

**El discurso de autoayuda y la construcción del sí mismo en las sociedades  
contemporáneas**

Tesis para optar por el título de  
Pregrado en Comunicación Social

Alexandra Roldán Cruz

Carné 1130624404

Director

Richard Tamayo Nieto

Profesor Titular

Departamento de Comunicación social

Pontificia Universidad Javeriana

Facultad de Comunicación Social y Lenguaje

Pontificia Universidad Javeriana

Junio, 2010

A mi papá y a mi mamá, Rubén y Liliana

A mi hermana, Margarita

## Tabla de contenido

Introducción.....	10
I. Sector editorial y autoayuda .....	12
1. Antecedentes del libro de autoayuda	
2. Corrientes motivacionales	
3. Bloggers y autoayuda	
4. Características del libro de autoayuda	
5. La apuesta editorial por las publicaciones de autoayuda	
6. El fenómeno comercial: breves anotaciones	
II. Publicaciones de superación personal: la mirada detallada.....	32
1. El análisis del discurso	
2. Los libros y sus autores	
3. Modelo de análisis discursivo para el estudio de la autoayuda	
III. Consideraciones éticas del discurso de autoayuda.....	73
1. La inquietud de sí	
2. El discurso de autoayuda y la relación consigo mismo	
Conclusiones.....	89
Bibliografía.....	91
Anexos.....	98

Bogotá, Junio de 2010

Señor:  
Jürgen Horlbeck  
Decano Académico  
Facultad de Comunicación y Lenguaje  
Pontificia Universidad Javeriana

Estimado Decano,

Por medio de la presente quisiera darle a conocer mi trabajo de grado titulado: *Publicaciones de autoayuda: la relación consigo mismo en las sociedades contemporáneas* . En él exploro el funcionamiento de la literatura de autoayuda, desde una perspectiva editorial y ética.

Para abordar la perspectiva editorial realicé un ejercicio de observación de librerías y editoriales tanto extranjeras como nacionales. La perspectiva ética, por su parte, la examiné a partir de un análisis del discurso de autoayuda, proponiendo un modelo que identifica las codificaciones que conforman dicho discurso. De esta manera, a partir de un análisis de las codificaciones fue posible determinar la forma particular que asume la relación contemporánea consigo mismo .

Atentamente,

Alexandra Roldán Cruz  
C.C. 1130624404 de Cali

Bogotá D.C., junio 8 de 2010

Señor Decano Académico  
JÜRGEN HORLBECK B.  
Facultad de Comunicación y Lenguaje  
Pontificia Universidad Javeriana

Respetado Señor Decano,

Presento a consideración de los jurados académicos que se convoquen para tal fin, el trabajo de grado titulado *El discurso de autoayuda y la construcción del sí mismo en las sociedades contemporáneas* de la estudiante ALEXANDRA ROLDÁN CRUZ con c.c. 1130624404 de Cali, del campo profesional de Producción Editorial.

El trabajo realiza un detallado análisis del discurso de la autoayuda en las publicaciones más representativas de dicho género y evidencia las formas retóricas de construcción del *self* que allí se delatan. El trabajo cumple con todos los requerimientos necesarios para ser evaluado.

Atentamente,

RICHARD TAMAYO NIETO  
cc. 79.795.727 de Bogotá

## Introducción

Desde hace algún tiempo empezó a generarme inquietud la obsesión que las personas han desarrollado en torno a sí mismas. Ese afán por mantenerse saludables; esa urgencia de ser bellos y bellas; esa necesidad de ir al médico cada cierto tiempo así no se esté enfermo; al nutricionista, al bioenergista, al acupunturista o al psicólogo para que “te arregle la vida”. Me resultaba curiosa la comercialización de productos light y naturales, enriquecidos con vitaminas y minerales, que las personas han ido incorporando a sus dietas. Asimismo, la popularidad de los gimnasios, de los Spas y la sorprendente cantidad de anuncios en el periódico que publicitan centros de salud integral, ventas de fajas, centros de estética y cirugía plástica e, incluso, de cirugía maxilofacial. Veía que el número de personas interesadas en practicar Yoga, Tai-chi, Reiki, de aprender todo tipo de técnicas de relajación aumentaba de manera considerable. Noté que últimamente eran más los que habían optado por un régimen vegetariano. Todos, comportamientos que hablaban de una relación consigo mismo y que no me eran ajenos.

También advertí que, unido a todo lo anterior, había muchas personas que compraban libros de autoayuda y dedicaban su tiempo libre a leerlos porque encontrarían en ellos respuestas para mejorar algún aspecto de su vida. Libros que, por lo demás, parecían estar en todos lados. No solo tuve que verlos en la casa de mis papás y en las de varios amigos y amigas, también los encontré cada vez que hacía fila para pagar el mercado. Fue entonces cuando pensé que todas estas prácticas decían algo sobre los sujetos contemporáneos que somos y sospeché que mi inquietud podría ser resuelta estudiando el funcionamiento de la literatura de autoayuda.

Por lo tanto, en el primer capítulo de este trabajo miro los antecedentes de las publicaciones de autoayuda. Asimismo, las corrientes motivacionales que están a la base de su discurso y las apreciaciones de los lectores sobre ellas. Además, desde una perspectiva editorial, examino las características interiores y exteriores de estos libros y realizo una observación de la presencia que tienen en el mercado recurriendo a los catálogos de diferentes editoriales y librerías, tanto nacionales como internacionales.

En el segundo capítulo, con el fin de profundizar en los modos de funcionamiento de la autoayuda, propongo un modelo de análisis discursivo que consta de varias categorías o retóricas que fueron surgiendo del objeto mismo.

En el tercer y último capítulo, a partir de las retóricas del modelo y desde una perspectiva ética, analizo la autoayuda con relación a la producción de verdad en lo que concierne a las formas como nos relacionamos con nosotros mismos hoy por hoy, para identificar la especificidad de dicha relación.

## I. Sector editorial y autoayuda

“Todo lo que la mente del hombre puede imaginar puede hacerse realidad. Comience a soñar en grande. Despierte ese gigante que hay dormido dentro de usted, y saque a flote todas sus potencialidades. No se conforme con ser un simple espectador en el teatro de la vida. ¡Sea un actor principal!” (Vicedo, 2001)

Es preciso señalar que son pocos los trabajos académicos que han aventurado alguna definición o explicación sobre las publicaciones de autoayuda y menos aún que hayan explorado su funcionamiento. Por lo tanto, con el fin de examinar cómo funciona la autoayuda se revisarán, en un primer momento, diversas hipótesis respecto a los antecedentes de estas publicaciones.

### 1. Antecedentes del libro de autoayuda

#### 1.1 La ética protestante

La primera tesis asegura que uno de los antecedentes del libro de autoayuda, como afirma Sanjay Burman en, *The life of self-help books. Self-help never fails to sell*, recordando el trabajo de Steven Staker, *Oracle at the supermarket. The American preoccupations with self-help*, puede ubicarse hacia el siglo XVII, cuando se da la emigración al territorio norteamericano de las colonias puritanas, las cuales trajeron consigo doctrinas, creencias y valores, que pertenecían a una fracción radical del protestantismo inglés; este último se originó en el siglo XVI, gracias a Martín Lutero y posteriormente a Juan Calvino y Richard Baxter, quienes lograron que en Occidente el discurso religioso dejara de ser exclusividad de la Iglesia Católica y que el Protestantismo se consolidara como otra religión legitimadora de verdad.

Entonces, siguiendo a Rubén Jaramillo Vélez, profesor de la Universidad Nacional, podría señalarse que la relación entre el libro de autoayuda y el Protestantismo se establece en la medida en que esta religión conformó una economía productiva y acumulativa; lo que Marx Weber llama un “*ethos* económico moderno”, justificado en la ética del “ascetismo intramundano”<sup>1</sup>. Ese vínculo entre religión y economía productiva, explica el profesor Jaramillo, surgió cuando Lutero liberó a los creyentes de la ritualidad tradicional del catolicismo, invitándolos a buscar la gracia del Señor por sus propios medios, es decir, a través de la realización del designio que les era dado por Dios<sup>2</sup> y no a través de la confesión o compra de indulgencias. Además, Lutero luchó por eliminar la persona sacramental y, asimismo, por traducir la Biblia a lenguas vernáculas, permitiendo a los fieles sostener una relación con el Creador que no necesitaba de intermediarios; cada quien podía asumir a partir de sí mismo la tarea de su salvación (p. 36). De este modo, se afianzó el sentido de responsabilidad individual y se conformó un *ethos* laboral; no era necesario que el protestante se recluyera en un convento o renunciara a la vida mundana para honrar a Dios: era posible servirlo cumpliendo de manera profesional el “mandato divino del oficio” o la profesión a la que era con-vocado (p. 37).

También refiriéndose al vínculo entre religión y economía productiva, Fernando Uricoechea señala que este se estableció cuando la Reforma Protestante logró transformar el trabajo en una “misión personal”, otorgándole dignidad y significado al mundo laboral y ennoblecendo la vida mundana. Por su parte, bajo la guía de Juan Calvino, explica Uricoechea, el Calvinismo se concentró en las obras como medio para alcanzar la salvación personal, tanto, que el éxito laboral acabó convirtiéndose en un objetivo vital (p. 31): no se contaba con la ayuda de la fe ni de los sacramentos, solo con la propia templanza y disciplina. Ahora bien, de acuerdo con Max Weber en *La ética protestante y el espíritu capitalista*, bajo la conducción de

---

<sup>1</sup> Explica Jaramillo Vélez que la ética del ascetismo intramundano promueve el control ascético de la vida pulsional con base en el sentido de la responsabilidad individual. Por lo tanto, se trata de una ética relacionada con el proceso de la acumulación originaria del capital (pp. 37-38).

<sup>2</sup> Comenta Fernando Uricoechea, aludiendo a los trabajos de Max Weber en *La ética protestante y el espíritu capitalista*, que este designio era llamado vocación. Viene del latín *vocatio* y significaba la entrega a una vida de santidad; sin embargo, con Lutero comenzó a tener la misma significación en lo que concierne a la vida terrenal y mundana.

Richard Baxter, las doctrinas protestantes y calvinistas se radicalizaron; Baxter publicaba de manera continua textos dogmáticos como *The Christian Directory* o *La eterna paz del santo*.

Además, comenta Weber, la ascesis puritana de Baxter consideraba necesario, para asegurar el estado de gracia, la realización de las obras que habían sido enviadas; no eran ni el ocio ni el goce lo que servían para acumular la gloria de Dios, sino el obrar. Por consiguiente, el principal pecado era la dilapidación del tiempo (1979, p. 213). De ahí que, según explica Weber, el trabajo profesional fuera el medio ascético más acreditado. Se le consideraba un preventivo eficaz contra las tentaciones —entre las cuales se contaban la sexual y la angustia religiosa (p. 218)— dado que desarrollaba en el creyente un sentido del deber metódico y sistemático propio de la ascetización de la vida en el mundo.

En esta medida, Lutero, Calvino y Baxter configuran un *ethos* económico moderno, dándole un nuevo sentido a la autonomía y a la responsabilidad individual que, hoy por hoy, puede encontrarse a la base de los discursos de autoayuda:

El puritano quiso ser un hombre profesional: nosotros tenemos que serlo también; pues desde el momento en que el ascetismo abandonó las celdas monásticas para instalarse en la vida profesional y dominar la moralidad mundana, contribuyó en lo que pudo a construir el grandioso cosmos de orden económico moderno que, vinculado a las condiciones técnicas y económicas de la producción mecánico-maquinista, determinan hoy con fuerza irresistible el estilo vital de cuantos individuos nacen en él ( no solo de los que en él participan activamente), y de seguro lo seguirá determinando durante muchísimo tiempo más (Weber, 1979, p. 258).

