que cuestiona la validez de la ciencia de la felicidad *qua* ciencia y, por extensión, cuestiona la validez de su concepción de la felicidad como algo científico y objetivo, [...] El segundo es de tipo sociológico. Independientemente de lo bueno o mala que sea como ciencia la propia ciencia de la felicidad, cabe preguntarse qué agentes sociales encuentran útil su noción de felicidad, a qué interés y presupuestos ideológicos sirve, y cuáles son las consecuencias económicas y políticas de su amplia implementación social. [...] El tercero es de carácter fenomenológico. Tiene que ver con el hecho de que demasiado a menudo la ciencia de la felicidad no solo da lo que promete, sino que además genera resultados paradójicos e incluso indeseables. [...] Por último, es de tipo moral y atañe a la relación entre la felicidad y el sufrimiento [...] Por lo tanto, al final no hay mucho que elegir: no solo estamos obligados a ser felices, sino sentirnos culpables por no ser capaces de superar el sufrimiento y de sobreponernos a las dificultades (Cabanas, Illouz, 2019, pp. 19-20).

Existe la creencia de un vínculo entre la felicidad y la bondad, y con ello la construcción de una mejor persona, como lo sostiene Alenka Zupančič (2008) si una persona es feliz, es porque es una buena persona, de ahí que la felicidad también es una combinación entre lo emocional y moral.

Sin embargo, la felicidad y la bondad no solo dependen de la emocionalidad, sino que detrás de ésta existen pre-condicionamientos vinculados a las estructuras de poder social, que



determinan el comportamiento de los sujetos. Por tanto, la felicidad es un asunto político, que los discursos de la psicología positiva han reducido, negando a las estructuras de poder. La idea de que todas las personas puedan alcanzar el éxito y la felicidad está estrechamente vinculada a las industrias culturales, el cine, la literatura, por citar ejemplos, películas como *En busca de la felicidad* (2006) o la novela de Gretchen Rubi *Objetivo la felicidad* (2009), transmiten el mensaje que la positividad les hará salir de sus problemas. Los productos culturales venden felicidad, promesas para alcanzarla, es decir, una felicidad  *encuadrada*  bajo recetas de fácil consumo, pero de difícil práctica.

Si los estresados, los deprimidos, los explotados, los adictos, los solitarios, los desempleados o los arruinados son incapaces de sobreponerse a sus circunstancias es porque no se han esforzado lo suficiente o porque desconocen que hay una ciencia que han encontrado las claves de la felicidad y que las ha puesto al alcance de cualquiera (Cabanas, Illouz, 2019, p.173).

De este modo, la felicidad se convertido no solo un imperativo a seguir, sino un discurso ideológico con el fin de controlar a la población, olvidando otros asuntos como la política o la economía. Si los sujetos no son felices no se cuestionan las relaciones estructurales de poder dentro de una sociedad, sino que se cuestionan así mismos, colocándose como el problema, por ejemplo, no adaptarse al neoliberalismo implicaría el derrumbe del sujeto, y la consolidación de felicidad vinculada al hiperconsumo.

Mientras la literatura de autoayuda desde 1859, y de manera interrumpida ha modelado el comportamiento de millones de lectores. El punto de partida del éxito comercial fue el uso de la categoría *self-help* del médico escocés Samuel Smiles, en el libro *El cielo ayuda a quienes se ayudan*. Smiles utiliza el *self-help* para diseñar una política de vida individual basada en las acciones morales inscrita en los discursos religiosos protestantes. Entre los postulados más importantes están: el cultivo de la autorresponsabilidad, la educación basada en los discursos morales y éticos protestantes, la rectitud frente a la ley y la obediencia a la autoridad.

Para este objetivo Smiles toma como ejemplos las autobiografías de los *padres de la patria* de los Estados Unidos, estableciendo como un « [...] recurso argumentativo que constituye uno de los rasgos característicos de este género literario que pretende modelar los comportamientos sociales desde la antigüedad hasta nuestros días» (Papalini, 2013, p.168).

Sin embargo, el auge de esta literatura se consolidó con la crisis económica que atravesó Estados Unidos entre las décadas de los años veinte y treinta del siglo XX. Los lectores se apropiaron de la autoayuda gracias a los consejos útiles para poder salir de esta crisis, convirtiéndose en una especie de salvación de vida.



Leonardo Xavier Brito-Alvarado, Nelly Guamán Guadalima y Paola Capito Álvarez *El imperativo de la felicidad en la literatura de autoayuda. La cosificación del sujeto moderno*

Sin duda, el libro más representativo del auge de la autoayuda como éxito editorial fue *Cómo ganar amigos e influir en las personas* de Dale Carnegie, escrito en 1936. Para Carnegie solo educando las virtudes personales se pueden alcanzar el éxito profesional y familiar.

De este modo la literatura de autoayuda se ha convertido en un discurso ideológico más que emocional), destinado a cimentar el neoliberalismo, no solo económico, sino el educativo.

