

# Cultura psicoterapéutica y autoayuda. El código psicológico-positivo

Helena Béjar

Facultad de Ciencias Políticas Sociológicas. Departamento de Sociología I (Cambio Social)  
Universidad Complutense de Madrid  
hbejar@cps.ucm.es



Recibido: 08-01-2010  
Aceptado: 14-07-2010

## Resumen

El presente trabajo se enmarca en el contexto general de la individualización contemporánea. Se considera que la cultura psicoterapéutica forma parte del imaginario social moderno y se está constituyendo en un lenguaje moral que va adquiriendo una progresiva legitimidad social. En primer lugar, se analizan críticamente los principales trabajos sociológicos sobre la literatura de consejos. En segundo lugar, se estudia, siguiendo a Elías, lo que llamo el «código psicológico» dentro del género de autoayuda. Se parte de que dicho género es el equivalente funcional de los manuales de comportamiento que Elías analizó.

**Palabras clave:** individualización; literatura de consejos; manuales de autoayuda; reflexividad; autoinspección; nuevo conformismo.

**Abstract.** *Psychotherapeutic culture and self-help literature. The positive psychological code*

The following article has to be framed within the general context of contemporary individualization. The so-called psychotherapeutic culture is considered to be an important part of our modern social imaginary, and it is becoming a moral language with a growing social legitimacy. Firstly I analyse the main sociological perspectives on advice literature. Secondly I study, following Elías work. I investigate what I have called the psychological code within the self-help genre. In my understanding this genre is the present functional substitute of the codes of manners analysed by Elías.

**Key words:** individualization; advice literature; self-help books; reflexivity; self-scrutiny; new conformism.

## 1.

El presente trabajo se enmarca dentro de la sociología de la cultura. Sigue el camino iniciado por Norbert Elías en *El proceso de civilización*. En la primera parte de dicha obra, Elías analiza los manuales de conducta destinados a una nobleza que pasa de ser guerrera a cortesana, y, por ende, tiene que dominar el

arte de comportarse en las cortes. (En la segunda parte, que interesa menos aquí, elabora una teoría de la formación del estado moderno.) En su análisis de la civilización, el autor enfatiza la interdependencia entre los hombres. Dicha interdependencia es lo que hace que la dirección de la civilización vaya desde el heterocontrol (los hombres moderan su espontaneidad y su violencia por la presencia de los demás) hasta el autocontrol (por el que interiorizan las coacciones. Pues bien, en la modernidad tardía, se está desarrollando una nueva etapa de la civilización, la llamada «individualización», que tiene sus propios manuales de conducta. En ellos, la interdependencia, base de la socialidad, va a ser sustituida por el valor de la independencia y la autosuficiencia. Ello va unido a lo que llamo el «progreso del psicologismo», una manifestación del cual son los libros de autoayuda.

Parto del supuesto de que la llamada «literatura de consejos» y, dentro de ella, los manuales de autoayuda, son el equivalente funcional y tienen un significado social semejante de los manuales de conducta que Elias analizó (Wouters, 1995). Si éstos estaban destinados a regir los comportamientos en el ámbito doméstico y privado, en la mesa y en el dormitorio —así, el llamado código de la civilidad— o en el dominio público de las cortes absolutistas —según el código de la *politesse*— (Béjar, 1992), lo que voy a llamar en las páginas que siguen el «código psicológico» pretende regir el ámbito íntimo, el de la subjetividad.

Como los anteriores, dicho código descansa en un argumento que explica por qué se deben mudar los sentimientos y las acciones de los hombres: el argumento ya no es social —la presencia de los demás, tanto más coactiva cuanto más compleja deviene la configuración histórica— y centrado en el heterocontrol, sino individual y progresivamente autorreferenciado —la autoinspección para construir una subjetividad fuerte. Defiendo que el ideal y la práctica de una vida buena han pasado de estar basados en un lenguaje moral a estarlo en uno psicológico (Rose, 1990: XIII). Es decir, que la psicología conforma la nueva sustancia ética de la modernidad tardía. Ello tiene que ver con la extensión del emotivismo (MacIntyre, 1982) como concepción del mundo que concibe los valores y las conductas a través de los sentimientos y los deseos, con lo cual la perspectiva moral de la realidad queda adelgazada. Asimismo que las reglas del código psicológico generan una nueva coacción en la forma de un conformismo social: dictan cómo se debe sentir y, algo todavía más radical, cómo debe percibirse uno.

El artículo tiene dos partes diferenciadas. La primera, más descriptiva, presenta críticamente, con una extensión desigual, las perspectivas de cuatro autores que analizan la literatura de consejos. Mi intención es exponer el contexto teórico del progreso de la cultura psicoterapéutica y enmarcar la literatura de autoayuda como un objeto de análisis sociológico pertinente. En primer lugar, expongo las aportaciones de Cas Wouters, que estudia los manuales de etiqueta a lo largo del siglo XX centrándose en el «proceso de informalización», íntimamente ligado al de la democratización. En segundo lugar, la de Arlie Russell Hochschild, que trata los manuales de autoayuda como textos donde

se explicitan las normas vigentes en torno al cuidado. En tercer lugar, el enfoque disciplinario de Niklas Rose, para quien la psicología científica y la psicoterapia, versión popular de aquélla, representan las formas modernas más extendidas de la introspección. En cuarto lugar, la de Eva Illouz, cuyo enfoque pragmatista pretende analizar para qué sirve la psicoterapia —y, dentro de ella, los libros de autoayuda—, que considera como la expresión cultural que define progresivamente la sensibilidad y el modelo de interacción de los hombres y las mujeres contemporáneos. Esta primera parte es una síntesis del estado de la cuestión, no exhaustiva, sino que presenta los autores más significativos en relación con el tema tratado.

La segunda parte del artículo es más crítica y más normativa. En ella, analizaré críticamente algunas de las obras de Bernabé Tierno, psicólogo que proclama un modo de vida «positivo». Tras la lectura de otros libros de autoayuda, la elección de este autor obedece a varias causas. Primera, y más importante, sus obras poseen un carácter abiertamente normativo que permite realizar el estudio pormenorizado de la visión del yo y de las relaciones sociales. Es decir, los libros de este autor se presentan explícitamente como libros de consejos donde se dan normas y guías de conducta, tanto para uno mismo como en relación al prójimo, que el lector puede hacer suyas. Algo nada fácil de encontrar en otros autores que adoptan un tono pretendidamente científico (entre ellos, Castanyer, 2004, y Álava Reyes, 2007) y, por tanto, más neutro y más difícil de analizar como manuales de conducta, en la línea de Elias.

En segundo lugar, y relacionado con la causa anterior, porque dicho autor desarrolla una versión muy pura, por extrema, del psicologismo contemporáneo. Tierno ofrece un ejemplo idóneo para desentrañar las claves de la configuración ideológica —en el sentido de Dumont— neoindividualista, en la forma de la exigencia de un cambio interno y de la consideración instrumental de los otros. Así, el análisis crítico de los textos de Bernabé Tierno son una muestra de un material normativo que pretende modelar actitudes y comportamientos. Constituye, además, un ejemplo de la literatura de consejos que analizan los autores referidos en la primera parte de este artículo. Así, a la discusión crítica de una parte de la literatura teórica sobre el psicologismo, se añade el análisis original y empírico de un «texto» de dicha configuración ideológica.