## 1.2 Benjamin Franklin

De otra parte, entre los antecedentes del libro de autoayuda, también destaca la figura de Benjamin Franklin. Científico, politólogo y editor, Franklin ha sido reconocido por algunos como el promotor inicial del espíritu capitalista moderno. Sin embargo, como ya se expuso y como lo hace notar también Weber, si bien Franklin fue un gran impulsor de dicho espíritu, los orígenes del capitalismo están directamente relacionados con la ética Protestante; en todo caso, esto no quiere decir que en

Norteamérica Franklin no hubiera sido fundamental para la consolidación del capitalismo, ligado a ideas de felicidad y de éxito. Así, como afirman Redding, Herbert, Forman y Gaudiano, en “Popular Self-Help Books for Anxiety, Depression, and Trauma: How Scientifically Grounded Are They?”, desde que Benjamin Franklin publicó *Poor's Richard's Almanac*<sup>3</sup> en 1732, los americanos han sido consumidores de libros de autoayuda. Esto, además, porque el mismo año de la publicación del almanaque Benjamin creó su plan de trece virtudes, proyecto arduo que desarrolló a los 25 años, a través del cual promovió el cultivo del carácter moral y su perfeccionamiento como vía para alcanzar el éxito y la felicidad. Algunas de esas trece virtudes, detalladas por Nelson Beecher Keyes, en *Ben Franklin. An Affectionate Portrait*, eran:

- 1) La templanza, no comas hasta el hastío. No bebas hasta la exaltación; El silencio, habla solo de aquello que puede beneficiar a otros y a ti mismo, evita la conversación insignificante; 3) El orden, que todas tus cosas tengan su sitio, que todos tus asuntos tengan su momento; 4) La frugalidad, solo gasta en lo que traiga un bien para otros o para ti. No desperdicies nada; 5) La humildad, imita a Jesús y a Sócrates; 6) La moderación, evita los excesos; abstente de injurias por resentimiento tanto como creas que las merecen,
- 7) La diligencia, no pierdas tiempo, empléate siempre en algo útil, acaba con todas las acciones innecesarias, etc.<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> Cuenta Franklin en, *The autobiography & Other Writings*, que el *Poor's Richard Almanac* era una publicación periódica, cuyo objetivo era el entretenimiento y la utilidad para los lectores. Constaba de un calendario estándar, otro calendario lunar y solar y predicciones del tiempo. Regados por las páginas se publicaban aforismos. El almanaque de cada año incluía un prefacio humorístico escrito por “Richard Saunders” conocido también como el “Pobre Richard” (Franklin, 1982, p. 189). Franklin asegura que una vez la demanda del almanaque fue significativa lo utilizó como un vehículo para instruir a la personas del común, las cuales escasamente leían libros. Decidió llenar todos los espacios libres con sentencias y proverbios que hablaban de la frugalidad y la diligencia, los medios para adquirir riqueza y, por lo tanto, para garantizar la virtud; aforismos del tipo: *Es difícil para un saco vacío mantenerse en posición vertical*. Estos proverbios, que contenían la sabiduría de muchos años y naciones, nos cuenta Franklin, fueron reunidos y convertirlos en una separata que se adjuntó al almanaque de 1757. La pieza fue traducida a varios idiomas, aceptada universalmente y reimpressa en Gran Bretaña (Franklin, 1982, pp. 89-90).

<sup>4</sup> “Perhaps the year’s most ambitious undertaking was the “bold and arduous project of arriving at moral perfection”. This was no idle wish, no vapid hope, or mere good intention, but the determination to achieve a means of keeping a running inventory of his morality and his moral achievements. First he very carefully chose twelve essential virtues, and later, on the advice of an acquaintance, added a thirteenth. They were, together with his suggestions for their employment, as follows: “TEMPERANCE: Eat no to dullness; drink no to elevation. SILENCE: Speak not but what may benefit others or yourself; avoid trifling conversation. ORDER: Let all your things have their places; let each part of your business have its time. RESOLUTION: Resolve to perform what

### 1.3 El proceso de secularización

Dejando a un lado la figura de Franklin, otro de los antecedentes del libro de autoayuda, que algunos autores han identificado, es el proceso de secularización<sup>5</sup> que vivieron muchas sociedades occidentales, cuando buscaban constituirse como modernas. De esta manera, de acuerdo con un artículo publicado en línea, “Everybody can use a little help. Americans’ love affair with self-improvement books shows no sign of letting up”, se considera que la llegada de la modernidad generó un desmoronamiento de las estructuras tradicionales, como la familia y la religión, desencadenando el “hambre” actual por las publicaciones de autoayuda; esto, en parte, debido al deseo de encontrar algún sistema que otorgue confianza para conducir la vida individual.

Por lo demás, bajo la misma perspectiva, en “Consuming the self: New Age Spirituality as “Social Product” in Consumer Society”, Jennifer Rindfleish comenta que una vez las religiones tradicionales comenzaron a perder su autoridad, los movimientos religiosos llegaron para compensar, pues según

---

you ought; perform without fail what you resolve. FRUGALITY: Make no excuse but to do good to others or yourself; i.e., waste nothing. INDUSTRY: Lose no time; be always employ’d in something useful; cut off all unnecessary actions. SINCERITY: Use no hurtful deceit; think innocently and justly, and, if you speak, speak accordingly. JUSTICE: Wrong none by doing injuries, or omitting the benefits that are your duty. MODERATION: Avoid extremes; forbear resenting injuries so much as you think they deserve. CLEANLINESS: Tolerate no uncleanness in body, clothes, or habitation. TRANQUILITY: Be not disturbed at trifles, or accidents common or avoidable. CHASTITY: Rarely use venery but for health or offspring, never to dullness, weakness, or the injury of your own or another’s peace or reputation. HUMILITY: Imitate Jesus and Socrates” (Beecher, 1956, p. 62).

<sup>5</sup> El proceso de secularización alude, de acuerdo con Alain Touraine, en *Crítica a la modernidad*, a la ruptura necesaria y al finalismo del espíritu religioso (pp. 23-24), que sustituye a Dios por la ciencia y deja de lado las creencias religiosas en el seno de la vida privada. Por lo demás, Marshall Berman en *Brindis por la modernidad*, sugiere que el proceso de secularización, recordando a Marx, se presenta como la evaporización de lo sólido en el aire — las estructuras sociales, los metadiscursos de la Iglesia, etc. Con ello, explica Berman, se presenta el deseo de conocer el mundo separado de la fe, ordenándolo y clasificándolo, y se amplían las posibilidades de producción de verdad, gracias a que surge un orden racional, independiente del discurso religioso. Así, comenta Herbert Marcuse en *Razón y revolución*, “el hombre se [propuso] organizar la realidad de acuerdo con las exigencias de su libre pensamiento racional, en lugar de acomodar simplemente su pensamiento al orden existente y a los valores dominantes” (1994, p. 12). Finalmente, cabe agregar que uno de los hechos determinantes en el proceso de secularización es la separación del Estado y la Iglesia.

considera, los objetos religiosos cambian constantemente en las sociedades, lo que no quiere decir que se acabe la profesión de fe. Según sostiene la autora, las sociedades consumistas e industrializadas de Occidente han llevado a que la religión dé un giro hacia el desarrollo de una relación consigo mismo, que conduce a una espiritualidad privada e interior, exenta de la mayoría de obligaciones externas. Por lo tanto, Rindfleisch señala que la espiritualidad contemporánea está relacionada con prácticas consumistas, donde la religión se ha convertido en una elección del consumidor y no en una imposición ideológica de doctrinas; lo que sugiere que el actual *boom* editorial y comercial de la literatura de autoayuda responde a una nueva forma de espiritualidad particular de nuestra época.

Respecto a la tesis que considera el proceso de secularización como precedente de la autoayuda, expuesta en los dos artículos anteriormente citados, se considera que dicho planteamiento es viable; sin embargo, también se cree que la secularización no solo guarda una estrecha relación con los nuevos modos “consumistas de espiritualidad” de las sociedades occidentales industrializadas, sino que además, ha generado que el discurso religioso tradicional —ya sea Católico o Protestante, o, incluso, los mismos discursos de la espiritualidad *New Age*— no sean los únicos que generan formas de verdad. En este sentido, el proceso de secularización ha dado paso a una construcción de verdad desde ámbitos diferentes al religioso, como lo es, por ejemplo, el informático, el tecnológico, el científico o el económico. Por lo tanto, tenemos que desde el siglo XIX hasta la actualidad, el neoliberalismo —como la razón o tecnología gubernamental contemporánea— y las “Ciencias psi” —como área del conocimiento y del saber— estarían implicados en la producción de verdad con fines legitimadores, específicamente, en lo que concierne a las emociones y comportamientos humanos. Por lo tanto, contarían también entre los antecedentes de la literatura de autoayuda.

### 1.3 El neoliberalismo y la teoría del *Homo oeconomicus*

En lo que concierne a la proliferación de los libros de autoayuda y la influencia que en ello ha tenido el neoliberalismo, como arte de gobierno actual y como grilla de análisis económico y sociológico, sabemos, gracias a Michel Foucault en *El nacimiento de la biopolítica. Curso en el Collège de France, 1978-1979*, que se trata de una racionalidad cuyo origen se ubica a finales del siglo XIX y comienzos del siglo XX, con el desarrollo de las ciudades europeas, especialmente Alemania y Francia. De ahí que, según explica, el surgimiento del neoliberalismo esté vinculado al momento en el que el arte liberal tradicional se intimidó

frente a sus propias consecuencias e intentó limitarlas. Entonces, en el caso de Alemania, los defectos de la economía de mercado no le fueron atribuidos a esta, sino al Estado:

...en lugar de aceptar una libertad de mercado definida por el Estado y mantenida de algún modo bajo vigilancia estatal —lo cual era, en cierta forma, la fórmula inicial del liberalismo: establezcamos un espacio de libertad económica, circunscribámoslo y dejémoslo circunscribir por un Estado que ha de vigilarlo—, pues bien, dicen los ordoliberales, es necesario invertir por completo la fórmula y proponerse la libertad de mercado como principio organizador y regulador del Estado... un Estado bajo la vigilancia del mercado, más que un mercado bajo la vigilancia del Estado (2008, clase del 07 de febrero de 1979, p. 149).

Por consiguiente, comenta Foucault, se limitó la intervención del órgano estatal sobre el mercado y se le obligó a cambiar su forma de gobernar; esto, sobre todo, a causa de dos transformaciones que sufrió la doctrina liberal tradicional. La primera de ellas, se relaciona con el predominio que adquirió la competencia sobre el intercambio; por ende, si se le permitía al Estado intervenir era para asegurar la competencia, la cual se convirtió en el principio regulador y organizador del mercado. La segunda transformación, estuvo relacionada con la creencia de que la competencia no podía extraerse del *laissez-faire* porque de acuerdo con los neoliberales la competencia no era natural; era, aseguran, un principio de formalización (2008, clase del 07 de febrero de 1979, p. 153). Y en la medida en que se trataba de un principio de formalización que requería de la intervención concreta, el gobierno neoliberal se caracterizó por una política del control y de la vigilancia, que se materializó con la instauración de un marco institucional. Este marco, al hacer posible el mercado y tomar a la sociedad como objeto de la intervención gubernamental, logró hacerla pasar por una sociedad mercantil o del consumo, en la que el valor de cambio constituyó el criterio general de los elementos, el principio de comunicación entre los individuos y el principio de circulación de las cosas (2008, Clase del 14 de febrero de 1979, p. 181).

Por ende, el neoliberalismo fue, y sigue siendo, desde un punto de vista político, la cobertura de una intervención generalizada y administrativa del Estado, y, desde un punto de vista sociológico, un elemento a través del cual pasaban, y siguen pasando, las relaciones mercantiles en la sociedad (2008, clase del 14 de febrero de 1979, pp. 155-156). Asimismo, puede señalarse sobre la sociedad neoliberal su tendencia a optimizar los sistemas de diferencia, a dejar el campo libre a los procesos oscilatorios y a

promover la tolerancia con los individuos y las prácticas minoritarias (2008, clase del 21 de marzo de 1979, p. 303).

De otra parte, Foucault insiste a lo largo de sus cursos, específicamente en el del 14 de marzo de 1979, en las diferencias que pueden establecerse entre el neoliberalismo europeo y el neoliberalismo norteamericano. Dado que varios de los antecedentes de la literatura de autoayuda están relacionados o pueden ubicarse en el territorio norteamericano, se mirará de cerca la especificidad de dicha racionalidad de gobierno. Entonces, sucede que a diferencia del neoliberalismo europeo, el neoliberalismo norteamericano no reivindicó la razón de Estado o política, sino que le permitió entrar en juego como principio fundador y legitimador del Estado. De modo que se trató de una racionalidad política que en su intención de generalizar la forma económica del mercado, era más radical (2008, p. 280). Igualmente, sobre el neoliberalismo norteamericano puede señalarse, como una de sus características fundamentales, el hecho de que sus análisis económicos son aplicables a campos no económicos. Así, por ejemplo, fenómenos como el matrimonio, la criminalidad e, incluso, la psicología, son analizados desde esta grilla:

...advertirán que es muy posible incorporar a la economía toda una serie de técnicas, esas técnicas que hoy están precisamente vigentes y en boga en los Estados Unidos, y que se denominan técnicas comportamentales. Todos esos métodos cuyas formas más puras, más rigurosas, más estrictas o más aberrantes, como lo prefieran, encontramos en Skinner, y que no consisten justamente en analizar la significación de las conductas, sino en saber, nada más, cómo podrá un juego dado de estímulos, a través de los llamados mecanismos de refuerzo, provocar respuestas cuya sistematicidad sea posible notar, y a partir de la cual pueden introducirse otras variables de comportamiento; todas esas técnicas comportamentales muestran con claridad que, de hecho, la psicología entendida de esa manera puede entrar perfectamente en la definición de la economía tal como la plantea Becker” (2008, Clase del 28 de marzo de 1979, pp. 308-309).