### El control de la subjetividad

Uno de los temas más recurrentes dentro de los debates de las Ciencias Sociales, es la subjetividad y la masificación de sus diversas representaciones como son: los nuevos espacios de convivencia social y la injerencia de las tecnologías en la cotidianidad de los sujetos. De acuerdo a Giorgio Agamben (2011), Pierre Dardot y Christian Laval (2014), el control de la subjetividad son parte de un proceso que nace como un «dispositivo» de control propuesto por Michel Foucault (1975)». Por dispositivo se entiende:

[...] 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. No solamente las prisiones, sino además los asilos, el panoptikon, las escuelas, la confesión, las fábricas, las disciplinas y las medidas jurídicas [...] pero también el bolígrafo, la escritura, la literatura, la filosofía, la agricultura, el cigarro, la navegación, las computadoras, los teléfonos portátiles y, por qué no, el lenguaje mismo (Agamben, 2011, p. 257).

Entre los dispositivos para controlar la subjetividad se encuentran: las instituciones públicas y privadas, los lenguajes, la educación que tienden a controlar y disciplinar la vida de los sujetos, y con ello, reconfigurar los regímenes de poder-saber. El concepto de dispositivo conduce a redefinir tanto los discursos y efectos de la verdad que moldean las diversas formas de la razón humana.

En este sentido, uno de los dispositivos más eficaces para controlar y moldear la subjetividad es la literatura de autoayuda, más aún en el neoliberalismo que exige subjetividades moldeadas por narrativas sustentadas en la felicidad y el éxito dentro del ámbito empresarial y del emprendimiento. Esto ha conllevado la creación de lo que se denomina como un *neosujeto* y entre sus características más notoria se encuentran es la maleabilidad, la inseguridad y la superficialidad a la crítica.

El *neosujeto* se encuentra inmerso en un contexto donde la competencia laboral rige la vida para lo cual debe enfocarse en una educación amparada en crear seres humanos aptos para el



Leonardo Xavier Brito-Alvarado, Nelly Guamán Guadalupe y Paola Capito Álvarez *El imperativo de la felicidad en la literatura de autoayuda. La cosificación del sujeto moderno*

neoliberalismo. De tal manera, «trabajar para empresas como si trabajaran para ellos mismos, aboliendo de este modo todo sentido de alienación e incluso cualquier distancia entre los individuales y las empresas que los emplean» (Dardot, Laval, 2014, p.167).

La literatura de autoayuda crea una esfera de un gobierno propio y entre las ideas recurrentes son: la ambición, la iniciativa, el vigor y la autoestima, todo con la finalidad de sobresalir en el mercado laboral. De ahí que el sujeto empresarial, gracias a la autoayuda es liberado de sus tradiciones y estructuras sociales.

El dispositivo de autoayuda para Dardot y Laval (2014) es la continuación de un aparato de vigilancia y control destinado a conseguir un rendimiento/placer mecanizado, el *neosujeto* se objetiviza, perdiendo sus capacidades de reflexionar.

La literatura de autoayuda al crear narrativas de salvación de la vida, modifica la subjetividad de los lectores, colocando los dilemas de la vida cotidiana como algo que debe ser solucionado mediante su lectura. Estos libros, delimitan diversas prácticas de conducta, eliminando situaciones censurables y controvertidas de la cotidianidad. Esto conduce a una subjetividad controlada y autocontrolada, gracias a la existencia de una gramática llena de verbos motivacionales y emotivos agrupados en:

- a) Las prescripciones reguladoras tanto del comportamiento como de las emociones (nivel 'micro') se corresponden con un nivel de relaciones sociales y con formas concretas de estructuración social (nivel 'macro').
- b) La dirección que siguen los cambios en la estructura emocional y conductual (nivel 'micro') es la de una consolidación y diferenciación crecientes de los controles que operan sobre el comportamiento y las emociones humanas.
- c) La dirección que siguen los cambios estructurales 'macro' es la de una consolidación progresiva del Estado como ente monopolizador de la violencia y la fiscalidad; así como un incremento de la especialización funcional, la diferenciación social y la interdependencia (Ampudia, 2004, p. 75).

La literatura de autoayuda crea una estructura de poder cultural que promueve en los sujetos un diseño de adaptabilidad social, «esta aparente mayor autonomía encubre mecanismos complejos, que tienden a distribuir democráticamente los prejuicios de los caminos erróneos, con la consecuente socialización del fracaso, y a concentrar en unos pocos los beneficios del éxito» (Papalini, 2015, p. 23). De este modo, el neoliberalismo despoja a los Estados del poder regulador y ético, donde la:

Responsabilidad social recae en el ciudadano y, hasta cierto punto, en la iniciativa privada. En este contexto surge un discurso que hace uso de conceptos relacionados con la participación ciudadana, la autogestión, la solidaridad social, entre otros, para



promover la idea de que el ciudadano debe hacerse cargo de los huecos dejados por el Estado (Ortiz, 2016, p.28).