## 2.

El proceso de civilización corre paralelo, junto al de la estatalización, al avance de la individualización. En la sociología contemporánea, ésta se desarrolla en la llamada «modernidad tardía» y da lugar a un sujeto que se caracteriza, entre otros rasgos, por su carácter hiperracional. Es el descrito por Giddens en su análisis de una intimidad (Giddens, 1995 y 1997) que contiene el ideal de «amor confluyente», hecho de «relaciones puras». En ellas, los *partners* negocian continuamente una intimidad laboriosa que forma parte de un plan de vida de individuos que se definen como autónomos y eligen, en un «menú de opcio-

nes», su existencia, incluyendo la afectiva. Desde una perspectiva más crítica, la individualización es el marco de unas relaciones amorosas anómicas en las que los hombres y las mujeres de nuestro tiempo han de habérselas con un desorden moral propio de una incertidumbre aceptada como inevitable (Beck y Gernstein, 2004 y 2001). Por último (y para señalar sólo las obras más señeras en la sociología contemporánea sobre la intimidad), la individualización constituye el ámbito de lo que Bauman llama «modernidad líquida» (Bauman, 2001, 2002, 2005). En ella, hombres y mujeres aprenden que su devenir (afectivo y laboral, como esferas de sentido más importantes) es incierto y abierto a la contingencia; también que dicho horizonte es insoslayable. El futuro se presenta como un sino que, paradójicamente, tiene que intentar domeñar con una racionalidad que Bauman —a diferencia de Giddens— considera impotente y abocada a la infelicidad. Mientras que el individuo de la modernidad sólida se hallaba anclado en instituciones firmes que orientaban sus metas, el de la modernidad líquida se encuentra desencardinado institucionalmente y, por ello, se enfrenta a un sino que la cultura individualizada le impele a controlar pero que se muestra progresivamente opaca y reificada. Para todos estos autores, en el marco de la individualización, los hombres se tienen como empresarios de sí mismos y creen conformar sus existencias a través de elecciones entre diversos estilos de vida.

Pues bien, en este contexto, se produce la extensión de las psicoterapias, tanto en su versión científica como en su versión popular. Norbert Elias analizó los manuales de comportamiento, sobre todo los referidos al comportamiento en la mesa o en la corte. Parto del supuesto de que, en nuestros días, la llamada «literatura de consejos» y, dentro de ella, los libros de autoayuda, hace las veces de los manuales de conducta. En vez de tratar sobre las maneras exteriores —en la mesa, por ejemplo—, versan sobre los modelos del yo y de las relaciones convenientes en las sociedades desarrolladas urbanas contemporáneas. En este sentido, los manuales de autoayuda están conformando las normas acerca del yo y de las relaciones sociales. También expresan el deber ser en la gestión de las propias emociones y conductas. Así, informan sobre cómo deben manejarse la preocupación, la tristeza y la pérdida; asimismo, cómo uno ha de conducirse dentro del círculo de los íntimos. Por ello, constituyen una fuente clave para estudiar «la economía afectiva» —en expresión de Elias— de nuestros contemporáneos.

Para ello, se van a distinguir aquí cuatro enfoques en el análisis de los manuales de autoayuda. En primer lugar, el de Cas Wouters, seguidor de Elias, que estudia los manuales de conducta (sobre todo, los libros de etiqueta que rigen los comportamientos entre hombres y mujeres) dentro de lo que llama «proceso de informalización», es decir, la tendencia a la constricción de comportarse informalmente (Wouters, 1995 y 2001). En ello es original, pues considera que la informalización, es decir, la relajación de las formas, la pérdida de rigidez del comportamiento, frente a lo que puede parecer, ha devenido en una nueva forma de coacción. Es decir, nos vemos obligados a ser informales. En los libros que Wouters analiza a lo largo del siglo XX, se observa (como suce-

derá con los actuales libros de autoayuda) la tendencia a trascender el estatus y el género del lector. Dicha literatura de consejos está dirigida a todas las clases, por ello Wouters observa una «disminución del gradiente de poder y distancia social». Es decir, la informalización, que se detecta tanto por la familiaridad —con la extensión del uso del nombre propio o con el uso del tuteo en ciertos idiomas—, como por la «intimidad espontánea» —con la generalización del «beso social»—, va de consuno con la democratización, esto es, con «un acortamiento de la distancia física y psíquica entre las clases». En lo que aquí es pertinente, Wouters percibe cómo los manuales prescriben cómo ser natural, algo que ha ido deviniendo una «habilidad social» que se exige progresivamente. (De la misma forma, veremos cómo en los libros de autoayuda se ordena ser auténticos y optimistas, lo cual hace de la autenticidad o la «positividad» una cualidad social, un «capital psicológico» crecientemente demandado).

Pero el proceso de informalización no es sólo paralelo al de democratización (algo que ya observó Tocqueville en América, hay que señalar), sino que va de consuno con algo que interesa más aquí, esto es, la psicologización de los comportamientos. Ello se observa en la sustitución del dominio (*command*) como código de conducta —entre los géneros y en las relaciones entre padres e hijos, por ejemplo— por la negociación: ésta marca que el *super-ego*, instancia de la obediencia social y de la culpa moral, ha sido reemplazado por el *ego* (Kilminster, 2008). Por la psicologización se da, asimismo, no sólo una extendida «gestión de la impresión» (como teorizaba Erving Goffman y proclamaba la moda de la «inteligencia emocional» (Goleman, 1996 y 2006), sino también una creciente conciencia de sí (*awareness*) que aboca, en mi opinión, a una creciente reflexividad. Wouters afirma que la actual gestión de la emoción puede ser una fuente de poder y, algo que me parece más pertinente, conforma la actual forma de respeto en relación con la propia identidad. (Creo que es una de las manifestaciones más llamativas del proceso de civilización, en nuestro tiempo, el autorrespeto se muda, con el avance de la psicologización, en autoestima, un valor autorreferenciado y desligado de anclas sociales.)

El segundo enfoque en el análisis de los manuales de autoayuda es el de Arlie Russell Hochschild. Parte de que cada cultura tiene su biblia emocional que contiene un diccionario de los términos más importantes, donde se define lo que debe y no debe sentirse. Los elementos de dichos marcos —en expresión de Goffman (2006)— señalan nuestra posición en relación con la experiencia emocional. Hochschild se distancia de lo que llama «enfoque organicista» (en el que incluye a Freud, a Darwin y a James), para el cual la emoción es, sobre todo, un proceso biológico comandado por instintos, impulsos y pulsiones y del que se destaca la visión determinista que el pasado ejerce sobre la vida emocional. Frente al enfoque organicista, se alinea con lo que llama «enfoque interactivo» (en el que estarían Dewey y Goffman), centrado en la situación, en el manejo o la «gerencia» de la emoción.

Desde una perspectiva crítica, Hochschild analiza los libros de autoayuda como parte del poder actual de los expertos en psicología (Hochschild, 2008), que se erigen en autoridades sobre los sentimientos de los hombres y las muje-

res contemporáneos. Dentro del dominio de la psicología popular, está la literatura de autoayuda, que, proporcionando reglas sobre cómo sentir y actuar convenientemente, funciona como asesora de inversión emocional, como «intermediaria cultural» de las normas vigentes. En este sentido, insta a aplicar guías de prácticas de emociones e invita a sentir una emoción concreta, por ejemplo: la seguridad en uno mismo. Hochschild teoriza sobre la construcción del *deep acting* (Hochschild, 1983) o actuación profunda, destinada a crear sentimientos que se van haciendo reales a través del control de la actuación y la modificación consiguiente del sentimiento. En este sentido, los libros de autoayuda enseñan cómo crear un yo distanciado que domine la situación social.