Ahora bien, el neoliberalismo no solo puede ubicarse como antecedente de la autoayuda debido a la posibilidad que ofrece de aplicar una grilla económica a los fenómenos sociales; también puede entenderse como antecedente de este tipo de publicaciones en la medida en que la racionalidad neoliberal formaliza la sociedad según el modelo de la empresa. Esto, porque entre los objetivos de la acción gubernamental neoliberal, como es señalado en la Clase del 14 de febrero de 1979, está el intento

de generalizar, mediante su mayor difusión y multiplicación posibles, la forma empresa. Con ello, se trata de hacer de la sociedad un conjunto múltiple y diferenciado, donde los individuos, en especial los trabajadores, deben ser tomados en cuenta desde su situación vital de conjunto y no solo desde su remuneración salarial (2008, p. 186). En este sentido, los neoliberales pretenden a través de la reconstrucción de ciertos valores morales y culturales hacer del modelo de la empresa el modelo de las relaciones sociales, de la existencia, de la relación del individuo consigo mismo, en el futuro, con la familia, etc. (2008, clase del 21 de marzo de 1979, p. 278). Se trata, entonces, de una sociedad de empresa que configura un *homo oeconomicus*, un hombre económico, que no es ya el hombre del intercambio, sino el hombre de la empresa y de la producción.

Sin embargo, ¿cómo se configura específicamente ese *homo oeconomicus*? Dicha configuración se da a partir de uno de los elementos esenciales en el análisis del neoliberalismo: la teoría del capital humano. Porque desde esta teoría el trabajo es reintroducido al análisis económico, con la intención de saber cómo el trabajador utiliza los recursos de que dispone. Por consiguiente, la teoría del capital humano asume la perspectiva del trabajador, quien es tomado como un sujeto económico activo. De modo que es visto como una máquina, en el sentido positivo, cuya labor por elevar su capital<sup>6</sup> —es decir, el conjunto de factores físicos y psicológicos que le otorgan la capacidad de producir sus propios ingresos— lo convierten en un empresario de sí mismo (2008, clase del 14 de marzo de 1979, pp. 262-263) y, en definitiva, en un productor de su propia satisfacción.

Entonces, es posible afirmar que la concepción del sujeto económico como empresario de sí mismo, es la que permite identificar de manera puntual aquel retorno, mencionado con anterioridad, al *homo oeconomicus*; ese hombre que, probablemente, es el consumidor actual de la literatura de autoayuda. Se trata de un

---

<sup>6</sup> El capital humano, explica Foucault, se forma o se constituye de elementos innatos y adquiridos. Es decir que muchos de ellos nos son cedidos por la constitución genética de nuestros ancestros (2008, p. 267). Un nivel elevado u óptimo de capital humano, por lo demás, también estará dado por los cuidados y el tiempo que los padres otorguen a sus hijos en la infancia, por las inversiones que hagan en educación y formación profesional, así como por las atenciones médicas y, en términos generales, por todas las actividades concernientes a la salud de los individuos (2008, p. 270). En suma, el capital humano es el conjunto de inversiones que se hacen en el hombre mismo.

sujeto activo, a quien, desde el punto de vista de una teoría de gobierno, no se le puede tocar y, por el contrario, debe permitírsele hacer. Sin embargo, pese a que se le deja hacer, el *homo oeconomicus* es, al mismo tiempo, un elemento manejable o gobernable; solo que dicha gobernabilidad se ve obligada a adoptar una forma muy precisa, comenta Foucault.

En cuanto a esta forma de gobierno específica, vale resaltar el hecho de que toma al sujeto económico activo como un sujeto de interés, más que como un sujeto de derechos; sin que ello signifique que el interés y la voluntad jurídica no puedan encontrar en él una conciliación. Así, siguiendo a Hume y a la teoría del sujeto de interés del empirismo inglés, Foucault explica que el *homo oeconomicus* no es aquel que al respetar un contrato social deja de ser un sujeto de interés para pasar a ser un sujeto de derechos; si el hombre económico respeta un contrato es porque siente interés en que haya contrato (2008, Clase del 28 de marzo de 1979, p. 315).

Sin embargo, de acuerdo con la Clase del 28 de marzo de 1979, se pone de presente que sí es posible hacer una diferenciación clara entre el sujeto económico y el sujeto de derechos. El sujeto de interés no responde a la misma mecánica del sujeto de derechos. Este último, es quien renuncia o accede a una limitación de sus derechos naturales en beneficio de los demás, mientras que bajo la mecánica de los intereses no se le pediría al individuo renunciar. Por el contrario, se trata de una mecánica egoísta, desde la cual la voluntad de cada sujeto económico termina coincidiendo de manera espontánea e involuntaria con el interés colectivo (2008, clase del 28 de marzo de 1979, p. 317).

De acuerdo con lo anterior, se hace evidente la relación que tiene la racionalidad neoliberal y el retorno al *homo oeconomicus*, como elemento básico de esta nueva razón gubernamental, con la proliferación de la literatura de autoayuda en nuestras sociedades actuales; sociedades en las que el modelo de la empresa ha logrado formalizarse satisfactoriamente y en las que los individuos buscan producir lo que son, producirse a sí mismos.

#### 1.4 Auge de las Ciencias Psi

Ahora bien, dejando de lado el neoliberalismo, en lo referente a las ciencias psi como saber implicado en la producción de verdad de los discursos de autoayuda, comentan Redding, Herbert, Forman y Gaudiano que a finales del siglo XIX y a lo largo del siglo XX los libros de autoayuda que alcanzaron alto grado de popularidad abordaban problemas de salud, de desarrollo del carácter y de relaciones interpersonales. Asimismo, aseguran que *The human mind* de Karl Menninger, publicada en 1945, fue la primera guía en tratar problemas psicológicos. Y sostienen que Menninger promovió la biblioterapia, es decir, la utilización de libros de autoayuda para el tratamiento de problemas mentales.

Por su parte, Iván Mauricio Lombana también considera en “Supuestos sociológicos y comunicativos que explican la decadencia de los valores debido al surgimiento del concepto de autoayuda”, que existe una estrecha relación entre la psicología y el libro de autoayuda, la cual, según afirma, inició con la publicación en 1936 del libro *How to Win Friends and Influence People*, de Dale Carnegie. Más adelante, asegura, el género se consolidó con la publicación de otros textos similares, basados en la psicología aplicada u organizacional, entre los cuales se cuenta *In Search of Excellence*, de Thomas J. Peters y Robert H. Waterman Jr., en el cual se propone el concepto de “cultura corporativa” para el logro de organizaciones excelentes (2009, p. 248). También, comenta que en Occidente fue solo hasta 1954 que un libro de autoayuda y psicología logró posicionarse en el tope de *best-sellers*: *El poder del pensamiento tenaz*, de Norman Vincent Peale, cuyo objetivo, entre otros, era ayudar al lector a aprovechar los poderes latentes que no empleaba.

De esta manera, aludiendo a los aportes de Jackson Lears, Lombana comenta que el éxito de los libros de autoayuda contribuyó al florecimiento de un *ethos terapéutico*, el cual generó que la identidad personal se convirtiera en una tarea de por vida para los individuos, quienes debían realizar una serie infinita de ejercicios de automejora, desarrollo personal, autoexpresión, tono mental y físico, entendimiento de sí mismo, cultivo de la aprobación, búsqueda de amigos e influencia social (2009, p. 253).

Con lo anterior queda claro que la incidencia de las Ciencias Psi en el discurso de autoayuda es significativa. En efecto, autores como Anthony Giddens, en su texto *Modernidad e identidad del yo*, ponen de presente que vivimos en una sociedad altamente mediada por la retórica psicoterapéutica y que los libros de autoayuda, al igual que los manuales, las guías y las instrucciones para ayudarse a uno mismo (1991, p. 10) han contribuido, en gran parte, a ello. De ahí que Giddens señale la tendencia actual entre los

individuos de realizarse en el aspecto personal, lo que él llama la construcción de un *Proyecto reflejo del yo*; aquel que genera programas de realización y control del cuerpo y las emociones y que supone un interés por desarrollar un estilo de vida. De esta manera, señala el autor, cuestiones como “autenticidad”, “búsqueda interior”, “realización personal”, “consecución de un proyecto vital”, hacen parte del discurso psicoterapéutico, el cual influye y se convierte en parte central de la vida diaria de las personas; generando una transformación de la intimidad, que, de acuerdo con Giddens, estaría atravesada por lo social. Se trataría de una transformación que se presenta como emancipatoria, pero que, en efecto, implica una supresión o control del yo, que se genera a partir de la revisión continua de los comportamientos y las prácticas a la luz de nuevas informaciones y conocimientos (1991, p. 33) y que, por lo tanto, puede adoptar formas visibles como formas más sutiles de control.

Consecuentemente, siguiendo a Giddens, podría afirmarse que la presencia de una retórica psicoterapéutica da cuenta de la *reflexividad institucional*; aquella que para el autor supone el uso regularizado del conocimiento en las circunstancias de la vida social, en cuanto elemento de organización y transformación de la misma (1991, p. 34). Así, esta reflexividad institucional puede verse reflejada claramente en las publicaciones de autoayuda, las cuales, como se señaló en un inicio, reciben una fuerte influencia del discurso psicoterapéutico. Esto, se hace evidente cuando se revisan algunas de las técnicas de la psicoterapia que el paciente debe seguir para lograr la realización personal y que, sin duda, están presentes en estos libros. Algunas de esas técnicas son: la construcción de una crónica biográfica coherente, que debe ser revisada de manera continua; la planificación de la vida, organizada de forma refleja y mediante el contacto con expertos para la estructuración de una identidad, así como la creencia de que el paciente debe tomar decisiones sobre aspectos como el vestir, la elección de la cena, las formas de comportamiento en determinada situación.

Entre los fundamentos psicoterapéuticos, que también se encuentran en la literatura de autoayuda, está la idea de que la terapia solo llega a cumplir su objetivo, como explica Giddens, refiriendo los trabajos de Janet Rainwater, si se presenta la reflexión sistemática del desarrollo vital (1991, 94); es decir, cuando motiva la propia reflexividad del individuo a través de la autoterapia. Así, muchos terapeutas recomiendan a sus pacientes escribir diarios “donde el individuo pueda ser completamente honesto y en los que, al aprender de experiencias y errores anteriormente anotados, pueda trazar el mapa de un proceso de crecimiento continuado” (1991, p. 95). Además, para la psicoterapia se hace necesario que el paciente se

interrogue en todo momento, dado que la reflexividad del yo es un proceso continuo; impone, también, la primacía de un estilo de vida, es decir, de un conjunto de prácticas más o menos integradas que el individuo adopta no solo para satisfacer sus necesidades utilitarias, sino porque da forma material a una crónica concreta de la identidad de su yo (1991, p. 106).

### 1.5 Revistas femeninas

Continuando con los precedentes del libro de autoayuda, algunos autores también han señalado las revistas femeninas de comienzos del siglo XX, tales como *Cosmopolitan*, que para 1902 editaba 700.000 ejemplares; *Delineator*, con 960.000 ejemplares y *Ladie's Home*, que alcanzaba el millón de ejemplares (Lombana, 2009, p. 255). Estas revistas contenían no solo secciones de moda, de horóscopos, de cocina, sino, también, todo tipo de consejos de belleza, para el cuidado de la salud, para el cuidado del hogar, sin olvidar las secciones de correo, donde las lectoras contaban con la posibilidad de pedir consejos a algún experto —por lo general, psicólogo o psicoterapeuta—, sobre temas diversos, sobre todo, relacionados con el amor.

### 1.6 Los manuales de conducta

Finalmente, los manuales tradicionales de conducta o de buenas maneras, medievales, renacentistas, cortesanos o decimonónicos se cuentan también dentro de los precedentes de las publicaciones de autoayuda. Comenta Fernando Ampudia de Haro en “Administrar el yo: literatura de autoayuda y gestión del comportamiento y los afectos” que los manuales de buenas maneras tradicionales estaban destinados a la regulación de las emociones y los afectos, y de los comportamientos, mediante el incentivo de valores como la contención, la autocensura, la discreción y, en definitiva, el autocontrol; por lo tanto, el parecido con las publicaciones de autoayuda se presenta en la medida en que estas últimas pretenden configurar la estructura interna y anímica de los lectores (2006, p. 51), configurando un código de comportamiento, que Ampudia de Haro denominará, siguiendo a Norbert Elias, código de civilización reflexiva.

Entre los planteamientos de Elias, mencionados por Ampudia de Haro, se encuentra la idea de que al inicio del proceso civilizatorio los individuos debían configurar, a través de sus modos de

comportamiento y sus relaciones con el entorno, una autoimagen; idea que también desarrolla la literatura de autoayuda actual desde el concepto de construcción de identidad. Dicha construcción de la autoimagen, propia del proceso civilizatorio, explica Elías, implica “una progresiva regulación de las emociones, así como una paulatina privatización de comportamientos o actos que anteriormente podían contemplarse en público. Además, tales comportamientos o actos se recubren de sentimientos de vergüenza, pudor o desagrado; sentimientos estos de origen social” (2006, p. 54). Asimismo, la construcción de la autoimagen obligaba al individuo a realizar una reflexión constante respecto a sus creencias, opiniones, sentimientos y afectos, de la misma manera en que lo hace el discurso de autoayuda con su lector. En este sentido, Ampudia de Haro sostiene que la literatura de autoayuda no es más que la forma contemporánea del manual tradicional de buenas maneras; esta continúa teniendo como objetivo proporcionar orientación y consejo para el gobierno de la conducta y las emociones (2006, p. 55), al incentivar el examen introspectivo, el autoanálisis, es decir, el pensar sobre sí mismo y el pensar lo pensado; y al considerar, además, que la correcta autorregulación emocional y el control psíquico permite la consecución no solo de una identidad, sino también de la felicidad y del éxito (2006, p. 59).