El discurso neoliberal no solo plantea un libre mercado, sino que su influencia cultural es taladrar las subjetividades de los individuos para que acepten las condiciones de vida basadas en la libre competencia, en una autoexplotación laboral para alcanzar el éxito y la felicidad. Los sujetos en el neoliberalismo deben desarrollar capacidades para asumir roles de competencia, y esta literatura ayuda a moldear estos roles. «En el neoliberalismo se parte de que todos los individuos, aun los que se encuentran en las márgenes de la sociedad, tienen la capacidad de incrementar su capital humano» (Castro, 2015, p. 53). La autoayuda de igual manera diseña un *marketing de sí mismo* al permitir que los lectores puedan desplegar una serie de estrategias de sociabilidad.

Lo que más interesa en las tecnologías neoliberales no es tanto que los sujetos trabajen para satisfacer necesidades básicas (comer, dormir, abrigarse, descansar) y adquirir objetos materiales (cosificados como propiedad), sino que se capitalicen a sí mismo, es decir invertir sus recursos en ámbitos inmateriales como la belleza, el amor, la sexualidad, el conocimiento, la espiritualidad, la buenas maneras (Castro, 2015, pp. 53-54).

En el neoliberalismo la gubernamentalidad apunta a la constitución de una forma social donde los sujetos deben actuar como una empresa y «esa multiplicación de la forma “empresa” dentro del cuerpo social constituye, creo, el objetivo de la política neoliberal. Se trata de hacer del mercado, de la competencia, y por consiguiente de la empresa, lo que podríamos llamar el poder informante de la sociedad » (Foucault, 2012, p.186).

De esta forma, los sujetos al encontrarse en estado de vulnerabilidad frente al poder empresarial deben desplegar mecanismos provenientes de la literatura de autoayuda como: la adaptabilidad, la idea de ser un empresario de sí mismo, que hacen sentirse útil y comprometido con los intereses capitalistas. Esta última idea se camufla bajo el éxito de consecución de logros personales y profesionales.

Cualquier interrogante planteado a la noción de felicidad debe escrutar, fundamentalmente, los itinerarios que la anuncian como destino final. Promesa, aspiración, meta; la felicidad aparece como un bien asequible. Ofrecida y explicada a través de sus causas, la dicha parece pertenecer al “territorio común” entre autores y los lectores de libros de autoayuda, forma parte de los sobrentendidos (Papalini, 2015, p. 29).

En una economía del sí mismo que propone la literatura de autoayuda resulta oportuno pensarla desde la conceptualización de Foucault del *Poder pastoral* en el cual los sujetos son



Leonardo Xavier Brito-Alvarado, Nelly Guamán Guadalima y Paola Capito Álvarez *El imperativo de la felicidad en la literatura de autoayuda. La cosificación del sujeto moderno*

gobernados a través de un discurso tendiente a controlar y direccionar su vida. De acuerdo a Foucault (2006) este poder conlleva una serie de «prácticas reflexivas y voluntarias por las que los hombres no sólo se fijan reglas de conducta, sino que buscan transformarse a sí mismos, mortificarse en su ser singular y hacer de su vida una obra que presenta ciertos valores estéticos y responde a ciertos criterios de estilo» (2006, p.14).

De esta manera, los sujetos construyen operaciones aparentemente libres y su finalidad es la de «alcanzar cierto grado de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad» (Foucault, 1990, p. 48). Estas formas de establecer las producciones se determinan bajo las tecnologías del sujeto:

1. Tecnologías de producción, que permiten producir, transformar o manipular objetos o recursos necesarios para la reproducción humana.
2. Tecnologías de sistemas de signos, que permiten aprender sentidos, símbolos o significaciones, mecanismos a través de los cuales los seres humanos se comunican.
3. Tecnologías del poder, que determinan la conducta de los individuos, los someten a cierto tipo de fines y consisten en una objetivación del sujeto para convertirlo en reproductor del orden establecido por el mismo poder.
4. Tecnologías del yo, que permiten a los individuos efectuar, por cuenta propia o con la ayuda de otros, cierto número de operaciones sobre su cuerpo y su alma, pensamientos, conductas o cualquier forma de ser, obteniendo así una transformación de sí mismos con el fin de alcanzar cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría, moralidad (Foucault, 1990, p. 48).

Para Illouz (2007), la solución a los problemas que aquejan a los sujetos como: la angustia, competitividad, deseo, culpa, rupturas emocionales, por citar algunos ejemplos; se encuentra en la autoayuda. Esta literatura forma parte de una cultura organizacional de gestión de los recursos humanos, una:

ética comunicativa como el espíritu de la empresa. Esta ética da una explicación el conflicto y los problemas como resultado de una comunicación emocional y lingüística imperfecta; a la inversa, considera que la comunicación lingüística y emocional adecuada es la llave para lograr relaciones sociales deseables (Illouz, 2010: 119).