Así, analiza si un texto es cálido, esto es, si legitima un alto grado de implicación —en las necesidades del otro, por ejemplo— o si es frío, si proclama valores tales como la cautela o el desapego. Y estudia cómo los manuales de autoayuda han pasado desde la valoración de la confianza y del cuidado (de los padres, de los hijos, de la pareja) hacia un énfasis en la autosuficiencia que subraya que los individuos han de habérselas con un apoyo escaso. En este sentido, la literatura de consejos muestra el progreso del autocontrol bajo nuevas formas: el trabajo emocional más importante es el de controlar los sentimientos de temor y vulnerabilidad y el deseo de recibir consuelo (Hochschild, 2008: 42). El enfriamiento de los textos que recomiendan cómo comportarse y cómo sentir plantea un yo que debe definirse sin necesidades y que se relaciona con otros yoes con características similares: libres de dependencias que se interpretan como cargas, como lastres de los cuales desasirse. Así expresan una estrategia emocional supervivencial (Lasch, 1984), electivamente afín al capitalismo flexible (Sennett, 1999), que genera gentes que han de soportar la inestabilidad propia de una incertidumbre teorizada como inevitable.

Los trabajos de Hochschild son muy valientes, porque ponen en solfa aquel feminismo que, con su insistencia en la igualdad, ha abierto la puerta a la «mercantilización de la vida íntima». Es decir, la mujer moderna se apresta a la «vocación» de tenerlo todo (familia, trabajo, prestigio, influencia, apoyo sentimental) y, con ello, contribuye a los contenidos «fríos-modernos» que atraviesan la literatura de autoayuda que exigen un sujeto fuerte y autónomo. En esta crítica, Hochschild se adelanta a las tesis de Illouz y está en línea con las conclusiones de Beck sobre las trampas del amor moderno. Por otra parte, no cae en posturas conservadoras como la llamada «teoría del cuidado». (Dicho asunto, que comenzó en la América comunitarista de Clinton y cuyos fundamentos teóricos son muy débiles, está informando políticas públicas necesitadas de munición ideológica. Así sucede con las propuestas al respecto del Partido Socialista Francés.)

El tercer tratamiento que voy a destacar es el de Niklas Rose, seguidor de Michel Foucault y su enfoque «disciplinario». Rose se sitúa en lo que llama, con su maestro, un «enfoque ético» (Foucault, 1983, 1987). Es decir, analiza los tipos de relaciones que los hombres establecen consigo mismos y las estrategias para la conducción del yo. Así, el conocimiento epistemológico (del tipo «conócete a tí mismo»), el conocimiento «despótico» (que Foucault localiza

en el mandato cristiano de «contrólate a tí mismo») y el «cuidado de sí» (dietas, gimnasia, control del estrés, etc.). Es el cuidado de sí el que contiene los consejos prácticos para un adecuado «gobierno del yo», así como un lenguaje complejo para hablar de la subjetividad.

La hipótesis central de Rose, que comparto plenamente, es que los problemas de definición y la práctica de una vida buena se han desplazado desde un registro ético hasta uno psicológico (Rose, 1998: 86). La psicología constituye hoy un modo de percepción de la realidad que produce no sólo «efectos de poder», sino también «efectos de verdad». Es decir, es tanto una forma de vida como una forma de pensamiento, una *techné*. Rose analiza las diversas disciplinas *psy* (psicología, psicoterapia, psicoanálisis) como lenguajes sociales que tratan los modelos de subjetividad y que se han convertido en sistemas expertos (*expertise*): «un tipo particular de autoridad social que se despliega alrededor de problemas, que ejerce cierta mirada dogmática que se ancla en una exigencia de verdad afirmando una eficacia técnica y reconociendo virtudes éticas humanas» (Rose, 1998: 86). La psicología ha creado un nuevo experto en la subjetividad, que entiende el yo no como algo dado, sino como una meta que contiene ciertas normas. En este sentido, lo que hay que analizar son los «efectos de poder», esto es, el estudio de los vocabularios, las explicaciones y las técnicas alrededor del yo que suponen, a su vez, una forma determinada de comprensión y relación con los otros. Tal análisis permite descubrir una normatividad común, una semejanza que se extiende socialmente en los ideales regulativos en relación con las personas. Ello incluye los vocabularios, las explicaciones y las técnicas del yo, así como las relaciones sociales que se encuentran en la literatura de autoayuda.

«Nuestras técnicas para manejar nuestras emociones se han reconformado. Nuestro sentido de nosotros mismos se ha revolucionado. Nos hemos transformado en seres intensamente subjetivos» (Rose: 1990: 3). Y en el centro de este cambio conceptual y práctico de la subjetivización se encuentra la psicoterapia, una nueva muestra del actual «régimen de verdad». La psicoterapia (que Rose, como otros muchos autores anglosajones, llama «terapia») es la forma más extendida en la modernidad de lo que Foucault entendía como «tecnologías del yo». Estas contienen las formas de desvelar al yo —de hablar a los otros—, así como de evaluarlo —de calibrar sus creencias y sus fallos. También las técnicas de curar, esto es, las maneras de organizar las prácticas subjetivas para producir determinadas consecuencias en las conductas. La psicoterapia promete, a la vez, eficacia, cura y virtud. Sobre todo la primera. La psicología constituye un nuevo régimen de verdad y virtud que ha desplazado a los regímenes teológicos y morales. Es el nuevo «gobierno»: «La perspectiva del gobierno centra nuestra atención en toda esa multitud de programas, propuestas y políticas que han intentado conformar la conducta de los individuos, no sólo controlar, someter, disciplinar, normalizar o reformarlos, sino también hacerlos más inteligentes, sabios, felices, virtuosos, sanos, productivos, dóciles, emprendedores, realizados, con autoestima, con sentimiento de control o lo que sea» (1998: 12).



Rose es el primer autor que, tras los pasos del último y mejor Foucault, trata la extensión de la configuración psicológica de una manera crítica. Sin embargo, su utilización de términos como «efectos de poder» o «gobierno» (*governmentality*) —refiriéndose a la psicología—, entre otros, le enmarca dentro de la teoría de la sospecha. En su caso, ésta se manifiesta, por ejemplo, por abrazar una concepción «capilar» del poder que está en todas partes; también en la *techné* psicológica, cuya dimensión coactiva a menudo sobredimensiona. Empero el análisis de la psicología y de la psicoterapia contiene una mirada incisiva muy pertinente para el estudio de la literatura de consejos. De ahí la transcripción literal de largas citas.

La psicología, y su versión práctica, la psicoterapia, es la forma más extendida en la modernidad tardía de autoinspección. Ello se lleva a cabo, por ejemplo, en las psicoterapias de orientación cognitivo-conductista, en mi opinión, el paradigma psicológico dominante desde hace décadas por medio de registros de pensamientos y conductas diarios, entre otros métodos de autovigilancia. Tales deberes son algunos de lo que Rose llama «prácticas», siguiendo a Foucault. También de autoproblematización, de una monitorización de sí continua que pretende pasar como enriquecedora.

Según Rose, la psicología instaura un modelo «educacional» de los problemas humanos que sostiene que todos somos candidatos a la intervención. La psicoterapia y sus formas populares crean una relación «pastoral» entre un nuevo guía espiritual y un miembro del rebaño que, si aprende las técnicas adecuadas, logrará la curación —en la versión psicodinámica de la psicoterapia— o el cambio de creencias —en la llamada «cognitivo-conductual»—, lo que mejorará su entorno de relaciones privadas. Con la problematización de la vida cotidiana, todo se torna en materia de introspección. (Dicha creencia es funcional, desde luego, para la extensión de la psicoterapia y el triunfo de sus profesionales.)