Por consiguiente, el lector de autoayuda, señala el autor, manifiesta su responsabilidad, no necesariamente con la construcción de autoimagen que de acuerdo con Elías realizaban los individuos de las sociedades tradicionales, pero sí, mediante una redefinición de sus condiciones emocionales y su proyecto de vida, lo cual se articula en general en torno a tres puntos:

Hacerse cargo de uno mismo”, “amarse a uno mismo” y “respetarse a uno mismo”. “Hacerse cargo de uno mismo” implica que la propia persona puede decantarse por un proyecto de vida autorrealizante u otro que no lo sea. La propia persona es la responsable de su felicidad y de ningún modo debe trasladar dicha responsabilidad al entorno o hacerla depender de otros. “Amarse a uno mismo” supone el autorreconocimiento de aquello que siendo específicamente propio de cada persona, se estipula como lo más hermoso o valioso que se posee. El amor por uno mismo comienza por la aceptación del propio cuerpo y continúa con la aceptación de nuestros comportamientos, pensamientos y sentimientos... “Amarse a sí mismo” conduce a que la persona no tenga ya que exigir reciprocidad en los afectos de los demás, se desembarace de sus lastres mentales y admita como verdad cualquier cosa que decida para sí (Dyer,1978: 37, 67). “Respetarse a sí mismo” alude al juicio central en la vida de cualquier persona, que no es otro que el juicio que

pueda tener de sí. El primer paso que debe dar una persona en dirección al autorrespeto es afirmar con convicción la valía de su conciencia (Ampudia de Haro, 2006, p. 60).

## 2. Corrientes motivacionales

Ahora bien, con el objetivo de continuar examinado cómo funcionan las publicaciones de autoayuda se mirarán las corrientes de motivación que propone Begona Llanos en *Una monografía de Autoayuda. Estudio los pilares de las corrientes de motivación más aceptadas* puesto que fundamentan los contenidos de los libros de autoayuda.

En cuanto a las corrientes de motivación que están a la base de las publicaciones de autoayuda, Begona Llanos identifica cinco: la primera de ellas es la corriente de La inteligencia emocional, la cual propone que las emociones sean utilizadas para triunfar. Según comenta Llanos, la inteligencia emocional se centra en el mejoramiento de la autoestima del individuo, con el objetivo de que dicho mejoramiento tenga repercusiones positivas en el clima laboral. La corriente sugiere que la persona sea específica y sea sensible a sus deficiencias. Algunos libros cuyos contenidos se basan en esta corriente son: *La inteligencia emocional*, de Daniel Goleman, publicado por editorial Vergara; *Los mejores artículos de Harry Levinson sobre psicología del liderazgo*, de Harry Levinson y *La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones*, de Robert K. Cooper, publicado por Grupo Editorial Norma. La segunda corriente que señala Llanos es la de La tolerancia y adaptación al cambio. De acuerdo con esta corriente, en la sociedad contemporánea, los cambios se presentan de una manera veloz, impidiendo que las personas les sigan el paso. En este sentido, la corriente de la tolerancia y adaptación al cambio, en algunos casos, recurre a la fábula para mostrar que el cambio hace parte de la vida y que, pese a los retos que puede imponer la contingencia social, es posible encontrar una recompensa. Se propone que el individuo sea capaz de asumir el cambio de manera tal que no se vea paralizado ante este, sino que, por el contrario, se vea impulsado a la búsqueda de nuevos caminos, pensando que los desafíos son tan solo oportunidades. Entre los libros de esta corriente se encuentran: *¿Quién se ha llevado mi queso?*, de Spencer Jonson, publicado por editorial Urano, y *El monstruo del cambio*, de Jeanie Daniel Duck, publicado por editorial Empresa activa.

La tercera corriente motivacional que menciona Begona Llanos es la corriente de la Programación neurolingüística. La corriente plantea que el cerebro humano es equivalente a un *software*, que puede programarse. De este modo, basta imaginar aquello que se quiere alcanzar para conseguirlo. Esta es una corriente que le otorga especial importancia al lenguaje y al pensamiento, puesto que, según sugiere, permite la transmisión de nuestras visiones del mundo o bien la construcción del mismo. Incita a las personas a que supriman las preguntas negativas cuando se les presenta un problema y, más bien, opten por cuestionar los resultados y niveles de excelencia que quieren alcanzar. Algunos de los libros que trabajan desde esta corriente son: *Mente sin límites, la programación neurolingüística*, de Alain Cayrol, publicado por editorial Robín Book, y *Programación neurolingüística*, de Harry Alder, publicado por editorial EDAF. Metafísica, sería la cuarta corriente motivacional que menciona Llanos. Propone que el individuo logre ir más allá de lo que ve. Tiene como objetivo que las personas comprendan que la mente es creadora. Asimismo, que es posible tomar el control sobre la propia vida. Para esta corriente resulta fundamental que las personas hagan afirmaciones, seleccionadas conscientemente, y, haciendo uso del pensamiento positivo, se dispongan a repetir las para que queden instaladas en su mente y en su corazón; algo así como:

“Yo, Alexandra Roldán Cruz, voy a terminar este trabajo de grado”.

“Yo, Alexandra Roldán Cruz, voy a terminar este trabajo de grado”.

[Una vez más...] “Yo, Alexandra Roldán Cruz, voy a terminar este trabajo de grado”.

Entre los libros que trabajan esta corriente pueden encontrarse: *Metafísica al alcance de todos*, de Conny Méndez, y *La metafísica de la mente*, de Anthony Kenny, publicado por editorial Paidós.

Finalmente, la quinta corriente de motivación a la que alude Llanos, es la que se denomina Excelencia, eficacia y éxito. Para esta corriente la eficiencia y la eficacia son los medios que conducen al éxito y a la obtención de los resultados deseados. Así, la eficiencia es entendida como el mejoramiento de métodos y procesos, mientras que la eficacia como el proceso de focalizar el objetivo para que pueda realizarse. Sugieren que la persona sea proactiva, es decir, propositiva a la vez que activa, que lleve siempre la meta en la mente, que le dé prioridad a lo más importante, es decir, que jerarquice y, asimismo, que busque

beneficios en todas las relaciones que establezca y en cada uno de los proyectos que emprenda. Los libros que trabajan con esta corriente son: *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*, de Stephen Covey, publicado por editorial Paidós; *Máxima eficacia*, de Brian Tracy, publicado por Empresa activa, y *Primero lo primero*, también de Stephen Covey, máximo exponente de la corriente, de acuerdo con Llanos.

### 3. Bloggeros y autoayuda

De otra parte, dejando de lado las corrientes motivacionales, también se quiere explorar el funcionamiento de la autoayuda en las sociedades contemporáneas desde su recepción entre los usuarios. Por lo tanto, se expondrán algunos de los comentarios que en la Red hacen los *bloggers* y los participantes de foros sobre sus experiencias con los libros de autoayuda.

Uno de esos *bloggers*, por ejemplo, es Ignacio L.M. Trujillo, autor del libro, *El alma tienen sus razones*, quien en la entrada de su blog sobre autoayuda, titulada “¿Qué es la autoayuda?”, publicada el 5 de febrero de 2009, comenta que él es una persona que cree y busca apoyo en las publicaciones de autoayuda. Sin embargo, señala que si el término “autoayuda” hoy en día genera incredulidad se debe a que no existe una clasificación precisa de estas publicaciones en las librerías y puntos de venta. Asegura que se engloban bajo el término “autoayuda” obras de espiritismo, ocultismo, esoterismo, etc., las cuales tienen como objetivo “ayudar”, sin lograrlo; por lo tanto, son tomadas como un “fiasco” por los lectores. Señala, además, su falta de confianza en aquellos libros que entran dentro de la categoría de autoayuda, los cuales presentan fórmulas que terminan frustrando al lector, pues este rápidamente se da cuenta de que los diez pasos que le proponían para alcanzar el amor de su vida, para hacer fortuna o para vencer la timidez, no funcionan, asegura Trujillo. De esta manera, explica, que un libro de autoayuda no es aquel que contiene recetas, sino caminos que incentivan la puesta en práctica de actividades que puedan ser realizadas por medios propios para el mejoramiento de la vida en general.

Por su parte, Cean, creador del foro “¿Libros de autoayuda o antiayuda?”, asegura que las publicaciones de autoayuda y superación personal responden a un fenómeno comercial, que ha optado por clasificar una variedad inconexa de obras bajo el término “autoayuda” porque vende. Por ello, explica, muchos de estos libros no ayudan, sino que perjudican, pues el comprador pierde dinero y tiempo sin haber

encontrado tras su lectura “algo” realmente útil. Comenta, asimismo, que muchos otros libros que NO caben bajo esta categoría podrían ser de mayor ayuda o beneficio para el lector. Al respecto, se considera que la afirmación de Cean es acertada: podríamos pensar en más de un clásico de la literatura que cumple con esta función, sin ser ese su objetivo principal. O quién no aprendió qué es sufrir por amor con el joven Werther, eterno enamorado de Charlotte; o quién no entendió que la posibilidad de empezar una nueva historia era factible con Sonia y Raskólnikov; a quién no le quedó claro que la adversidad no es el fin, sino el impulso para la sobrevivencia, con los miles de ciegos de esa ciudad anónima que Saramago retrata en su *Ensayo sobre la ceguera*; o, incluso, a cuántos nos enseñó Alonso Quijano que solo basta un poco de imaginación para romper con la monotonía de la vida: partir de casa en un “rocín flaco y galgo corredor”, pensando en que es posible armarse caballero en una venta.

De otra parte, el abogado y periodista H.G Cibebe, coach de prosperidad integral, explica en su artículo, *¿Es la autoayuda un método real o un engaño para aprovecharse de las personas?*, que un libro de autoayuda o superación personal es aquel que aporta las herramientas e información para lograr determinados objetivos. No obstante, afirma, la mayoría de los lectores de estos libros no utilizan bien esas herramientas e información. Cibebe considera que no son disciplinados y buscan, por el contrario, resultados inmediatos, lo que conduce al fracaso y se juzgue al autor de la publicación como un farsante.

Por lo demás, también refiriéndose a los libros de autoayuda, en la entrada, *La farsa de la autoayuda*, Constanza Villanueva afirma que estos libros, cargados de consejos, no podrían ser útiles porque “no hay razones lógicas para pensar que un autor o un orador, desde su individual punto de vista, pueda resolver los mil y un problemas de millones de personas diferentes” (Villanueva, 2009). En este sentido, comenta que si las personas confían en la autoayuda y la superación personal es porque estos libros les dicen lo que quieren oír.

Para terminar con los comentarios de los *bloggers* que han intentado explicar qué es la autoayuda, se mencionará una última entrada, titulada *La autoayuda no ayuda*, de Alfonso Alcántara, psicólogo organizacional. En ella, se alude a una entrevista realizada a Michela Marzano en *La Vanguardia*, un diario español. Marzano, investigadora del CNRS (Centre National de la Recherche Scientifique), considera que la autoayuda es como la pornografía; fomenta, asegura, la libertad individual para enmascarar la explotación colectiva. Asimismo, afirma que las publicaciones de autoayuda lo que pretenden es que las

personas creen que sus fracasos son culpa de ellos y que si no han logrado triunfar es porque no se han esforzado lo suficiente.

#### 4. Características del libro de autoayuda

Ahora, en lo que respecta al objeto mismo, y con el objetivo de continuar explorando cómo funciona la autoayuda en las sociedades contemporáneas, se mirarán las características tanto exteriores como interiores de estas publicaciones, con el objetivo de abordarlas desde una perspectiva editorial. Para empezar, se puede anotar que, generalmente, estos libros se presentan en ediciones de bolsillo cuya encuadernación es rústica.

##### Características exteriores

En lo que se refiere a la portada, lo más recurrente son las tipografías grandes, que destacan el título de la obra y al autor. Están impresas en policromía, de ahí que sean bastante llamativas y coloridas. Un elemento sobre el que valdría la pena detenerse son los subtítulos, siempre presentes en la portada y los cuales arrojan pistas para este primer acercamiento. Entre la variedad de subtítulos que se encontró están los siguientes: “Cómo la fuerza de la mente puede recuperar milagrosamente de las enfermedades más graves”, del libro *Vida sin condiciones*, de Deepak Chopra, publicado por editorial Vergara; “Empresa, Budismo y felicidad en un mundo interrelacionado”, del libro *La senda del líder*, de Dalai Lama y Laurens Van Muyzenberg, publicado por editorial Alienta; “Cómo tener éxito trabajando *freelance*”, del libro, *Sea su propio jefe*, de editorial Panamericana; “Lo que todo líder necesita saber”, del libro *Capacitación 101*, de John Maxwell, publicado por editorial Caribe Betania, en 2006, y “Cómo convertir el error en ventaja”, del libro *Error positivo*, de los autores Javier Galán y Javier Escudero, publicado por editorial Planeta España, en 2009.