Por consiguiente:

la literatura de autoayuda acerca de la administración exitosa requiere incesantemente que uno se examine a sí mismo como si lo hiciera a través de los ojos de otro, sugiriendo así que uno adopta el punto de vista del otro para incrementar las propias posibilidades de éxito (Illouz, 2010, p.121).

El éxito de esta literatura en el mundo empresarial empieza en los años setenta, convirtiéndose en una forma económica de conseguir trabajadores comprometidos con los intereses empresariales, tiempos durante la formación de diversas mecánicas prácticas destinadas al control de conflictos y la adaptación de vida a los cambios de

Question, Vol. 1, N.º 65, abril 2020. ISSN 1669-6581

Instituto de Investigaciones en Comunicación | Facultad de Periodismo y Comunicación Social | Universidad Nacional de La Plata

La Plata | Buenos Aires | Argentina

Página 8 de 17





Leonardo Xavier Brito-Alvarado, Nelly Guamán Guadalupe y Paola Capito Álvarez *El imperativo de la felicidad en la literatura de autoayuda. La cosificación del sujeto moderno*

sociedades industriales a las postindustriales. Desde los años sesenta, las economías occidentales han tenido que afrontar un problema fundamental: dependen cada vez más de nuestro compromiso psicológico y emocional (ya sea en el trabajo, con las marcas comerciales, con nuestra propia salud y bienestar), pero también cada vez les resulta más difícil conseguirlo. Las formas de renuncia personal a dicho compromiso, muchas veces manifestadas como depresión y enfermedades psicosomáticas, no sólo redundan en el sufrimiento experimentado por el individuo, sino que alcanzan consecuencias económicas, con la consiguiente preocupación para gobernantes y directivos (Davies, 2015, p.16).

Por ello, la autoayuda en el neoliberalismo se convierte en un dispositivo de rendimiento y goce, para que los sujetos puedan actuar con reglas impositivas que son asumidas como propias, y de esta forma pretendiendo poseer una autonomía de actuación, con la ilusión de ser un *management*, hoy llamado *CEO*.

Lo que se requiere del nuevo sujeto es que produzca cada vez más y goce cada vez más. La vida misma, en todos sus aspectos, se convierte en objeto de los dispositivos de rendimiento y de goce. Tal es el doble sentido de un discurso gerencial que hace del rendimiento un deber y de un discurso publicitario que hace del goce un imperativo (Dartod, Laval, 2013, p.360).

En este escenario se ha desplegado al placer y la felicidad como discursos para conseguir el éxito, que Byung-Chul Han (2014) describe como la implementación de la positividad en reemplazo a la crítica, lo individual por lo colectivo, sujetos depresivos y fracasados «lo que enferma no es el exceso de responsabilidad e iniciativa, sino el imperativo del rendimiento, como nuevo mandato de la sociedad del trabajo tardomoderna» (Han, 2014, pp.18-19). Los sujetos, de esta manera, deben emprender soluciones a sus problemas y la clave para encontrarlas es ser autoeficientes.

El neoliberalismo para Rossana Reguillo (2007, p.94) obliga a una reconversión de los portadores del saber legítimo y lo reemplaza bien por estrategias de sobrevivencia o por convencimiento, que se apropian de los valores centrales del nuevo proyecto, y es la maximización del beneficio, deslocalización, celebración del desmantelamiento del Estado de Bienestar, por el individualismo y competitividad.

### El capitalismo de autoayuda

Una de las características en los debates sociales sobre el neoliberalismo es la búsqueda por conseguir en los sujetos un alto rendimiento laboral incluso a costa de su propia vida, una promesa para conseguir la felicidad y el éxito, que se ha convertido en una tecnología de poder y control de la subjetividad contemporánea. Para alcanzar estos propósitos se ha desplegado

Question, Vol. 1, N.º 65, abril 2020. ISSN 1669-6581

Instituto de Investigaciones en Comunicación | Facultad de Periodismo y Comunicación Social | Universidad Nacional de La Plata

La Plata | Buenos Aires | Argentina

Página 9 de 17



la autoayuda como una forma de masificar los ideales de éxito y felicidad, lo que se constituye como un capitalismo emocional.

La ideología capitalista para Zizek, citado por Mark Fisher (2016) tiende a una sobrevaloración de la subjetividad interna, para esto los sujetos deben estar adaptados a un mercado laboral de la auto exigencia a favor de la empresa donde trabaja. El capitalismo de autoayuda se enfoca en crear un *ejercicio indefinido* donde se debe estar en constante aprendizaje, no como liberador, sino como un dispositivo de control de la vida, es decir, el sujeto se convierte en un esclavo del neoliberalismo.