La versión popular de la psicoterapia, los manuales de autoayuda, prometen perfección y felicidad. La perfección —o al menos la mejora subjetiva— se logra con la vigilancia y el autocontrol continuos de la subjetividad. (El autocontrol del que hablaba Elias se ha hecho íntimo.) Para alcanzar la felicidad, o al menos el bienestar, es preciso reducir los problemas clave de la vida a cuestiones que hay que saber manejar adecuadamente. Para lograr esa felicidad, que se redefine como un bien al alcance de quien siga el «régimen de verdad y de virtud», es necesario que lo que limita el bienestar, esto es, la soledad, la enfermedad y la muerte, quede desprovisto de trascendencia. Así, con la psicologización de la finitud, los grandes dramas de la existencia son entendidos como oportunidades para aprender y crecer interiormente.

El sistema experto de la psicología y la psicoterapia brinda al «discípulo», más que la promesa del autoconocimiento (objeto de la filosofía clásica, y en especial del estoicismo, centro de atención del último Foucault (Foucault, 1987)), la de la mejora psicológica y, con ella, el control de la vida. «Por lo tanto, para la nueva terapéutica de la finitud, el sufrimiento no ha de ser soportado, sino reconformado por el sistema experto, gestionado como un desafío y un estímulo para los poderes del yo. Trascendiendo la desesperación a través del



*counseling* o de la terapia, el yo puede ser restaurado en su convicción de que es el dueño de su existencia» (Rose, 1998: 159).

La «tecnología del yo» que constituye la psicoterapia promete un sistema de valores liberado del juicio moral de las autoridades sociales, también la posibilidad de conseguir la autonomía a través de un régimen de existencia racional. He de subrayar que la autonomía a la que se refiere el sistema experto de la psicoterapia nada tiene que ver con la exigencia kantiana de aplicarse a uno mismo normas morales y seguir acciones universalizables. En mi opinión, más que de autonomía —como enfatiza Rose—, habría que subrayar la autosuficiencia como un valor supervivencial. Esta autonomía y autosuficiencia tampoco entronca con el autodomínio que proclamaba el estoicismo que recrea Foucault. Y es que la tecnología del yo psicológico se ha liberado de exigencias morales, no sólo porque establece una relación de asimetría con los demás (ya que, sobre todo, uno tiene que cuidarse de sí mismo), sino también porque orilla la comprensión social y política del mundo. En esta suspensión del mundo público, la moderna versión del yo emprendedor es un ser prioritariamente subjetivo que lucha por su realización personal y halla el sentido de su existencia conformando su vida a través de elecciones (Rose, 1998: 151). Un sujeto que, como elector de preferencias marcadas por su interés individual, concibe el mercado como el centro de su imaginario social (Taylor, 2004).

Alejada de esta epistemología de la sospecha, Eva Illouz sigue a Ann Swidler y su enfoque weberiano en relación con las normas culturales (Swidler, 2001). Illouz aplica la metáfora de Swidler de la cultura como una caja de herramientas y las ideas como útiles para orientarse en la vida. (Swidler recuerda la metáfora weberiana del guarda agujas como guía de la acción social.) Desde esta perspectiva, la cultura provee de un mapa cognitivo que nos ayuda a transitar por el terreno social. Por eso Illouz no considera la cultura psicoterapéutica como una tecnología del yo que supone una nueva forma de coacción, como lo hace el enfoque foucaultiano. La entiende más bien como una matriz de significados que conforma, junto con el liberalismo y el lenguaje de la eficiencia económica, una nueva *lingua franca* que está alcanzando un alto nivel de legitimidad en las sociedades desarrolladas.

Illouz plantea un enfoque pragmatista de la cultura y de la literatura de consejos en particular. Le interesa analizar cómo la cultura psicoterapéutica, tanto en su versión científica —la psicología—, como en su vertiente más popular —los libros de autoayuda— es funcional y útil a los hombres y las mujeres contemporáneos. Y es que el pensamiento psicoterapéutico se ha convertido en un recurso cultural que contribuye a hacer más llevadera la vida. Illouz entiende la cultura psicoterapéutica no tanto como un «biopoder» —como cree Rose— que contribuye a la sujeción del yo, sino como una nueva ideología que contiene un conjunto de significados sobre el yo y la subjetividad (*selfhood*), sobre las reglas de la interacción social y la sociabilidad. Dicha ideología contiene repertorios culturales y expresiones —*cultural pegs*— que cambian con las modas. Así, por ejemplo, el imperativo de la comunicación —de moda en los años sesenta y setenta del siglo pasado—, la condena de la

dependencia, el valor creciente de la autoestima y la asertividad. Dichos repertorios se interiorizan y pasan a ser parte del sentido común, del acervo de valores por los cuales los hombres dirigen sus comportamientos. La psicoterapia es, pues, una forma —en el sentido simmeliano—, un marco —en el goffmaniano—, un modo de conocimiento que guía la interacción. Constituye un esquema cultural, esto es, un modo de abordar los problemas dentro del cual hay que enfatizar las técnicas —entendidas como capacidades o *skills*— para resolver los conflictos.

La cultura psicoterapéutica ha creado un estilo de pensamiento y relacional propio de lo que Illouz llama «capitalismo emocional» (un concepto vívido pero poco preciso), que incluye metáforas que expresan las formas actuales del yo y da forma a los relatos autobiográficos. Dicho estilo crea la llamada «competencia emocional», «que no es sólo una forma de capital que puede convertirse en capital social o en progreso en la esfera laboral, sino que también puede convertirse en un recurso para ayudar a la gente común de clase media a alcanzar la felicidad común en la esfera privada» (Illouz, 2007: 152). Illouz cree que el modelo terapéutico es funcional para manejar la inestabilidad de la personalidad y de las relaciones sociales en la modernidad tardía. En este sentido, es útil para las «biografías divergentes», porque ayuda a los hombres a soportar las tensiones, las contradicciones y las incertidumbres de nuestro tiempo.

La perspectiva pragmatista de Illouz parece aceptar también que la competencia emocional sustituya a la mirada moral en relación con los vínculos privados, como sostiene Rose. Es decir, que la nueva legitimidad cultural ya no sea moral, sino psicológica. En este sentido, hay que señalar que el valor de la «habilidad» (parte de la competencia emocional), para gestionar la propia intimidad o conducir un vínculo por los vericuetos de la reflexividad contemporánea, puede ser funcional, pero ha destronado la perspectiva moral (que contenía valores como el compromiso, la dedicación, la renuncia y el sacrificio) que guiaba las relaciones tradicionales (Bellah, 1985). El énfasis en la habilidad emocional es, asimismo, un síntoma del triunfo del repertorio pragmático del amor sobre el romántico, tal como concluía críticamente Swidler.

En esencia, Illouz es ambivalente con respecto a la cultura psicoterapéutica. Por una parte no acaba de desarrollar su apuesta «pragmatista», por tratar demasiados temas (desde el desarrollo del psicoanálisis en América a la contribución del feminismo en el capitalismo emocional, pasando por un rápido análisis de la literatura gerencial) y ello resta fuerza a sus argumentos. Dicha mirada la impele a ir más allá de la crítica del neoindividualismo de Rieff, Sennett o Bauman —por citar los críticos más importantes— y de la condena del nuevo «régimen de verdad» —tal como lo considera Foucault o Rose—. La cultura psicoterapéutica es parte intrínseca del cambio cultural y por ende ha de contarse con ella; explicarla en vez de condenarla. Pero la supuesta funcionalidad del marco psicoterapéutico no queda explicado simplemente afirmando, como hace Illouz, que es una guía que nos orienta en un mundo incierto. Tampoco afirmando que la «comunicación» (a mi juicio un valor de

los sesenta y setenta y ya obsoleto) constituye una herramienta para transitar por los conflictos afectivos. Parte del problema es la dispersión del material empírico que utiliza (libros de autoayuda, revistas femeninas, programas televisivos, etc.) lo que le impide concentrarse —como hace Giddens— en la autoayuda. Ello por una parte.