Pasando a las contracarátulas, es posible afirmar que el diseño de estas es la continuación de la portada y del lomo. Algunos de los textos que se encuentran aquí son extractos de la introducción, como es el caso de *Éxito cuántico*, publicado por el Grupo Editorial Norma: “En la física cuántica, la teoría de la incertidumbre revela que uno vive en un estado de posibilidades infinitas que son fabricadas por uno mismo. El mundo existe en un estado constante de flujo en el que incluso un pequeño cambio de energía

puede crear un cambio inmediato y de amplio alcance en la realidad...” (Taylor, 2009). Otros, en cambio, refieren el propósito del libro, como es el caso de *El poder del pensamiento tenaz*, de Norman Vincent Peale, publicado por Grijalbo: “Este libro fue escrito con el propósito de recomendar técnicas y presentará ejemplos que le demostrará al interesado la gran importancia que reviste el no dejarse abatir por ningún problema; son técnicas sencillas y accesibles para que cualquier persona pueda obtener la paz en su espíritu...” (Peale, 1997). También pueden mencionar el tema del libro, como ocurre con *La caricia esencial*, de Roberto Shinyashiki, del Grupo Editorial Norma: “En muchas ocasiones nos planteamos dudas e inquietudes sobre las maneras de relacionarnos con los demás. “Las caricias” (miradas, palabras, formas de reaccionar, golpes, estímulos, regaños...) son los diversos medios por los que establecemos contactos unos con otros; son las formas en que intercambiamos afectos e intereses” (Shinyashiki, 1995).

### Características interiores

Respecto a las páginas interiores se puede comenzar señalando que la mayoría de estos libros —con excepción de los narrativos— incluye una introducción, en la cual se comentará a quién está dirigida la publicación o cuál es el propósito del libro. Así, por ejemplo, en la introducción de *El cangrejo que olvidó echar reversa*, de Luis Armando Zarruk, publicado por Intermedio, el autor afirma: “[e]n este libro he tratado de recordar y recopilar historias que me han ocurrido con el correr de los años a través de mi experiencia en la vida empresarial; al compartirlas aspiro dejar en el lector un mensaje sobre la importancia del cultivo de virtudes... que le garanticen al ser humano una existencia plena, exitosa y feliz” (Zarruk, 2006, p. 16). Por lo demás, los libros de autoayuda se dividen en capítulos y algunos de ellos tienen divisiones al interior de cada capítulo. Muy pocos de los libros revisados hasta el momento incluye una bibliografía y ninguno incluye notas al pie de página. Sí incluyen, en cambio, hacia el final, agradecimientos, lecturas sugeridas y, en algunos casos, una biografía corta del autor o autora.

Respecto al tratamiento gráfico de las páginas interiores se debe anotar que las tipografías son grandes, el interlineado amplio, así como las márgenes. Por lo demás, se evidenció un uso de viñetas, tanto numéricas, como simbólicas —ya sean rombos, círculos o estrellas— para resaltar partes del contenido o marcar el final de un apartado o capítulo. Finalmente, algunos de estos libros incluyen tablas explicativas e ilustraciones.

De acuerdo con las características físicas, exteriores e interiores, es posible asegurar que los libros de autoayuda son libros que facilitan y agilizan la lectura; que pretenden captar la atención del lector desde su portada y que su formato está pensado para que el lector pueda llevarlos consigo a todas partes, pues no son ni muy grandes ni muy pesados, lo que pone de presente su carácter comercial.

## 5. La apuesta editorial por las publicaciones de autoayuda

Dejando de lado las características del libro de autoayuda, se quiso, además explorar la apuesta que las editoriales han hecho por este tipo de publicaciones, con el objetivo de identificar con mayor claridad su funcionamiento. Entonces, para comprender la dimensión de la presencia que tienen las publicaciones de autoayuda en el mercado, se decidió entrar a los sitios Web de diferentes editoriales, tanto colombianas como extranjeras y, asimismo, visitar unas cuantas librerías y supermercados de la ciudad de Bogotá. En este sentido, el no recurrir a estadísticas o cifras que den cuenta de los tirajes de estas publicaciones o de su número de ventas, fue intencional; esta revisión de catálogos en línea y puntos de venta, que podría considerarse un tanto ligera, fue suficiente para captar que la autoayuda hoy en día tiene una presencia significativa en el mercado, lo que permitiría, por ende, afirmar que en la actualidad estas publicaciones funcionan como un fenómeno o *boom* editorial.

### 5.1 Editoriales especializadas en autoayuda

Entre los resultados obtenidos en la búsqueda de editoriales en línea, se encontró que existían editoriales muy jóvenes que se presentaban como especializadas en autoayuda y categorías a fin. Algunas de estas editoriales son, por ejemplo: Aguilar Fontanar, fundada en 2009, en España. Cuenta apenas con cuatro títulos publicados, entre los que se encuentran, *Lo siento mucho*, de Nuno Lobo Antunes. Asimismo, se puede mencionar la editorial, también española, Grup Lobher Editorial, fundada en 2006. Tiene colecciones tanto de autoayuda como de religión y esoterismo. Hasta el momento ha publicado doce títulos; uno de ellos es *La vida es una barca*, de Beatriz Berrocal. Otra editorial de este tipo es Oniro, fundada en 1997, en Madrid, con 407 títulos publicados hasta la fecha, de los cuales 256 pertenecen a la colección de Autoayuda.

El taller del Éxito (1990), con sede en la Florida, es otra de estas editoriales y se presenta como una compañía líder para el mundo hispano. En su catálogo se pueden encontrar colecciones como Autoayuda, Dinero y finanzas, Éxito, Inspiración, Mente y actitud, Negocios y emprendimiento, Comunicación y Transformación personal. Algunos de los autores que publican son: Rubén González, autor de *El coraje de triunfar*; Brian Tracy, director de la compañía Brian Tracy Internacional, especializada en el entrenamiento para el desarrollo personal y empresarial, y Camilo Cruz, autor y conferencista guatemalteco, bestseller de más de treinta obras, considerado como uno de los altos exponentes en el campo del desarrollo personal, la excelencia empresarial y el liderazgo.

Finalmente, está Zenith, que es un sello del grupo editorial Planeta, dedicado a la publicación de autoayuda. Nació en septiembre de 2005 con el objetivo de convertirse en una editorial de referencia en temas de espiritualidad alternativa, autoayuda, fábulas morales y misterios de la historia. Algunas de las obras que ha editado Zenith son, entre otras, *El camino de los sabios*, de Walter Riso y *Transforma el vinagre en miel*, de Ron Leifer.

## 5.2 Editoriales con colecciones de autoayuda

Ahora bien, dejando a un lado las editoriales especializadas en autoayuda o categorías a fin, se pasará a comentar los catálogos de diversas editoriales. La primera de estas editoriales es Planeta España. Planeta España presenta libros de autoayuda bajo la colección Libro práctico y de autoayuda, así como en Novedades. Algunos de los títulos publicados por esta editorial son: *Cuando el amor no basta. Consejos eficaces para resolver los problemas entre padres e hijos*, de Andrea Fiorenza; *Descubre el economista que llevas dentro*, de Tyler Cowen, y *Eres lo que comes*, de Gillian McKeith. La editorial española Espasa, del grupo Planeta, también cuenta en su catálogo con libros de autoayuda, bajo la sección de Novedades. Así, por ejemplo, encontramos publicaciones como *El sentimiento negativo*, de Ristro Mejide o *Tu suerte. El secreto para conseguirla*, de Vincente Cassanya —libro que promete ayudar al lector a encontrar la buena estrella que “todos” llevamos dentro y cómo utilizarla. Paidós (1945), editorial del grupo Planeta, no se queda atrás. Bajo su colección Divulgación se encontraron los libros *Basta de agobios*, de Marie Haddou y *¡Lo digo por tu bien!*, de Deborah Tanner; bajo la sección Libro destacado, de su sitio Web, se destaca *Sentirse bien en pareja*,

de David D. Burns y, finalmente, su colección Libro Práctico, ofrece, entre otros, los siguiente títulos: *Mindfulness en la vida cotidiana. Cómo descubrir las claves de la atención plena*, de Jon Kabat-Zin; *El líder interior. Cómo transmitir e inspirar los valores que conducen a la grandeza*, de Stephen R. Covey, y *El principio de la estrella puede hacerle rico*, de Richard Kock, el cual, ojo, puede hacerle “gravemente” rico. Booket (2001), también del grupo editorial Planeta hace parte de las editoriales que editan publicaciones de autoayuda. Estas pertenecen a las colecciones Libro práctico y Diversos o pueden encontrarse en la sección de su sitio Web, Los más vendidos. Algunas de ellas son: *Los pilares de la felicidad*, de Bernabé Tierno o *Descubre el secreto*, de Janet Bray Atwood y Chris Atwood.

Continuando con las editoriales que tienen colecciones de autoayuda, también se puede mencionar a Aguilar, editorial del Grupo Santillana. Los libros de autoayuda se encuentran dentro de la colección Gerencia y finanzas personales o se ofrecen en la sección Novedades. Entre los títulos que se revisaron están: *Vendedores perros*, de Blair Singer; *Abre el Melón. Cómo te puede ayudar el coaching a conseguir tus metas*, de José Luis Menéndez y Christiani Worth, o *Niño rico, niño listo*, de Robert Kiyosaki, libro en el que se discute si la escuela realmente prepara a los niños para el mundo real, es decir, para el mundo financiero. Punto de Lectura, también del Grupo Santillana, es otra de las editoriales que no ha optado por desperdiciar la oportunidad comercial que brinda la edición de autoayuda. De ahí que resulte normal encontrar en su sección Novedades, títulos como *El alma en el cerebro*, de Eduardo Punset. Finalmente, está la editorial Debolsillo, de Random House Mondadori, la cual ofrece publicaciones del tipo, *Conócete a ti mismo*, de Dalai Lama<sup>7</sup>, *Construye tu destino*, de W. Dyer, y *Nietzsche para estresados. 99 píldoras de filosofía radical contra preocupaciones*, de Allan Percy, que hace parte de la colección Autoayuda y ciencias sociales.

---

<sup>7</sup> Si bien el Dalai Lama es considerado el maestro o líder espiritual del budismo tibetano —religión con varios decenios de tradición y un amplio legado histórico y cultural— sus libros se encuentran en librerías y portales virtuales bajo las categorías de autoayuda y superación personal. Esto, podría responder a un interés por occidentalizar la religión budista y, pese al respeto que puede merecer, no deja de ser una realidad que actualmente se le comercializa como autoayuda y superación personal.

### 5.3 Editoriales colombianas con colecciones de autoayuda

Pasando a las editoriales colombianas que publican autoayuda se pueden señalar Editorial Panamericana y Grupo Editorial Norma. Panamericana, por su parte, ofrece esta clase de publicaciones dispersas entre las colecciones Armonía, Bienestar, Ciencia y Salud, Técnicas milenarias, En forma, Vivir mejor y Temas gerenciales. Algunas de estas publicaciones son: *8 maneras de predecir su fortuna*, de Sarah Barlett, que pertenece a la colección Bienestar; *Mercadeo Personal. Su estrategia de éxito personal*, de Michael Böhm, de la colección Temas gerenciales, y *Sea su propio jefe. Cómo tener éxito trabajando freelance*, también de la colección Temas gerenciales.

En cuanto al Grupo Editorial Norma su caso resulta particular. Esta es una editorial a la que perfectamente podría denominársele la “reina” de la Autoayuda. Bajo las colecciones, Autoayuda y salud y Superación personal, y las secciones, Novedades o Más vendido, son infinitos los libros que pueden encontrarse: *El lado profundo de la vida*, de Walter Dresel, con un precio de venta de \$ 32, 000 pesos; *La armonía oculta*, de Osho, con un precio de venta de \$ 36,000 pesos; *Vida positiva*, de Barbara Fredrickson, publicado en 2009, que se puede adquirir por \$ 34,000 pesos, y *Mensaje para ti*, de Ana María Machado, publicado en 2009, entre muchos otros.

Sin duda la revisión de los catálogos de las anteriores editoriales comprueba que la autoayuda es un fenómeno comercial, como se ha venido señalando. Sin embargo, otro aspecto importante que se hizo evidente es que la autoayuda pasa por un problema de clasificación. Es factible encontrar este tipo de libros en categorías que no son estrictamente de autoayuda, lo que podría prestarse para confusiones y, en el peor de los casos, para que los lectores pierdan credibilidad en ellos dado que los contenidos no se ajustan a la clasificación.