El capitalismo emocional persigue la superación personal sin intromisión del Estado, para lo cual el lector debe construir sus formas de autorregulación de vida. Illouz (2007, p.14) sostiene que la solución a los problemas de angustia, competitividad, deseo, culpa, rupturas emocionales, entre otras, y sus soluciones están en la autoayuda.

Para sofocar estos malestares este tipo de literatura configura una cultura auto terapéutica. Papalini (2013, p.163) argumenta que esta literatura es una distinción del capitalismo contemporáneo, al promover un individualismo destinado a autocomprenderse, autodiagnosticarse y superar los malestares sociales y psicológicos cotidianos, “[...] que promueve la idea de que el ciudadano es responsable de generar sus propias oportunidades de desarrollo [...] El individuo es el responsable-culpable de su éxito o fracaso” (Ortiz, 2017, p. 27).

Bajo estos imperativos en el neoliberalismo, las emociones deben ser invisibilizadas de la esfera pública debido a que sus manifestaciones impiden el alto rendimiento laboral, solo determinadas emocionalidades se permiten dentro del capitalismo emocional, entendido como:

[...] es una cultura en que las prácticas y los discursos emocionales y económicos se configuran mutuamente y producen lo que considero un amplio movimiento en que el afecto se convierte en un aspecto esencial del comportamiento económico y la vida emocional [...] sigue la lógica del intercambio y las relaciones económicas (Illouz, 2007, p. 19-20).

El capitalismo emocional forma parte de un estilo de vida terapéutico, donde la superficialidad argumentativa, la crítica y reflexión pasan casi desapercibidas, a favor del consumo de recetas superficiales de salvación de los sujetos.

La idea de un capitalismo emocional se basa en fortalecer a los sujetos, provenientes de las clases medias y necesitadas de mecanismos para mejorar su competitividad y rendimiento laboral. «El discurso terapéutico es entonces un sistema de conocimiento formal, que tiene límites y reglas de escritura nítidos, es producido en organizaciones formales y a través de



Leonardo Xavier Brito-Alvarado, Nelly Guamán Guadalima y Paola Capito Álvarez *El imperativo de la felicidad en la literatura de autoayuda. La cosificación del sujeto moderno*

redes profesionales, especialmente mediante productores de conocimiento» (Illouz, 2010, p. 22).

El neoliberalismo ha creado un ideal narcisista y un falso Yo, que ha desembocado en formas modeladoras del accionar cotidiano, que implica un proceso de organización de la vida formando una nueva gubernamentalidad y con ello un nuevo rol ciudadano. «Tal perspectiva da seguimiento a las formas en que el Estado empuja para moldear las subjetividades de los ciudadanos con el fin de propiciar condiciones para la funcionalidad del modelo. Ello puede calificarse como un proyecto de carácter cultural» (Ortiz, 2017, p.29).

El sistema neoliberal, entre otras cosas, ha socavado las reglas morales éticas cambiando las sensibilidades de los sujetos a favor de la competencia laboral, en este caso la literatura de autoayuda fomenta un sentido social de un utilitarismo pernicioso « [...] que aprueba una falta de compromiso con las instituciones sociales y legitima una identidad narcisista y superficial» (Illouz, 2010, p.13).

Esta literatura justifica su utilitarismo al legitimar las diversas acciones que los lectores deben ejecutar para conseguir el éxito, la felicidad, de las relaciones sociales y familiares. Sin embargo, detrás de esta justificación se esconde un declive de valores éticos y morales a favor de un individualismo. La literatura de autoayuda, de esta forma se ha constituido en una verdadera industria cultural, en parte del sistema económico cultural, basada en la disertación terapéutica, convertida e institucionalizado como un saber dentro del sistema neoliberal.

[...] la terapia tomó el yo bajo la forma de una narrativa poderosa, cuya vocación primordial es manejar los distintos trastornos de la biografía (por ejemplo, el divorcio, el luto, el desempleo), las incertidumbres que se han tornado inherentes a las vidas posmodernas (debido a la complejidad creciente de la economía y de la esfera cultural) y los problemas de lo que denomino (Illouz, 2010, p.202).

Las exigencias laborales que impulsa el neoliberalismo, permite que la literatura de autoayuda actúe a su favor, moldeando las condiciones de la subjetividad y enfocándolas como una terapia que permite condicionar a los sujetos a estas exigencias, que ayudan al sostenimiento del capitalismo empresarial, dado a que impulsan la creación de un ejército de empelados donde prima la eficacia productiva.

El éxito de este tipo de literatura recae en la idea de libertad individual frente a los otros, es «un dispositivo de adecuación de la subjetividad a las exigencias actuales y como un primer recurso terapéutico para los malestares y las crisis que las nuevas condiciones de existencia producen» (Papalini, 2015, p.16).