Pero por otra parte su distanciamiento con respecto al capitalismo emocional la lleva a un análisis crítico del nuevo marco, que tiene un lado oscuro. El pensamiento psicoterapéutico acaba reificando la personalidad, haciendo de la intimidad una obsesión solipsista y gestando un nuevo conformismo social (la necesidad de construirse un yo estratégico, el imperativo de la negociación, la creciente dificultad de explicar lo personal por lo social) que crea una coacción de nuevo cuño. Y en este otro sentido se aproxima a los críticos del neoindividualismo.

Para analizar los elementos de la cultura psicoterapéutica y de lo que llamo el código psicológico analizo en las páginas que siguen ciertos manuales de autoayuda. Tal como Elias leyó críticamente los manuales de conducta para estudiar el cambio sociohistórico, una lectura detenida en algunos de los libros de la subliteratura de autoayuda permite analizar el cambio de las pautas culturales.

### 3.

En las páginas que siguen, voy a analizar algunos de los manuales de conducta de un autor español, Bernabé Tierno, cuyos libros aparecen entre los más vendidos y que representa la popularización de una rama de la psicología, la llamada «psicología positiva». Esta ha aparecido recientemente en los medios de comunicación que crean opinión sobre la gestión del autocontrol, esto es, la prensa y algunas de las más importantes revistas de mujeres<sup>1</sup>.

«Espero, amable lector, que este completo manual de psicología positiva se convierta en tu amigo inseparable para siempre» (Tierno, 2007: 26). Tales palabras establecen un lazo de complicidad entre autor y lector: el libro será un «compañero» en el largo viaje de la transformación interior. El presupues-

1. Consultados los catálogos de las librerías más importantes, Bernabé Tierno tiene, actualmente (2009), 65 de 5.258 del total de los libros de autoayuda que se venden en la Casa del Libro de Madrid, y 49 de los 585 de los que se venden en la FNAC. Es el autor más prolífico de dicho género. La psicología positiva en su versión actual está representada por la obra de Seligman (1998 y 2003), para citar sus libros más representativos. Para una visión panorámica de dicho enfoque, véase *American Psychologist*, 50 (1995) y Snyder y Lopez (2005). En cuanto a las revistas femeninas, me refiero a *Psychologies* ([www.psychologies.com](http://www.psychologies.com)). Asimismo, se puede citar, como un engarce entre la psicología positiva y la psicología cognitivista, la obra de Ellis (2000), por mencionar el libro que más se parece a un manual de conducta, dejando de lado sus obras más teóricas. No puedo extenderme aquí sobre los presupuestos ni de Seligman ni sobre el cruce entre psicología positiva y cognitivismo, cuestión que dejo para un trabajo posterior.

to general que se infiere de lo que llamaré «código positivo» es que «el optimismo y el pesimismo dependen de nosotros y de nuestra actitud». «Los problemas que tengo son resultado de un pensamiento erróneo y cualquier problema real o imaginario está en mí mismo». Es decir, puesto que la percepción del mundo depende de uno mismo, se puede alterar el ánimo a voluntad, independientemente de las circunstancias exteriores que, se afirma, no influyen más allá de un 15 o un 20% en nuestro «destino». Se parte de que «la mente es como un trozo de arcilla que puedes modelar a tu antojo». La metáfora de la tabla rasa implica la creencia de que el cambio psicológico, por radical que sea, es posible. La promesa de dichos manuales es la salvación a través del cambio interno.

Se repite hasta la saciedad que el optimismo y el pesimismo dependen de nuestras actitudes, predisposiciones estables o formas habituales de pensar, sentir y obrar en consonancia con nuestros valores (Tierno, 2007: 37). Las actitudes son, se dice, perdurables y elegidas. Que las actitudes (que se confunden y se solapan con las creencias) sean algo elegido, entra en una llamativa contradicción con la idea de que «el infeliz se hace», es decir, que el pesimismo resulta de un aprendizaje: «Las personas desgraciadas aprendieron a ser desgraciadas porque así lo decidieron y, además, porque en sus propios hogares seguramente sólo recibieron lecciones de cómo ser desgraciados» (Tierno, 2008: 228). Quienes «decidieron» ser desgraciados, deberían iniciar una reeducación en la mentalidad positiva: «Enfocar las cosas lleva a controlar la vida». Se promete, pues, un control del azar a través del cambio de la subjetividad. Ello implica, en mi opinión, desasirse del pasado, de la influencia de la familia y su enseñanza en el pesimismo, desesperanza o derrotismo. Y la familia es la única referencia a instituciones que tal literatura contempla.

Emparentado con la matriz teórica del cognitivismo, el código positivo parte de que el pensamiento, más concretamente, las creencias en torno a la realidad, determinan emociones y acciones: «Aquello en lo que piensas con más frecuencia determina lo que eres, la vida que llevas, tus niveles de felicidad o desdicha y en lo que te has convertido o te convertirás» (Tierno, 2009: 273). Por tanto, la realidad cambiará si lo hace el pensamiento: «La buena vida, la felicidad, la armonía interior, las circunstancias deseables [...] se consiguen pensando correctamente, creando sentimientos y actitudes positivas» (Tierno, 2009: 155), algo que aprobaría el sentido común y la sabiduría popular. Pero una cosa es afirmar que la forma cómo percibimos el mundo afecta a nuestra experiencia y otra muy distinta que podemos verlo como queramos: «ábrete a un campo de posibilidades infinitas». Dicho salto argumentativo tiene lugar pasando de una observación psicológica de manual (que la vivencia de la realidad afecta a nuestro ánimo) a una expresión del pensamiento mágico (que uno puede cambiar si así lo desea y que, con ese cambio interno, se transforma la realidad externa). La necesidad del cambio interno conlleva la necesaria liberación del pasado; una carga insoslayable para el enfoque psicodinámico en general y el psicoanálisis en particular. Ello exige que el horizonte temporal del código positivo sea el presente.

Hemos de ser «arquitectos de nuestro destino» y emprender «una nueva ruta»; «ya no nos manejan a su antojo: estamos al mando». He aquí varios ejemplos de metáforas constructivistas<sup>2</sup>, muy usadas en la literatura de autoayuda contemporánea y en el código positivo en particular. El autocontrol del que hablara Elias y que poseía una naturaleza social porque se situaba frente a los otros, se torna aquí en «la capacidad de regir el propio destino, la propia fortuna, la suerte, la propia vida». Para crear esta peculiar *virtù*, hay que mudar radicalmente la forma de pensar: «La tarea para mí siempre ha sido demostrar al paciente que él mismo ha sido *el causante del problema*, ya que, sin darse cuenta, había programado su mente de forma negativa» (Tierno, 2009: 28, énfasis mío). He aquí una metáfora cientista. Y una muestra de una característica consustancial a este código: una vez puesta entre paréntesis la influencia familiar, se culpa al paciente o al lector de su «negativismo», así como de su dificultad o incapacidad para cambiar hacia la actitud positiva. Ello se infiere de un idealismo psicológico que hace del pensamiento la clave de la realidad y de su transformación: los problemas los ha creado uno mismo con su erróneo pensamiento, puesto que cualquier problema «está en mí mismo».

El «arquitecto» de su propio destino ha de «desprogramar su mente» para alcanzar el bienestar y la felicidad. Nada ni nadie es responsable del propio presente y devenir, sólo uno mismo, ya que el cambio interior es resultado de una disposición que ha de educarse sin tregua. A la monitorización y autoinspección del nuevo régimen de verdad que constituye la psicología positiva, se añade lo que llamo «responsabilidad reflexiva» (Béjar, 2007). Una responsabilidad que ha adelgazado su sentido moral y se ha hecho plenamente psicológica. Bauman apunta a un argumento parecido cuando teoriza que el individuo actual encara su vida cargado con la tarea de forjar su existencia como un destino del que sólo él es responsable. Ello es consecuencia del olvido de toda realidad social o política, así como de los otros. El código positivo participa de esa visión psicomórfica de la realidad (Sennett, 1979) que culpa a los hombres de sus desgracias, sin atender a las condiciones exteriores que las causan, y encierra a los individuos en su atribulada subjetividad.