## 5.4 Puntos de venta de autoayuda en Colombia

### Librerías

Otra forma de medir la presencia de la autoayuda en el mercado fue visitando, tanto físicamente como por la Red, algunas librerías de la ciudad de Bogotá. La Librería Nacional fue una de ellas. Tanto las sucursales del Centro comercial Andino como la del Centro comercial Unicentro, exhibían ya fuera en la vitrina o en el “círculo de novedades”, que tienen dispuesto a la entrada, por lo menos 6 libros de autoayuda. Además, su sitio Web también ofrece una gran variedad de estos libros, los cuales pueden encontrarse en las secciones Empresa, Negocios, Profesionales, Finanzas, Autoayuda y superación personal y Novedades. La Librería Nacional cuenta con títulos de diversas editoriales, como por ejemplo, *La clave*, de Kack Canfield y D.D. Watkins, de la editorial Aguilar; *El vencedor está solo*, de Pablo Coelho, de editorial Planeta; *El GMS. El gran secreto de la motivación*, cuyos autores son Michael Leboeuf y Paco Muro, publicado por editorial Empresa activa, y *Cómo ganar cuando todos pierden*, de Angel Beccassino y Luis Vázquez, de la sección Economía y con un precio de venta de \$39.000 pesos.

Otra de las librerías que se visitó fue la librería Lerner, también físicamente y por la Red. La librería cuenta con las secciones Temas generales y Superación personal, en las cuales abundan los libros de autoayuda. De hecho, en el sitio Web se ofrecen 647 libros solo bajo la sección Superación personal. Entre ellos se pueden contar: *Cómo controlar el malgenio*, publicado por editorial Obelisco, con un precio de venta de \$57, 000 pesos; *Cómo hacer amigos*, publicado por editorial Marabout; *Cómo obtener una mente sana. Guía práctica para cualquiera*, de la editorial Safeliz, con un precio de venta de \$168,000 pesos, y *Aprenda a decir no*, de José Matas Crespo, publicado por editorial Books4pocket. Otras librerías como la Panamericana y la librería del Fondo económico de cultura también fueron visitadas y la fuerte presencia de autoayuda fue igualmente evidente; sin embargo, no se entrará en detalles al respecto para no caer en la reiteración.

### Supermercados

Finalmente existe un último punto de distribución que debe referirse puesto que también da cuenta del auge de la autoayuda. Se trata de las grandes superficies. Tanto en los *stands* situados al lado de las cajas de

pago del Éxito Bogotá, Carrefour Bogotá y Carulla Bogotá, se encontraron publicaciones de este tipo, sobre todo del Grupo Editorial Norma. Así como en las librerías, los autores y los temas son variados, aunque evidentemente la oferta es menor por cuestiones de espacio. Los precios oscilan entre los \$ 30,00 mil y los \$ 40, 000 mil pesos.

## **6. El fenómeno comercial: breves anotaciones**

Gracias a la revisión de las publicaciones de autoayuda en sus aspectos físicos, exteriores e interiores, así como de los catálogos de las editoriales y librerías y de los *stands* de los supermercados, ha sido evidente que estas publicaciones hoy por hoy funcionan, principalmente, como un fenómeno comercial. Esto hace de la literatura de autoayuda un producto asequible, que, por un lado, genera ingresos significativos a la industria editorial, posibilitando su sostenibilidad; por el otro, se convierte en el incentivo para que los interesados en ella desarrollen prácticas de lectura; fundamental en países como Colombia donde las personas no leen más de tres o cuatro libros al año.

## II. Publicaciones de superación personal: la mirada detallada

“Una hoja de morera tocada por el genio del hombre se convierte en seda. Un campo de arcilla tocado por el genio del hombre se convierte en un castillo. Un ciprés tocado por el genio del hombre se convierte en un santuario... Y si es posible que las hojas y la arcilla y la madera y la lana multipliquen su valor en un ciento por ciento... ¿no puedo hacer lo mismo con la arcilla que lleva mi nombre? Hoy multiplicaré mi valor en un ciento por ciento” (Og Mandino, 2003)

### 1. El análisis del discurso

Antes de pasar a la propuesta del modelo para el análisis del discurso de autoayuda, el cual se realizará con el objetivo de explorar otras maneras en que la autoayuda puede funcionar en las sociedades contemporáneas, se revisarán las contribuciones que la lingüística, la pragmática, la sociolingüística y el análisis crítico del discurso (ACD) han realizado en diferentes momentos y a través de diferentes autores, con el objetivo de comprender los fundamentos de un análisis discursivo. Sin embargo, antes de ir a cada una de estas corrientes es necesario aclarar que el análisis del discurso se ha presentado a lo largo del tiempo —y todavía lo sigue haciendo— como una disciplina heterogénea, difícil de definir. Comentan Luis Cortés Rodríguez y María Matilde Camacho Adarve en, *¿Qué es el análisis del discurso?*, que son diversos los modelos de análisis discursivo, lo cual obstaculiza la generación de una visión de conjunto. Señalan que los diferentes modelos o corrientes se han ido creando de acuerdo con el objeto de estudio y a los intereses del investigador; que pueden ir desde la modalidad misma del texto, oral o escrita, hasta el enfoque que se quiere aplicar, es decir si se está buscando realizar un análisis que mire en detalle los aspectos lingüísticos o, por el contrario, los aspectos sociológicos (Rodríguez y Adarve, 2003, p. 59).

Por su parte, William Jiménez Leal, Psicólogo de la Universidad Nacional, asegura en su texto, “Análisis del discurso y sus variedades”, algo similar. Para el autor, no existe una forma unívoca de responder qué

es el análisis del discurso, pues, asegura, “considerar la disciplina en su totalidad para proveer una definición de discurso tiene como consecuencia llegar a un concepto bastante plural, diseñado para dar cuenta tanto de los usos más intuitivos del discurso como los más sofisticados que provienen de cada una de las disciplinas que conforman el AD” (Leal, 2002, p. 211). De esta manera, Leal hace hincapié en el hecho de que el análisis del discurso se presenta como una metodología interdisciplinaria, en la que el investigador tiene la opción, según el nivel y dimensión que quiere analizar, de tomar recursos prestados de una variedad no restringida de disciplinas.

Ahora bien, pese a la heterogeneidad del análisis discursivo, desde el punto de vista metodológico, existen diferentes corrientes que han contribuido a su desarrollo. Se destacarán sus principales características:

#### La lingüística

En lo que a la lingüística se refiere, comentan Rodríguez y Adarve, su tendencia, hasta mediados de la década del sesenta, fue la de estudiar el lenguaje de manera científica, tomándolo como un producto hecho, cerrado y sistemático. Para el lingüista, por lo tanto, los elementos de la comunicación eran depurados de tal manera que podían explicarse sin mayor problema dado que correspondían a un sistema infalible (2003, p. 15). Entre los lingüistas tradicionales se encuentran: Ferdinand de Saussure, Leonard Bloomfield y Noam Chomsky. Sin embargo, rápidamente, los analistas del lenguaje comprendieron que este tipo de análisis era de muy poca utilidad. Por lo tanto, la lingüística se vio en la necesidad de incorporar en su metodología nuevos elementos e interrogantes sobre el verdadero uso de la lengua. Así, se dio paso al surgimiento de lo que se conoce como la pragmática.

#### La pragmática

Bajo las circunstancias anteriores, la pragmática surge a partir de los años sesenta como una disciplina que empieza a asociar la forma a su función y a su contexto. Por lo demás, toma especial relevancia, ya no el estudio fonológico o morfológico-sintáctico, en el que se miraba si las oraciones lograban combinar dichas entidades de tal manera que no hubiera una falla, sino el estudio del lenguaje con relación a los usuarios y las circunstancias de la comunicación. En esta medida, Rodríguez y Adarve señalan que la pragmática analiza “sistemáticamente la variabilidad y adaptabilidad de los signos, es decir, el significado

completo que adquieren durante su funcionamiento, que depende tanto del lenguaje como de los principios que explican las interacciones entre hablantes” (2003, p. 22). Es decir que se trata de una disciplina que empieza a tomar en cuenta en el análisis los comportamientos sociales. A J.L Austin y John Searle, aunque no fueron propiamente teóricos pragmáticos, se les reconoce por los aportes que hicieron a esta disciplina; el primero demostró que el lenguaje no solo era descriptivo, mientras que el segundo, desarrolló el concepto de “acto de habla” en el que, aseguraba, la fuerza ilocutiva y la forma lingüística se unían independiente de la unidad oracional. Al igual que ellos, existen numerosos estudiosos que no se inscribieron dentro de la pragmática pero que pueden ser considerados como influencias directas a la disciplina debido a la concepción que adaptaron del lenguaje: Louis Hjelmslev, Émile Benveniste y Mijail Bakhtine, entre otros.

### La sociolingüística

Por otro lado, refieren Rodríguez y Acervo, que hacia la época del sesenta también surgió en Estados Unidos la corriente que se conoce como Sociolingüística. Esta, principalmente, se ocupó de mostrar la relación existente entre la estructura del lenguaje y la estructura social, hasta el punto de considerar que la interacción lingüística es igual a la interacción social. Los mayores aportes de esta corriente al análisis del lenguaje radican en tomar como objeto de estudio los hábitos comunicativos y el discurso en situación, con la intención de explicar las relaciones de dicha estructura y el contexto de su uso en una determinada sociedad (2003, p. 42). Por lo demás, ampliaron los elementos de análisis, recurriendo a fórmulas de cortesía, peticiones, fórmulas sedimentadas en la conversación, marcadores discursivos, etc. que contribuyeron a enriquecer el análisis del discurso en general. Dos de los autores más destacados de esta corriente son los investigadores Dell Hathaway Hymes y John Joseph Gumperz.

### El ACD: una corriente actual

Ahora bien, en lo que concierne al ACD, esta es una de las corrientes más actuales en el análisis del discurso. Ruth Wodak, profesora en estudios discursivos de la universidad de Lancaster en Inglaterra, y Norman Fairclough, profesor benemérito de lingüística, también en la universidad de Lancaster, explican en, “Análisis crítico del discurso”, que el objetivo del ACD es el estudio de ejemplos concretos de interacción social. Lo distintivo del análisis que proponen radica en: a) la relación existente entre el

lenguaje y la sociedad y b) la relación existente entre el propio análisis y las prácticas analizadas. Según sostienen Wodak y Fairclough, se estudia el discurso en el habla y la escritura como una forma de práctica social, lo que sugiere una relación dialéctica entre el suceso discursivo y las situaciones, instituciones y estructuras sociales que lo enmarcan (2001, p. 367). Asimismo, aclaran que el suceso discursivo está modelado por las situaciones, instituciones y estructuras sociales, pero a la vez les da forma, pues lo social modela el discurso pero este a su vez constituye lo social; es decir, los objetos de conocimiento, la identidad social de las personas, etc.

Finalmente, los autores aclaran que el punto de ruptura del ACD frente a otras corrientes de análisis del discurso, es que no solo observa la relación existente entre el lenguaje y la sociedad, sino que toma posición y “manifiesta abiertamente la vocación emancipadora que la motiva” (2001, p. 368); por ello, sus principios metodológicos se pueden resumir de la siguiente manera: a) preocupación y trabajo sobre los problemas sociales, b) la comprensión de las relaciones de poder como elementos discursivos, c) el presupuesto de que el discurso constituye a la sociedad y a la cultura, d) la suposición de que el discurso realiza una labor ideológica, e) la consideración de que el discurso es histórico, f) la creencia de que existe una mediación entre el texto y la sociedad, g) la creencia, también, de que el análisis del discurso es interpretativo y explicativo y, finalmente, como último principio, la consideración de que el discurso es una forma de acción social.

Después de este recorrido por diferentes corrientes que se han especializado o contribuido al análisis del discurso, se considera pertinente pasar a la presentación del modelo que se propone para analizar el funcionamiento de las publicaciones de autoayuda en las sociedades actuales. Debe indicarse, en primera instancia, que se trata de un modelo tentativo que incorpora categorías que el objeto mismo exige.

## 2. Los libros y sus autores

### ***La vaca. Una metáfora sobre cómo vencer el conformismo y la mediocridad, de Camilo Cruz***

En este libro Camilo Cruz presenta su versión de la historia de la vaca, que escuchó por primera vez en un vuelo a Nueva York, pues le fue relatada por una señora que se sentó junto a él. A partir de esta historia, Cruz sostiene que las vacas son aquellos hábitos o creencias que nos mantienen atados a la mediocridad. Muestra las diferentes vacas que pueden interferir en la conquista del éxito y plantea algunas soluciones para acabar con ellas.

#### **Dr. Camilo Cruz**

El Doctor Camilo Cruz es un autor guatemalteco, hoy por hoy, radicado en los E.E.U.U, que ha publicado más de treinta obras sobre desarrollo personal, liderazgo y excelencia empresarial. Realizó estudios de maestría en química y se doctoró en ciencias en la Universidad de Seton Hall y es graduado de la escuela de negocios corporativos de la universidad de Havard. Es autor de obras como: *La ley de la atracción: mitos y verdades sobre el secreto más extraño del mundo*, *Factor X*, *Piense como un millonario* y *La vaca. Una metáfora sobre cómo vencer el conformismo y la mediocridad*, que será examinada en seguida.

### ***El delfín. Historia de un soñador, de Sergio Bambarén***

Esta es una narración sobre Daniel Alejandro Delfín, un pequeño delfín que decide abandonar su manada para ir en busca de sus sueños, pese a la poca fe que tienen los otros delfines en él. Gracias a su perseverancia y a los consejos que le dan el mar y otros animales que se cruza en el camino, Daniel Alejandro realiza sus sueños y es feliz.