Leonardo Xavier Brito-Alvarado, Nelly Guamán Guadalupe y Paola Capito Álvarez *El imperativo de la felicidad en la literatura de autoayuda. La cosificación del sujeto moderno*

Desde este punto, la autoayuda es un *espacio biográfico* donde «la narración de la propia vida como expresión de la interioridad y afirmación del sí mismo» (Arfuch, 2005:33). Lo escrito se convierte, para el lector, en una forma vivencial, que permite a los lectores un contrato de lectura al reconocerse como parte de la historia relatada.

### Gramática de la autoayuda

Para Papalini (2007), la literatura de autoayuda se convierte en una guía pedagógica que se debe seguir para conseguir el éxito y con ello la felicidad, generando una identificación entre el Yo y el Tú. En este género la homogenización, repetición y los discursos de control de las emociones y de la motivación personal, son la narrativa que sobresale. La literatura de autoayuda no solo forma parte de las industrias literarias, sino que hay que pensarlas como un discurso ideológico que propaga el éxito y la felicidad como un fin que los sujetos deben asumir a cualquier coste, cultivando la autonomía y autenticidad como el mejor camino a seguir. De ahí la «autonomía y autenticidad son dos formas de entender la subjetividad moral, hijas del proceso de individualización que libera al yo de los vestigios de la heteronomía de la sociedad tradicional, por lo que ambos comparten el supuesto de un sujeto con la capacidad de seguir principios autoimpuestos» (Souroujón, 2009, p.94).

La autonomía y autogestión forman parte de la constitución del sujeto moderno, a partir de la necesidad de encontrarse a sí mismo dentro de una sociedad cada vez más agobiante, global y competitiva. Para conseguir la competitividad los sujetos deben eliminar de su mente y acciones ciertos problemas que evitan incrementar su rendimiento, entre estos: la baja autoestima, un amor no correspondido, pocas amistades.

La gramática de esta literatura presenta una ambivalencia, al utilizar un lenguaje científico, mayoritariamente proveniente de la psicología, lo pseudocientífico y el discurso espiritual de corte religioso. Para Helena Béjar (2011), la gramática de la autoayuda posee una serie de códigos agrupados en: 1) un código psicológico enfocando en la idea de autosuficiencia y gobernabilidad de las acciones cotidianas; 2) un código filosófico, que busca en los lectores un enfoque en su propia determinación de ser felices, y, 3) el código ético, sobre lo individual, responsabilidad, autonomía y el derecho de tomar acciones concernientes al desarrollo de la personalidad. Hoy la autoayuda se encuentra muy cercana a los discursos de la *New Age* - Nueva Era- gracias a las terapias para el fortalecimiento del Yo.

El ofrecimiento de soluciones a problemas personales o de la vida cotidiana. Aunque puede encontrarse una cierta diversidad que permitiría una clasificación en sub-géneros,

Question, Vol. 1, N.º 65, abril 2020. ISSN 1669-6581

Instituto de Investigaciones en Comunicación | Facultad de Periodismo y Comunicación Social | Universidad Nacional de La Plata

La Plata | Buenos Aires | Argentina

Página 12 de 17



Leonardo Xavier Brito-Alvarado, Nelly Guamán Guadalima y Paola Capito Álvarez *El imperativo de la felicidad en la literatura de autoayuda. La cosificación del sujeto moderno*

el tema de la “solución de problemas” es común a todos ellos, ya se trate de textos sobre espiritualidad, psicología, esoterismo, empresa, relaciones interpersonales, “New Age”, filosofía, programación Neurolingüística, etc. (Papalini, 2005, p.4).

Al poseer una fuerte carga semántica que «ha sido capaz de adaptarse y absorber persuasiones culturales diferentes, el discurso psicológico ha aumentado el rango de su influencia a través del siglo XX y ha llegado a organizar narrativas contemporáneas del self y de la identidad» (Illouz, 2008, p.155).

Siguiendo a Foucault se puede enfocar a la autoayuda como una tecnología del sujeto que pretende determinar sus conductas dentro de un marco social

que permite a los individuos efectuar por cuenta propia o con la ayuda de otros, cierto número de operaciones sobre su cuerpo y su alma, pensamientos, conductas o cualquier forma de ser, obteniendo así una transformación de sí mismos con el fin de alcanzar cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría, moralidad (Foucault, 1990, p.48).

De esta forma, la literatura de autoayuda, actúa a partir de un discurso moral, donde la presencia de una ética del cuidado del sí se hace presente como una «forma de conducta en los seres humanos de acuerdo con sus sentimientos, creencias y valores, en definitiva, por actuar sobre la ética» (Rose, 2013, p.27).

En este sentido, esta literatura se convierte en un mecanismo regulador de las acciones, que Foucault denominó como *tecnologías de poder* y las *tecnologías del yo*. Las *tecnologías de poder* tienden a someter a los sujetos a una serie de acciones de vigilancia y control corporal y mental que operan bajo los discursos de que la vida debe ser flexible, y maleable para ser aceptados en la sociedad. Mientras las *tecnologías del yo* son actos que los sujetos realizan para concretar una *autonomía del yo*, y cuyo fin es lograr ciertas actitudes como: la introspección y los autoexámenes de la conciencia de los sujetos.