¿Cuál es el camino para cambiar? Adoptar «emociones positivas», tales como el entusiasmo, la alegría, la ilusión, la aceptación, la esperanza, la resiliencia (es decir, la resistencia a la frustración), en pocas palabras, la «fuerza interior». Asimismo, abandonar las emociones negativas, tales como la decepción, la melancolía, la irascibilidad, el tedio, el asco. Dentro de esta amalgama donde se mezclan sentimientos, virtudes —como la esperanza— y sensaciones —como el asco—, destaca la tristeza. Algo que tiene «poco de aprovechable»: «yo no encuentro en ese sentimiento casi nada que me sirva, quizá por mi carácter optimista». Junto con la tristeza, hay que eliminar la culpa. Se distin-

2. Entiendo aquí «construccionismo» en el sentido que le da François Furet a la dimensión creadora y prometeica, esto es, voluntarista en grado extremo, del humanismo radical que, en la dimensión colectiva, se halla en el relato comunista. Véase Furet (1996). Para una crítica radical del humanismo occidental, véase Gray (2003).

gue entre la culpa positiva, que sirve para reconocer que nos hemos equivocado u obrado mal, de la culpa negativa, carga continua que imposibilita al sujeto hallar «una solución» a la situación creada. (Una «solución» que, se supone, siempre existe, al entenderla como una habilidad a practicar, dentro de una concepción de la vida como un conjunto de técnicas manejables.) «Descargada de energías físicas y psíquicas “por la culpa negativa”, la persona queda anclada en la estúpida actitud negativa de la queja y el lamento» (Tierno, 2007: 69). La culpa, núcleo del individuo moral del psicoanálisis, y consecuencia de la conciencia del otro inmerso en un contexto social, queda reducida al lastre sin sentido dentro de un razonamiento instrumental de las emociones humanas.

¿Cómo se percibe a los otros dentro de este código positivo? Con una metáfora médica, se distingue al prójimo entre «personas medicina» o «tónicas» y «personas tóxicas». Ambas son categorías esquemáticas, lo que facilita la identificación del lector con ellos. Las primeras «nos cargan las pilas», son «salutíferas y constructivas»; las segundas «resultan destructivas, agobiantes, y generan conflictos que nos descargan de energía mientras nos contagian su negativismo» (Tierno, 2007: 44). Otra metáfora médica: el «negativismo» es contagioso, conviene huir de dicha plaga.

Entre las personas «tóxicas», se incluyen los «débiles de conveniencia [...] parásitos que nunca aprenderán a construir sus propias vidas y se convertirán en una pesadísima e insoportable carga para los fuertes y para la sociedad» (Tierno, 2007: 60). He aquí la expresión inequívoca de la estigmatización de los débiles, «parásitos» a eliminar, puesto que suponen «una carga» para las personas positivas. Condena también de las «personas enfermedad», destructivas, nocivas, «personas plomo que nos hundan» y nos «contaminan con su alta toxicidad» frente a las «personas corcho que nos sacan a flote». El pesimismo poluciona, contagia, enferma a quienes están cerca de él. Hay que apartarse del «prisas estresado» y del «penas Jeremías», puesto que, «al dejarnos impresionar por sus lágrimas de cocodrilo y hacernos cargo de sus problemas, les impedimos que aprendan a ser fuertes y a responsabilizarse de sí mismos» (Tierno, 2007: 153). Se apunta aquí una sociabilidad selectiva e instrumental que prescribe el distanciamiento y el rechazo de los problemas del prójimo, si éste dificulta el optimismo, la «actitud positiva».

Por el contrario, las personas «medicina» son constructivas y ejercitan un egoísmo racional: «Practican el principio gano-ganas», «juegan siempre a caballo ganador y saben que lo inteligente es sobre todo cuidar de sí mismos». En cuanto a la idea de responsabilidad, ésta es autorreferenciada, se sitúa fuera de la interacción social y queda solapada con la de autosuficiencia: «[...] como responsable de su existencia, toma la iniciativa y responde con habilidad (responsabilidad) y sabiduría de sus propios actos» (Tierno, 2007: 135). Es éste un yo estratégico que gira en torno a una sociabilidad centrada en la «habilidad» para sortear el entorno y a los demás. El derrotismo es tóxico y hay que aprender a «no estar disponibles» para quienes entorpecen el proyecto positivo por su «inestabilidad emocional, esas personas depresivas, frustradas o rumiantes» que, se recomienda, vayan a un experto para cambiar de actitud.

Poseer una u otra es «cuestión de querer, de tomar la firme decisión de adoptar desde hoy en adelante esa actitud conscientemente constructiva y positiva que hará el milagro» (Tierno, 2007: 109). A la metáfora religiosa del cambio radical como milagro, se superpone la centralidad de la voluntad como eje del cambio interno. De ahí la noción de libertad, entendida como decisión de tomar la actitud correcta. La libertad se entiende como mediada por la fuerza de voluntad y el ejercicio continuo del «pensamiento positivo» a través de rutinas tales como el autorregistro de creencias, sensaciones y acciones —ejercicios clave para el enfoque cognitivista—, o la repetición de «mantras» positivos que, afirma Tierno, acabarán cambiando los circuitos neuronales. El fatalismo del psicoanálisis que carga con el peso del pasado se sustituye por un optimismo radical que cree que la actitud puede modificar el presente y el futuro: «Las personas medicina son perfectamente conscientes de que todos somos producto de nuestra historia, pero al propio tiempo saben que tenemos plena libertad para modificarla» (Tierno, 2007: 130). Así uno puede pasar a través de ejercicios que alteren la actitud de ser «tóxico» a ser «tónico». Ese construccionismo que sostiene que uno puede alterar la actitud y con ella las circunstancias si se lo propone es el núcleo de este código de comportamiento.

La visión de los otros de este código contiene la cuestión del altruismo, tema que reenvía hacia la actitud —de nuevo— de «vive y deja vivir» y «que cada palo aguante su vela», a la vez que se recomienda «un término medio» que contemple una generosidad no excesiva que no deje que «nos olvidemos de nosotros mismos». Esta mezcolanza de tolerancia básica y de egoísmo calculador se corona con un emotivismo simplista que entiende que los juicios morales derivan de los sentimientos o de las preferencias, y que concibe a la voluntad como eje de la acción: «Querer ser bueno es ya ser bueno. La bondad es cuestión de voluntad» (Tierno, 2007: 222). Un emotivismo que deja de lado la consideración moral del otro.

En cuanto a los valores, el código positivo destaca la autosuficiencia, que aparece bajo diversos nombres: autonomía, independencia y autodeterminación. Por ellas, uno puede «sentirse dueño y artífice del propio destino», porque uno se está «haciendo constantemente». Siguen las metáforas construccionistas. La autosuficiencia en clave psicologista es un valor supervivencial: «Cada cual tiene que aprender a cuidarse de sí mismo, a ser su propio mejor amigo y a evitar que otros le hagan daño» (Tierno, 2008: 235). «Teniéndose a sí mismo, uno lo tiene todo», constituye su propio centro y evita devenir presa de la ansiedad.