#### **Sergio Bambarén**

Sergio Bambarén nació en Lima en 1960. Siguió estudios de Ingeniería Química en la Universidad de Texas A&M. Su Hobby desde muy temprana edad fue el surf, por lo que su relación con el mar siempre ha sido muy cercana. Esta, de hecho, fue la que inspiró, *El Delfín. Historia de un soñador*, su primera novela. En la actualidad vive en Lima donde dedica la mayor parte de su tiempo a practicar surf. Es vicepresidente de la Asociación Ecológica Mundo Azul.

***Caminos de sabiduría. Jalones en la ruta de la felicidad, de Wayne W. Dyer***

Caminos de sabiduría presenta, a manera de consejos, una recopilación de frases cortas, sentencias, aforismos, etc. cuyo objetivo es llevar al lector hacia el autoconocimiento y a la reflexión interior; esto, con el objetivo de alcanzar la plenitud de la vida, a través de la armonía y la positividad, como lo afirma el autor.

**Wayne W. Dyer**

Wayne W. Dyer (Michigan, 1940), es actualmente profesor de Psicología del Asesoramiento en la St. John's University de Nueva York. Por lo demás, es conferencista motivacional en diferentes universidades norteamericanas y latinoamericanas. Entre sus publicaciones, en las cuales se reconocen influencias de la psicología conductista y cognitiva, se encuentran: *Los regalos de Eyzkis*, *Evite ser utilizado*, *La felicidad de nuestros hijos*, *Tus zonas mágicas* y *La sabiduría de todos los tiempos*, entre otros.

***El hombre más rico de Babilonia. Los secretos del éxito de los antiguos. Cómo alcanzar el éxito y solucionar sus problemas financieros, de George S. Clason.***

Esta es una publicación que transporta al lector a la próspera ciudad de Babilonia. Así, a través de diferentes habitantes de la época y las actividades comerciales que estos desempeñaban para conseguir fortuna, son presentados “los siete medios para llenar una bolsa vacía”, “las cinco leyes del oro” y “las tablillas de barro de Babilonia”, con el objetivo de que el lector se haga tan rico como Arkad, Sinjar o Diekeber.

**George Samuel Clason**

Clason (California, 1874-1957), fue un hombre de negocios y escritor estadounidense. Es recordado como el fundador de dos compañías, la *Clason Map Company of Denver* y la *Clason Publishing Company*. Sin embargo, su reconocimiento está ligado más a su faceta de escritor de panfletos informativos sobre las reglas para alcanzar el éxito financiero. Hacia 1926, decidió incorporar a los panfletos parábolas que tenían lugar en la antigua Babilonia, las cuales están compiladas en su libro, *The Richest Man in Babylon*.

***El éxito no llega por casualidad, de Dr. Lair Ribeiro***

Basándose en la programación neurolingüística y en la “ciencia del éxito”, este libro propone enseñar a aumentar la capacidad mental y a alcanzar lo que realmente se desee. La vida que se lleva, la hemos creado nosotros mismos, por lo tanto, siempre podemos mejorarla, aplicando las dieciocho leyes universales del éxito, asegura el autor.

**Dr. Lair Ribeiro**

Médico brasileño radicado en los Estados Unidos desde 1976. En la universidad de Harvard realizó estudios en áreas diversas de la psicología, adquirió experiencia en los campos educativo y empresarial. Se graduó del instituto de Neuro-lingüística (NPL) de Nueva York y del instituto de Tecnología del cerebro de Colorado. Dicta cursos de expansión de la inteligencia y desarrollo personal. Entre sus obras se cuentan: *La prosperidad, El éxito empresarial, Aumente su autoestima y Los pies en el suelo la cabeza en las estrellas*, editadas todas por editorial Urano.

***Amores altamente peligrosos, de Walter Riso***

En este libro Walter Riso describe ocho estilos afectivos disfuncionales, lo que el autor llama, perfiles psicológicos, que afectan cualquier tipo de relación. Para ello, Riso da cuenta de sus características principales y señala las maneras en que se pueden detectar, ya sea en la pareja o en uno mismo, con el objetivo de que el lector alcance relaciones amorosas más saludables y duraderas.

**Walter Riso**

Riso, es psicólogo, especialista en terapia cognitiva. Realizó estudios de magíster en bioética. Es profesor universitario en diversas facultades de psicología en Colombia y algunos países latinoamericanos. Asimismo, ejerce como terapeuta, haciendo uso del método de la terapia cognitiva. Es presidente honorario de la Asociación colombiana de terapia cognitiva.

### ***La ciencia de hacerse rico, de Wallace D. Wattles***

En palabras de su autor, *La ciencia de hacerse rico*, está pensado para los hombres y mujeres cuya necesidad más apremiante es el dinero: para quien desea enriquecerse primero y filosofar después. En esta medida, Wattles presenta paso a paso la ciencia de hacerse rico, la cual debe aplicarse con exactitud para obtener resultados favorables.

### **Wallace D. Wattles**

Wattles (1860, 1911) fue un escritor norteamericano reconocido por su capacidad de producir grandes cantidades de dinero. Asimismo, es recordado por su participación en la Convención de Renovadores a partir de la cual se ocupó de promulgar el mensaje social de Jesús. Por lo demás, incursionó en los estudios del Nuevo Pensamiento, corriente filosófica que surgió en el siglo XIX en Norteamérica, también conocida como ciencia mental. En consecuencia, Wattles proclamaba en sus obras, de acuerdo con los principios de esta corriente, la experiencia sin intermediarios con el creador, para lo que era necesaria una actitud mental positiva, así como ejercicios de meditación y afirmación permanente. Dentro de sus obras se cuentan: *La ciencia de hacerse rico*, publicada en 1910, *La ciencia de sentirse bien*, *The Constructive Use of Foods*, *La ciencia de ser grande*, *Heal Through New Thought and Fasting* y *Financial Success Through Creative Thought*, publicada póstumamente en 1915.

## **3. Modelo de análisis discursivo para el estudio de la autoayuda**

### **3.1 Consideraciones sobre el corpus**

El universo de la autoayuda es amplio. Ya se vio en el primer capítulo que existen dificultades en la delimitación de lo que puede pasar por autoayuda, pues se trata de publicaciones que tienen enfoques diversos: psicológico, místico, religioso, espiritual, estético-corporal o, incluso, proveniente de la medicina alternativa y la terapia floral. Sin embargo, todos caben bajo este rubro porque, como lo afirman Daniela Bruno y Erwin Luchtenberg en “Sociedad pos-disciplinaria y constitución de una nueva subjetividad. Análisis de los discursos de la autoayuda y del nuevo management”, lo que permite clasificar a este amplio grupo de libros como autoayuda es que en todos existen similitudes en torno al objeto sobre el cual se desarrollan los valores que buscan transmitir. Además, aseguran, todos son textos que contienen la idea

de interioridad del sujeto, que bien puede ser reemplazada por alma, espíritu, conciencia o corazón. Asimismo, en todos se busca que el lector alcance ya sea la armonía, la felicidad o el bienestar, independiente de su enfoque. Por lo demás, cabe anotar que Bruno y Lechtenberg hacen una clasificación de la autoayuda en la que distinguen los libros de autoayuda propiamente tal, que pueden tener cualquiera de los enfoques mencionados, y, de otra parte, los libros del nuevo management, cuyo enfoque, sostienen, es psicológico-empresarial, así como las novelas de aprendizaje, cuyo enfoque es literario. Por su parte, Fernando de Ampudia de Haro, en “Administrar el yo: literatura de autoayuda y gestión del comportamiento y los afectos”, comenta que si bien existe una dificultad para definir qué cabe bajo el título genérico de autoayuda, existe un eje axial que permite distinguir una publicación como autoayuda. Esto es, el hecho de que el lector es llamado a desdoblarse reflexivamente en “...emisor y receptor de la ayuda; convertid[o] en sujeto capaz de ayudar y en objeto susceptible de ser ayudado” (2006, p. 55).

En cuanto al corpus de este trabajo se tomarán siete publicaciones. Se buscó que estas siete publicaciones fueran *Bestsellers*, traducidos a varios idiomas, para favorecer la objetividad tanto del proceso de investigación como de los resultados. Respecto al modelo para analizar otros funcionamientos de la autoayuda, diferente al editorial, este permitirá descubrir las codificaciones que constituyen la retórica de autoayuda, lo cual, a la vez, permitirá determinar, en un primer nivel, la ética que supone este discurso y, en un segundo nivel, la relación que guarda la autoayuda con las formas contemporáneas de la relación consigo mismo.

### 3.2 Categorías y ejemplos<sup>8</sup>

Las primeras tres categorías responden a los elementos propuestos por Luis Cortés Rodríguez y María Matilde Camacho Adarve, los cuales, según los autores, son elementales en un análisis discursivo.

***El registro o tono:*** alude a los enunciados que en el discurso dan cuenta de las maneras de hablar, dadas o determinadas por los elementos de la situación en que se produce el discurso, así como por la persona gramatical de la narración —primera, segunda o tercera— empleada. El *registro* puede ser formal, informal, personal, solemne, emotivo, técnico, próximo, distante, familiar, académico o estándar, etc.:

---

<sup>8</sup> Ver anexo uno

Tercera persona del singular, formal

“Demuestre un orgullo honesto por hacer esto, deje que cada uno lo sepa, y usted no tendrá ninguna carencia de clientes. La gente irá a donde reciban acrecentamiento; y el SUPREMO, que desea el crecimiento total, y que todo lo sabe, moverá hacia usted a los hombres y mujeres que nunca han oído de usted” (Wattles, 2004, p. 56).

Segunda persona singular, cercano-personal

“Cómo habrás concluido de la lectura del capítulo, tu autoestima deja mucho qué desear: crees que vales por lo que aparentas y no por lo que eres. No niego que la simpatía y la apariencia física sean un ingrediente importante durante la conquista, pero no son ni definitivos ni contundentes para lo que sigue luego” (Riso, 2008, p. 51).

**Tipología discursiva externa:** da cuenta de los enunciados discursivos que explicitan elementos pragmáticos de la situación comunicativa como la intencionalidad del emisor. La tipología o secuencia textual puede ser:

*Narrativa*<sup>9</sup>:

“Los primeros rayos del sol de la mañana se filtraron suavemente entre las nubes, revelando la prístina belleza de un remoto atolón de coral que relucía como una joya engastada en un mar azul profundo. Una tormenta tropical acababa de estallar en la zona, y un inmenso oleaje, generado a lo lejos, se precipitaba sobre el arrecife. El plácido océano se había transformado en un furioso torrente de olas y espuma. De pronto, justo en el momento en que una gigantesca ola iba a romper contra el arrecife, un joven delfín emergió de las profundidades. Se deslizó sobre la ola dibujando una estela sobre el muro de agua, esforzándose por mantener un equilibrio entre la base y la cresta, sin casi poder respirar” (Bambarén, 2008, p. 13).

---

<sup>9</sup> Aludiendo a los trabajos de P. E. García, Rodríguez y Acerve explican que, por lo general, supone un texto en el que son frecuentes las señales temporales de apertura y conclusión. Garantiza una disposición de tiempos y espacios, un suceso o serie de sucesos, unos personajes y unas voces narrativas.

*Instructiva*<sup>10</sup>:

“Las vacas vienen en varias categorías. A continuación quiero compartir algunas de las vacas más comunes que he encontrado. No las escribo aquí para que las adoptes, sino para que identifiques las tuyas y te deshagas de ellas.

Vacas justificadoras de la mediocridad:

Yo estoy bien... Hay otros en peores circunstancias.

Odio mi trabajo, pero hay que dar gracias que por lo menos lo tengo.

No tendré el mejor matrimonio del mundo, pero por lo menos no estamos peleando todos los días.

Las vacas de la culpa no es mía:

Para la poca educación que tuve no me ha ido tan mal. Lástima que mis padres no

Hubiesen tenido más visión.

Si mis padres no se hubiesen divorciado, quizás me hubiese ido mejor.

Así era mi madre, lo mío es genético.

Mi problema es que mi esposo no me apoya...

Las vacas filosóficas:

No he actuado, porque yo soy de los que cree que si vamos a hacer algo, o lo hacemos Bien o no lo hacemos... y en este momento no creo poder hacer tan bien como quisiera.

Si Dios quiere que triunfe, Él me mostrará el camino. Hay que esperar con paciencia.

¿Qué se puede hacer? Unos nacieron con buena estrella y otros nacimos estrellados...” (Cruz, 2009, pp. 11-12).

“Las leyes básicas del éxito:

- I. Aprender con el universo. El tiempo es el más persistente de los maestros, pero desgraciadamente acaba con todos sus discípulos. Usted puede tener como único

---

<sup>10</sup> Con el fin de enseñar o doctrinar, supone las formas secuenciales enumerativas marcadas con numerales cardinales u ordinales, letras o determinadas locuciones preposicionales, para comunicar sistemáticamente ideas, conocimientos o doctrinas. Su estructura textual es listada.

maestro al tiempo y sufrir las consecuencias lógicas de la demora o acelerar el proceso sirviéndose de la experiencia ajena. El maestro de los maestros es, sin duda alguna, el Universo. Si usted consigue incorporar a su estructura psicológica las Leyes Universales dos de las consecuencias de ello serán el éxito y la sabiduría.