Existe otra tecnología expuesta por Nikolas Rose (1990) que es la del alma que se instaura dentro de la subjetividad gracias a una serie de discursos que proceden de la relación entre la vida íntima y los entornos cotidianos hostiles, desencadenando experiencias subjetivas que deben ser eliminadas. «Pero ésta es profundamente engañosa. Nuestras personalidades, subjetividades y relaciones no son cuestiones privadas, esto significa que no son objetos del poder. Por el contrario, están intensamente gobernadas» (Rose, 1990, p.10). La literatura de ayuda de esta forma manipula las subjetividades de los lectores.

Rose reflexiona a estas tecnologías como manipuladoras del comportamiento destinado a controlar determinados idearios como la felicidad, para lo cual se comienza a gestar una cultura del autogobierno a través del cual la sociedad inculca a sus miembros la noción de



Leonardo Xavier Brito-Alvarado, Nelly Guamán Guadalima y Paola Capito Álvarez *El imperativo de la felicidad en la literatura de autoayuda. La cosificación del sujeto moderno*

autoresponsabilización como forma de alcanzar un estado de bienestar» (Rutelland, 2013, p.19).

La idea de la autosuperación para Gilles Lipovetsky (2002), ha creado un escenario de *sensibilidad terapéutica* con lo cual la vida privada se hace pública. La *sensibilidad terapéutica* comienza a la década de los sesentas cuando comienza la despolitización de las categorías públicas a favor del bienestar individual, consolidando a los psicólogos/psicoterapeutas como los principales referentes del conocimiento del ser humano. Illouz (2008, p.173), describe que la decadencia de las utopías políticas de aquellos años a favor de la cultura terapéutica implica nuevos mecanismos y prácticas de convivencia social, y la literatura de ayuda a esta convivencia.

Un mapa genealógico de la literatura de autoayuda, si bien gran parte de los discursos ofrecidos provienen de la psicología humanista y positivista también posee una impronta de las teorías psicoanalíticas de Freud, especialmente del Yo.

La transformación de los comportamientos que promete esta literatura permite «un cambio estructural profundo, manifestación de una transfiguración en el sentir de la subjetividad, la externalización de una revolución interna. Constitutivos porque se instituyen como el medio por el cual se internalizan estas transfiguraciones» (Souroujon, 2009, p.89).

De acuerdo a Papalini (2013), la autoayuda abarca mucho más que un conjunto de libros, son ante todo un conjunto de prácticas y saberes que circulan dentro del mercado cultural, que ubican a esta literatura como una salvación del sujeto moderno. El gran mercado de lectores que tiene la autoayuda se debe en parte a una reconfiguración del consumo cultural y global, gracias a su fácil adquisición. «La autoayuda es una clave fundamental para un sistema social y laboral que reposa en la capacidad de resiliencia de los sujetos y su readecuación a sus cambiantes exigencias» (Papalini, 2013, p. 167).

## Conclusiones

La literatura de autoayuda al moldear la subjetividad de los lectores inaugura una nueva forma de civilización, convirtiendo en los nuevos manuales de buenas costumbres y conductas, una pedagogía para la convivencia social, que equivaldría a los viejos manuales de conducta de las clases burguesas.

Norbert Elias argumentaba que los manuales de conducta conducían a modificar los comportamientos de los individuos, funcionaban como un *normalizador* de las relaciones sociales. La autoayuda al contener una gramática de verbos motivacionales direccionados a



Leonardo Xavier Brito-Alvarado, Nelly Guamán Guadalupe y Paola Capito Álvarez *El imperativo de la felicidad en la literatura de autoayuda. La cosificación del sujeto moderno*

moldear la vida de los lectores, entre ellos, «a) Las prescripciones reguladoras tanto del comportamiento como de las emociones; b) la dirección que siguen los cambios en la estructura emocional y conductual» (Ampudia, 2004, p.5).

Esta gramática también provoca que el lector se identifique como autor de la historia narrada, de ahí que «para satisfacer este objetivo, la literatura de autoayuda elabora programas de actuación social y de gestión de la subjetividad que implican siempre el desarrollo de un ejercicio reflexivo de la persona sobre sí misma» (Giddens, 1997, p.94).

La autoayuda, además, posee un lenguaje *técnico profesional* otorgándole un discurso psicológico que legitima su lectura. Esta gramática implica una serie de conceptos *imperativos y vinculantes* para condicionar las acciones de los sujetos, contribuyendo a una organización de la vida de los lectores. Por consiguiente, esta literatura se enfoca en una ética que se destina al accionar de los lectores bajo la idea de motivación y superación personal.