El segundo valor que se destaca es la autoestima, compañera de la «competencia», de la sensación de «sentirse capaz» (lo que ahora se llama *empowerment* o «empoderamiento»). La autoestima se relaciona íntimamente con la autoaceptación, que adelgaza su contenido moral a través de los conceptos psicologistas y autorreferenciados de «autoaliento» y autoconfianza. El énfasis en la autoaceptación tiene una afinidad electiva con el presentismo, por el cual uno se *desase* del pasado y se sitúa por encima de la incertidumbre del futuro. Pero la autoaceptación resulta un valor contradictorio. A no ser que entron-



que con la condena de la culpa y la responsabilidad y con el proyecto por ende de un yo nuevo. El valor de la autoaceptación enlaza con la construcción de un yo fuerte que se disponga a reconstruirse con el proyecto de cambio interno pero coherente con la aceptación de «la vida que a uno le ha tocado vivir». Pero la tensión entre la autoaceptación y la exigencia de cambio interno a mi juicio no se resuelve.

En tercer lugar, destaca la fuerza de voluntad, con «triunfar primero sobre sí mismo». En cuarto lugar, la resiliencia, resistencia o «capacidad de aguantar lo que venga», que no es sino la fortaleza o la templanza de la que hablaba la ética clásica, ahora transvestida de voluntarismo optimista: «no cometer jamás el error de sucumbir al abatimiento» (Tierno, 2008: 246). Para ello, es recomendable «no tomarse demasiado en serio», ser espectador de uno mismo. En quinto lugar, el autocontrol, entendido como capacidad de autodistanciamiento (observar nuestras reacciones para detectar las asociaciones negativas) y de autodominio frente a los otros y a la realidad exterior. Autosuficiencia, autoestima, autoaceptación, voluntad, resiliencia y autocontrol son valores o «fortalezas», tal como las llama el autor siguiendo a Seligman. Todas ellas desarrollan la reflexividad y construyen un sujeto casi exclusivamente interno y autorreferenciado.

En segundo plano, se alude a cuestiones heterorreferenciadas como el «sentirse útil y saber que nuestra vida deja una huella», así como a la conveniencia de compartir y disfrutar de la compañía de los demás» que forman parte de la felicidad que «subyace dentro de cada persona». La felicidad es algo interior y que depende, como todo, de la actitud positiva: «se aprende, se escoge, se elige»: esto es, está al alcance de cualquiera que adopte la actitud correcta. Si uno es infeliz, es porque se lo merece, porque no sabe o no quiere activar ese potencial interno que enseña el manual del código positivo. Para ello, hay que vigilarse continuamente las creencias y los pensamientos negativos y transformarlos en positivos (a través del llamado «cambio automático»), reestructurarse cognitivamente ayudados por la relajación y la meditación, repetir muchas veces al día palabras que desarrollen la actitud adecuada. Con el tiempo, la mente cambiará. En este punto, el libro se carga de cientifismo (a pesar de aludir eclécticamente al budismo como método de tranquilización): «a través de la constante repetición de pensamientos saludables, reconfortantes [...] encaminados a desarrollar los circuitos neuronales» (Tierno, 2009: 79) se cambia de actitud, «única tabla de salvación verdaderamente segura».

El código positivo aúna elementos dispares: la afirmación estoica de la autosuficiencia, una espiritualidad indefinida («todo está dentro de ti»), la afirmación de un yo individualista y fuerte y el cientismo que apela al cambio en los circuitos neuronales. El eclecticismo y la promesa de salvación a través del cambio interno son las claves del éxito de este código de comportamiento: «Vaciarte de deseos y necesidades esclavizantes, de cosas y condicionantes es liberarte interiormente y llenarte de contenido y de sentido espiritual, desprogramarte, liberarte de controles que proceden del exterior, ser plenamente tú mismo y tener siempre claro que nada ni nadie tienen poder efectivo sobre tí o sobre tus decisiones y tus actos» (Tierno, 2008: 172). El proyecto de subjetividad se

cumple aquí a través de la activación de la voluntad, fuera de contexto social alguno. En el código positivo, ejemplo paradigmático del esquema cultural psicoterapéutico, no hay ni sociedad ni instituciones. Sólo individuos frente a sí mismos en una constante vigilancia de su interior.

#### 4.

La psicoterapia es el modo de expresión cultural del llamado «capitalismo emocional». La cultura psicoterapéutica constituye una de las *epistemes* más importantes de la segunda mitad del siglo XX y de lo que lleva el siglo XXI. El análisis de los libros de autoayuda continúa el de los manuales de conducta de Elias. Ambos contienen un conjunto de legitimaciones y de vocabularios de motivos para la acción social (Wright Mills, 1963). De Norbert Elias he tomado su método, la lectura de textos que contienen códigos de conducta, y dentro de éstos mandatos dirigidos a modelar los comportamientos. El código que he analizado, lo que he llamado «psicológico positivo» contiene varios argumentos —otro término eliasiano— solapados. Ello se observa en las diversas metáforas (principalmente religiosas y científicas) señaladas más arriba.

El núcleo de los manuales de autoayuda es un *proyecto de salvación secular*: el cambio interno constituye una de las fuentes de la valía personal contemporánea, siguiendo la influencia de la noción de inteligencia emocional. Si no se produce dicho cambio —a través de la psicoterapia y/o de los mandatos de los manuales—, la culpa del fracaso del proyecto del yo y de su consiguiente salvación recae sobre el sujeto, incapaz de adoptar la actitud correcta. Se construye así la responsabilidad reflexiva por la cual las causas de las carencias y del sufrimiento radican en el yo. (Tal conclusión se opera haciendo una *epoché* de la complejidad de la realidad sociopolítica: el poder, la lucha, el conflicto, entre las diversas formas de socialización.) *La paradoja de los manuales psicoterapéuticos radica en que presentan un horizonte psicológico preñado de posibilidades* (en una versión de la «ilusión de omnipotencia», término psicodinámico) *mientras cargan al individuo con la responsabilidad de su sino*. Quien no logre cambiar de percepción ante la vida, se sentirá doblemente infeliz, porque el fracaso de la empresa se vivirá como incapacidad. Así, la identidad moderna, lejos de liberarse —como cree Giddens y, más tímidamente, Illouz— profundiza la incertidumbre y los conflictos de individuos solos frente a una interioridad aislada y desprovista de referencias sociales.

Así, el imaginario social psicoterapéutico aumenta la reflexividad y hace del yo una instancia de gubernamentalidad —*more* foucaultiano— racional y estratégica. La racionalización de la intimidad contiene una tensión: ésta es, a la vez, el ámbito de la emoción, por un lado, y del cálculo, por otro. Dicha tensión debe producir la racionalidad de un yo estratégico y contenido. El continuo autoescrutinio que ordenan los manuales del código psicológico contribuye a crear una problematización cada vez más extensa de la vida cotidiana (algo inscrito en el programa freudiano) que resta espontaneidad a los lazos sociales. Por su parte, la progresiva reflexividad en versión psicoterapéutica

engendra una visión *des-etizada* de la realidad y de los otros. Uno es responsable del presente y del futuro, pero no del pasado, sobre el que no cabe reflexión ni lamento, ya que es un lastre para la salvación a través del cambio. Además, elimina la autocritica moral: el yo es responsable por su autotransformación, pero no ha de rendir cuentas por sus deficiencias (Illouz, 2008: 186). Los fallos personales se atribuyen a una débil voluntad para seguir el régimen de transformación.

En cuanto al prójimo (familia, amigos, pareja), lo más importante es saber gestionar la interacción, no ya —como era el caso de la modernidad sólida— hacerse cargo de los otros. *Afirmada la autosuficiencia como valor máximo, la necesidad que sienta el prójimo se interpreta como debilidad*. En este sentido, los manuales de autoayuda tienden a hacerse fríos, comandados por el distanciamiento afectivo y la prudencia con respecto al compromiso. Los manuales arriba analizados exigen la huida de quien presente problemas, quejas, «negatividad». Deshacerse de los otros que representan un obstáculo para un yo sano forma parte de la moderna «competencia emocional». Toda noción de cuidado, renuncia o sacrificio es ya anatema para el código psicológico. Hay que huir de la debilidad ajena, porque es contagiosa y entorpece el proyecto del yo fuerte.

El código psicológico está instaurando un nuevo conformismo social que prescribe cómo se debe percibir uno mismo y sentir con relación al otro. Esto afirmaba la segunda hipótesis, que se ve afirmada tras el análisis de los libros de autoayuda. Una vez que un estado emocional —en este caso el «positivo»— se define como saludable, todo el resto de las emociones y las conductas que no se adecúan a aquel se entienden como un indicio de problemas emocionales, entorpecen el proyecto del yo saludable y, a la postre, son objeto de intolerancia social. El avance de ésta es el signo del progreso de la conciencia psicoterapéutica. La destrascendentalización de la finitud humana, tal como la tristeza, la soledad, la enfermedad y la muerte —que aparecen en los *fateful moments*, como los llamaba Giddens— aboca al silenciamiento de la dimensión trágica de la condición humana (Elias, 1987). En el código psicológico, no hay sufrimiento y caos sin sentido, como lo describían la teodicea y la literatura occidental clásica. Y cuando el sentido —o, mejor dicho, la causa última— se atribuye al propio sufriente, éste se siente doblemente desdichado.

La cutura psicoterapéutica está extendiendo una nueva creencia: que podemos cambiar nuestro interior y así domeñar la fortuna. Constituye una ilusión que acrecienta la infelicidad de quienes no consigan dicha mudanza interna. Para desbrozar algunos elementos del código psicológico, con su prédica de una autosuficiencia *des-etizada*, he escrito estas páginas.

## Referencias bibliográficas

- ÁLAVA REYES, María Jesús (2007). *La inutilidad del sufrimiento: Claves para aprender a vivir de manera positiva*. Madrid: Círculo de Lectores.
- BAUMAN, Zygmunt (2001). *La sociedad individualizada*. Madrid: Cátedra.
- (2002). *Modernidad líquida*. México: Fondo de Cultura Económica.

- BAUMAN, Zygmunt (2005a). *Amor líquido: Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*. Madrid y México: Fondo de Cultura Económica.
- (2005b). *Ética postmoderna*. Madrid: Siglo XXI.
- BECK, Ulrich y GERNSTEIN, Elisabeth (2001). *El caos normal del amor*. Barcelona: Paidós.
- (2004). *Individualización*. Barcelona: Paidós.
- BÉJAR, Helena (1988). *El ámbito íntimo (Privacidad, individualismo y modernidad)*. Madrid: Alianza.
- (1992). «La ordenación de los placeres: Civilización, sociabilidad y autocontrol». En: GIL CALVO, Enrique (ed.). *Los placeres: Éxtasis, prohibición, templanza*. Barcelona: Tusquets.
- (1993). *La cultura del yo*. Madrid: Alianza.
- (2007). *Identidades inciertas: Zygmunt Bauman*. Barcelona: Herder.
- BELLAH, Robert N. et al. (1985). *Habits of the heart: Individualism and commitment in American life*. Berkeley: The University of California Press.
- CASTANYER, Olga (2004). *La asertividad: Expresión de una sana autoestima*. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- ELIAS, Norbert (1987). *La soledad de los moribundos*. México: Fondo de Cultura Económica.
- ELLIS, Albert (1989). *La felicidad personal al alcance de la mano*. Bilbao: Ediciones Deusto.
- FOUCAULT, Michel (1983). «On the genealogy of ethics: an overview of work in progress». En: HUBERT, L. Dreyfus y RABINOW, Paul. *Beyond structuralism and hermeneutics*. Chicago: The University of Chicago Press.
- (1987). *Historia de la sexualidad, 3: La inquietud de sí*. Madrid: Siglo XXI.
- FURET, François (1996). *El pasado de una ilusión: Ensayo sobre la idea comunista en el siglo XX*. México: Fondo de Cultura Económica.
- GIDDENS, Anthony (1995). *Las transformaciones de la intimidad: Sexualidad, amor y erotismo en las sociedades modernas*. Madrid: Cátedra.
- (1997). *Modernidad e identidad del yo: El yo y la sociedad en la época contemporánea*. Barcelona: Península.
- GOFFMAN, Erving (2006). *Frame Analysis: Los marcos de la experiencia*. Madrid: CIS.
- GOLEMAN, Daniel (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- (2006). *Inteligencia social: La nueva ciencia de las relaciones humanas*. Barcelona: Kairós.
- GRAY, John (2003). *Perros de paja: Reflexiones sobre los humanos y otros animales*. Barcelona: Paidós.
- HOCHSCHILD, Arlie Russell (1983). *The managed heart: Commercialization of human feeling*. Berkeley: The University of California Press.
- (2008). *La mercantilización de la vida íntima: Apuntes de la casa y el trabajo*. Buenos Aires y Madrid: Katz.
- ILLOUZ, Eva (2007). *Intimidaciones congeladas: Las emociones en el capitalismo*. Buenos Aires y Madrid: Katz.
- (2008). *Saving the modern soul: Therapy, emotions and the culture of self-help*. Berkeley: The University of California Press.
- KILMINSTER, Richard (2008). «Christopher Lasch, Norbert Elias and social diagnosis». *Theory, Culture and Society*, 25 (3), 131-151.
- LASCH, Christopher (1984). *The minimal self: Psychic survival in troubled times*. Londres: Picador.

- MACINTYRE, Alasdair (1982). *After virtue: A study in moral theory*. Londres: Duckworth.
- ROSE, Niklas (1990). *Governing the self: The shaping of private self*. Londres y Nueva York: Routledge.
- (1998). *Inventing ourselves: Psychology, power and personhood*. Cambridge University Press.
- SELIGMAN, Martin (1998). *Aprenda optimismo: Haga de su vida una experiencia maravillosa*. Barcelona: Grijalbo.
- (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara.
- SENNETT, Richard (1979). *El declive del hombre público*. Barcelona: Península.
- (1999). *The corrosion of character: The personal consequences of work in the new capitalism*. Nueva York: Norton.
- SNYDER, C.R. y LOPEZ, Shane J. (eds.) (2005). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- SWIDLER, A. (2001). *Talk of love: How culture matters*. Chicago y Londres: The University of Chicago Press.
- TAYLOR, Charles (2004). *Modern social imaginaries*. Durham y Londres: Duke University Press.
- TIERNO, Bernabé (2007). *Optimismo vital: Manual completo de psicología positiva*. Madrid: Temas de Hoy.
- (2008). *Fortalezas humanas*. 3. Barcelona: Grijalbo.
- (2009). *Poderosa mente: La curación está en tu interior*. Madrid: Temas de Hoy.
- VVAA (1990). *American Psychologist*, 55.
- WOUTERS, Cas (1995). «Etiquette books and emotion management in the 20<sup>th</sup> century». *Journal of Social History*, 29, otoño, 107-124.
- (2001). «The interpretation of classes and sexes in the twentieth century: etiquette books and emotion management». En: SALUMETS, Thomas (ed.), *Norbert Elias and human interdependencies*. Mc Gill-Queen's University Press.
- WRIGHT MILLS, C. (1963). «Situating actions and the vocabulary of motives». En: HOROWITZ, I.L. (ed.). *Power, politics and people: The collected essays of C. Wright Mills*. Oxford y Nueva York: Oxford University Press.