Los mecanismos literarios que hacen funcionar a la autoayuda se encuentran en la idea de transformación de la vida, pasando de un Yo *perdedor* o *enfermo espiritual* a otro Yo *fuerte, sano* y productivo. Para Danilo Martuccelli (2007), las ideas de la autoayuda han conducido a *una autoconstrucción del sujeto* dentro del neoliberalismo. En la autoayuda los lectores van aprendiendo a partir de una autorreflexión del Yo, experimentando las diversas técnicas pedagógicas.

### Referencias bibliográficas

- Agamben, G. (2011). ¿Qué es un dispositivo? *Sociológica*, N° 73, 249-264. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/soc/v26n73/v26n73a10.pdf>
- Ampudia, F. (2006). Administrar el yo: literatura de autoayuda y gestión del comportamiento y los afectos. *Revista Española de Sociología*, N°. 113. 49-72. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/1993709.pdf>
- Arfuch, L. (2002). El espacio biográfico. Dilemas de la subjetividad contemporánea. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Béjar, H. (2011) Cultura psicoterapéutica y autoayuda. El código psicológico-positivo. *Papers: revista de sociología*, Vol. 96, N° 2. 341-360. Recuperado de: <https://www.raco.cat/index.php/Papers/article/view/241981>
- Cabanas, E. y Illouz, E. (2019). *Happycracia*, Bogotá: Paidós.



Leonardo Xavier Brito-Alvarado, Nelly Guamán Guadalima y Paola Capito Álvarez *El imperativo de la felicidad en la literatura de autoayuda. La cosificación del sujeto moderno*

- Castro-Gómez, S. (2010). *Historia de la gubernamentalidad. Razón de Estado, liberalismo y neoliberalismo en Michel Foucault*. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana – Siglo del Hombre – Universidad Santo Tomás.
- Davies, W. (2016). *La Industria de la felicidad. Cómo el gobierno y las grandes empresas nos vendieron el bienestar*. Barcelona: Malpaso Ediciones.
- Fisher, M. (2016). *Realismo capitalista: ¿No hay alternativa?* Buenos Aires: Caja Negra Editora
- Foucault, M. (2006). *Seguridad, territorio, población*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Foucault, M. (1900). *Tecnologías del yo y otros textos afines*. Barcelona: Paidós.
- Giddens, A. (1997). *Modernidad e identidad del Yo*. Barcelona: Ediciones Península.
- Han, B. (2014). *Psicopolítica*. Barcelona: Herder Editorial.
- Illouz, E. (2010). *La salvación del alma moderna*. Buenos Aires: Katz editores.
- Illouz, E. (2010). *Intimididades congeladas. Las emociones en el capitalismo*. Madrid: Katz editores.
- Laval, C, y Dardot. (2014). *La nueva razón del mundo. Ensayo sobre la sociedad neoliberal*. Barcelona: GEDISA.
- Lipovetsky, G. (2002). *La era del vacío*. Barcelona: Anagrama.
- Martuccelli, D. (2007). *Gramáticas del individuo*. Buenos Aires: Losada.
- Ortiz, M. (2017). *Industria de autoayuda y gubernamentalidad neoliberal: la reconfiguración del rol ciudadano*. [Tla-melaua: revista de ciencias sociales](http://www.scielo.org.mx/pdf/tla/v10n41/1870-6916-tla-10-41-00026.pdf). N°. 41. 26-39. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/tla/v10n41/1870-6916-tla-10-41-00026.pdf>.
- Papalini, V. (2015). *Garantías de felicidad. Estudio sobre los libros de autoayuda*. Buenos Aires: Adriana Hidalgo Editora:
- Papalini, V. (2006). *Literatura de autoayuda: una subjetividad del Sí-Mismo enajenado*. *Revista La trama de la Comunicación* N°. 11. 331-342. Recuperado de: <http://www.latrama.fcpolit.unr.edu.ar/index.php/trama/article/view/411/348>.
- Rutelland, A. (2013). *Los cuidados del sí. Ensayos sobre la construcción del sujeto en los libros de autoayuda*. Universidad Alberto Hurtado. Santiago de Chile.
- Reguillo, R. (2007). *Formas del saber. Narrativas y poderes diferenciales en el paisaje neoliberal*. En Grimson, Alejandro. *Cultura y neoliberalismo* (91-110). Buenos Aires. CLACSO.
- Rose, N. (1990). *El Gobierno del Alma. La formación del yo [self] privado*. Recuperado de: <http://www.unal.edu.co/ces/documentos/Temp/rose/Rose-gobierno.pdf>.





*Leonardo Xavier Brito-Alvarado, Nelly Guamán Guadalima y Paola Capito Álvarez El imperativo de la felicidad en la literatura de autoayuda. La cosificación del sujeto moderno*

Souroujon, G. (2009). El infierno son los demás. La concepción del otro en la ética de la autoayuda. Revista Athenea Digital, N°. 16. 59-75. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=53712934008>.

|