- II. La ley del aumento. Aprender a enfocar. Todo aquello en lo que usted se concentra tiende a aumentar. Si se centra en sus limitaciones estas crecerán proporcionalmente a la energía empleada. En vista de eso, es mucho mejor que se centre en sus cualidades (reales o imaginarias) ya que ello hará que crezcan y fructifiquen. P. 9.
- III. Visualización y experiencia. Dos caras de una misma moneda. Toda creencia, una vez establecida, procura perpetuarse. Por otro lado, toda información nueva, cuando penetra en la mente, tiende a sustituir una información antigua relacionada con el mismo tema. Siendo así, la última experiencia es generalmente la que permanece... la visualización es un recurso fundamental para la instalación de las experiencias en el sistema nervioso. Cuando la visualización se realiza correctamente, al cerebro no le importa saber si aquello ha sucedido en el mundo físico o solo en la imaginación. De alguna forma u otra, la visualización queda implantada en el cerebro y puede hacerse realidad..." (Ribeiro, 2000, p. 12).

*descriptiva*<sup>11</sup>:

“Amar a una persona histriónico/teatral es dejarse llevar por un huracán de categoría cinco. Algunas de sus características son: ser el centro de atención, emotividad excesiva, comportamientos seductores, cuidado exagerado por el aspecto físico, actitud dramática e impresionista, ver intimidad donde no la hay y ser muy intensas o intensos en las relaciones interpersonales (especialmente cuando hay amor de por medio). Las personas que poseen esta manera de amar desarrollan un ciclo amoroso de mal pronóstico” (Riso, 2008, pp. 23-24).

---

<sup>11</sup> Son las formas secuenciales locales, tiempo verbal presente, con señales locales de apertura y cierre de texto. Además, es un texto referencial de naturaleza objetiva. Su estilo es literal y preciso, pues no puede dar lugar a la ambigüedad.

**Sociolectos:** se refiere a los enunciados discursivos que explicitan la caracterización o tipología de los lectores a los que va dirigida la publicación:

“He creado este libro para todos cuantos estáis ya en el camino... así como para los que simplemente intentáis llegar a él. Puede que mis observaciones pulsen alguna fibra sensible de vuestra existencia actual, o tal vez descubráis que os pueden venir bien en el curso de vuestra andadura. Sea cual fuere el caso, al abrir este libro ya estáis en vuestra ruta particular”. (Dyer, 2009, p. 10).

“Este libro de terapéutica para los bolsillos vacíos constituye una guía financiera. Su objetivo es ofrecer a los que buscan el éxito financiero una visión que los ayude a conseguir dinero, a conservarlo y a hacer que dé frutos” (Clason, P. 1).

**Problemática a resolver o propósito de la publicación:** da cuenta de los enunciados en el discurso que explicitan el propósito de la publicación o la problemática que esta busca ayudar a resolver.

“El propósito de este libro no es enseñar a ser feliz: esta es una decisión que pertenece a cada cual. Aquí vamos a estudiar **la ciencia del éxito**” (Ribeiro, 2000, p. 6).

“Concretamente, haré referencia a ocho estilos afectivos, que son considerados lesivos y peligrosos para el bienestar emocional de las personas: histriónico/teatral (*amor hostigante*), paranoico/vigilante (*amor desconfiado*), pasivo-agresivo (*amor subversivo*), narcisista/egocéntrico (*amor egoísta*), obsesivo/compulsivo (*amor perfeccionista*), antisocial/pendenciero (*amor violento*), esquizoide/ermitaño (*amor caótico*). Cada uno de ellos lleva implícito uno o varios antivalores que se oponen a un amor pleno y saludable” (Riso, 2008, p. 16).

**Argumentación:** da cuenta de los tipos de argumentos utilizados por el autor a lo largo del texto para justificar como verdadero el objetivo o tesis que el autor propone cumplir con la publicación. Entran en esta categoría argumentos:

*Acerca de las causas*<sup>12</sup>:

“En una investigación realizada con niños de tres y cuatro años, en Estado Unidos, los científicos colocaron micrófonos tras sus orejas y grabaron lo que oyeron durante 24 horas. A partir de los datos obtenidos se concluyó que a un niño, desde que nace hasta que cumple ocho años, se le dice aproximadamente 100.000 veces que no... ¿Qué sucede entonces con nuestro cerebro ante tantas negativas? Va generando limitaciones con el fin de que podamos sentirnos aceptados por nuestros padres y las demás personas. Y así el genio que hay en cada niño va desapareciendo... todos los niños podrían ser superdotados si se los estimulara para ello. Lo mejor de esto es que se puede hacer no solo en la infancia sino en cualquier momento de la vida, mientras se conozca la estrategia adecuada. Su trayectoria puede cambiar de un modo positivo, de camino hacia el éxito y el pleno uso de su potencialidad a partir de hoy” (Ribeiro, 2000, P. 12).

*Por analogía*:<sup>13</sup>

“¿Cómo se entrena a los elefantes? El principio es el mismo que el utilizado con las pulgas. El entrenador coge al elefante cuando es un cachorro, le pasa una cuerda por el cuello y lo ata a un árbol. El elefantito intenta escaparse, pero el árbol es grande y resistente y no lo consigue. Después de intentarlo varias veces, desiste. El elefante crece, es llevado al circo, y la única cosa que el payaso tiene que hacer para que esté quieto es atarlo con una cuerda a la pata de un taburete. El elefante continuará pensando que está amarrado a un árbol. Al igual que el elefante y la pulga, también

---

<sup>12</sup> Es el argumento que explica algo, argumentando acerca de sus *causas*. La premisa A no solo tiene que estar correlacionada con la premisa B, también debe hacerse explícito por qué “tiene sentido” que A cause B (Weston, pp.66-68) y que A en realidad sea la causa más probable de B.

<sup>13</sup> El argumento por analogía es aquel que relaciona dos categorías por similitud o diferencia. En lugar de apoyar una generalización, pasan de un caso o ejemplo específico a otro ejemplo, mostrando que si los dos ejemplos son similares en muchos aspectos, pueden serlo también en otro aspecto más específico (Watson, p. 41). Se compone de tres premisas: la primera de ellas formula una determinada afirmación. La segunda premisa formula que el ejemplo de la primera premisa es similar al de la segunda. La tercera premisa, muestra el nuevo aspecto en el que la premisa uno y dos son semejantes.

nosotros, los seres humanos, tenemos una serie de condicionamientos programados en nuestra mente sin darnos cuenta de ello” (Ribeiro, 2000 P. 13).

“Esta analogía del monstruo que renace de su destrucción cada vez con más fuerza, una especie de Terminator psicoafectivo, representa bastante bien la sensación desagradable que suelen tener las parejas de los pasivo-agresivos. La esposa de mi paciente era una profesional destacada en el área financiera y trabajaba en una importante empresa del sector, pero cuando estaba con su marido, entraba en un estado de inutilidad crónica intolerable” (Riso, 2008, p. 93).

*Por autoridad*<sup>14</sup>:

¿Te has dado cuenta cómo aquellas personas que constantemente se quejan por todo, son las mismas que suelen enfermarse constantemente? Martín Seligman, profesor de la Universidad de Pensilvania, asevera que el sistema inmunológico de la persona pesimista y negativa no responde tan bien como el de la persona optimista y positiva. Los pesimistas sufren de más infecciones y enfermedades crónicas” (Cruz, 2009, p. 7).

“Como nos recuerda Carl Jung, en el mismo momento en que eres protagonista de tu propia vida, eres un comparsa o un figurante en un drama de mayor aliento” (Dyer, 2009, p. 139).

---

<sup>14</sup> De acuerdo con Weston el argumento por autoridad es aquel que apela a la voz de una autoridad competente en la materia abordada y posee un nivel de aceptación en el campo académico o teórico.

*Por ejemplificación*<sup>15</sup>:

*Con sabiduría popular*: de carácter moral, se expresa a través de sentencias breves, utilizadas en el día a día, como los adagios, refranes o proverbios:

“La riqueza como el árbol, nace de una semilla” (Clason, P. 5).

“En el juego de la vida o eres jugador o eres espectador” (Cruz, 2009, p. 20).

“Pero no hay quien quiera convertir a su pareja histriónico/teatral en un Einstein enamorado, y ahí las cosas se complican porque los olmos no dan peras” (Riso, 2008, p. 38).

*Con aforismo*: sentencia que expresa verdad de manera breve y doctrinal.

“Tanto si piensa que puede  
Como si piensa que no puede,  
De cualquier modo está en lo cierto. (Henry Ford)”  
(Ribeiro, 2000, p. 9.)

“Jamás es excusable ser malvado, pero hay  
Cierta mérito en saber que uno lo es (Charles Baudelaire)”  
(Riso, 2008, p. 165).

*Con la experiencia personal del autor*: conocimiento o habilidad que el autor ha adquirido a partir de los acontecimientos o circunstancias vividas:

---

<sup>15</sup> Es el argumento que acude al ejemplo o a varios ejemplos como apoyo de una generalización (Weston, p. 33). Los recursos a los que se puede acudir para argumentar son diversos: desde la sabiduría popular y el aforismo, hasta la experiencia personal del autor, la experiencia de otros o la elaboración personal del autor.

“Cuando yo tenía doce años, desapareció el perro de una vecina. Vivíamos en una ciudad entonces pequeña, y en la comisaría de policía trabajaba un cabo ignorante. La vecina decidió que yo había robado su perro, cuando ni siquiera sabía que existía. Puso una denuncia y mandaron una citación a mi padre. Él me dijo que debía de ir a la comisaría. Le pregunté si vendría conmigo y me contestó que el problema era mío. Yo apenas tenía doce años. Le pedí a mi tío que me acompañara y vino conmigo. En la comisaría el cabo me acusó de robo y yo lo negué diciendo que ni siquiera conocía al perro. “Lo has robado”, repetía él... Al final, decidió que era culpable y me puso una multa que yo no sabía cómo pagar. Para aquel entonces, por primera vez en mi vida, había ganado un dinero durante las vacaciones dando clases particulares a unos compañeros que tenían algunas asignaturas pendientes. La multa ascendía exactamente a la cantidad que había ganado y mi padre me dijo que él no iba a pagar porque yo tenía mi propio dinero...Durante muchos años consideré a mi padre insensible. Pero, por otro lado, tomé la determinación de ser económicamente independiente y nunca más tuve que pedirle dinero a nadie. Para mí aquel suceso supuso un gran problema. Hoy agradezco a Dios la desaparición del perro” (Ribeiro, 2000, P. 36).

“En cierta ocasión a una mujer con quien tenía una relación afectiva, le comenté un problema laboral que me tenía preocupado. Luego de escucharme atentamente, ella me abrazó con fuerza y, tratando de animarme, susurró a mi oído: “Te amo, te amo, te amo”. En realidad, me sentí querido, sin embargo, yo hubiera preferido otro tipo de solidaridad, quizás un: “pensemos, pensemos, pensemos” (Riso, 2008, p. 35).

*Con la experiencia de otro:* conocimiento o habilidad que cualquier otro —amigo, conocido del autor, personaje célebre— ha adquirido a partir de los acontecimientos o circunstancias vividas:

“Babe Ruth bateó más que nadie en la historia del béisbol el año en que consiguió sesenta carreras completas. ¿Quieres conseguir carreras completas? Entonces será mejor que estés dispuesto a batear una barbaridad” (Dyer, 2009, 127).

“Existen diversos relatos sobre personas que en situaciones extremas de emergencia adquirieron una fuerza sobrehumana. Uno de los casos más famosos es el de una mujer que estaba cambiando la rueda de una camioneta cuando el gato cedió y su hijo de cuatro años, que había salido del vehículo sin que ella se diera cuenta, quedó atrapado debajo. La mujer que pesaba menos de cincuenta kilos, levantó la camioneta, que pesaba más de una tonelada, para liberar a su hijo. ¿Cómo pudo hacerlo? ¿De dónde le vino esa fuerza? No de sus músculos, sino del inconsciente. Existe una fuerza especial que surge del interior de usted (o del Universo, si lo prefiere) sin que tenga que gritar ninguna palabra mágica. (Ribeiro, 2000, P. 13).

*Con la elaboración personal:* se presenta cuando el autor crea ejemplos de su propia cabeza, sin recurrir a la investigación o a la lectura.

“Vamos a suponer que yo poseo un cuadro de uno de los grandes artistas que, en cualquier comunidad civilizada, vale miles en dólares. Lo llevo a una conocida Galería de Arte y, por “el arte de vender” inducen a un esquimal a entregar por él un bulto de pieles que vale US\$ 500. Realmente los he engañado, ya que él no puede darle utilidad al cuadro; esto no tiene *valor de uso* para él, porque eso no le añadirá nada a su vida. Pero, suponga que le doy un arma que vale US\$50 por sus pieles; entonces él habrá hecho un buen negocio, porque puede emplear el arma; podrá conseguir muchas más pieles y mucho alimento; esto le añadirá de muchas formas cosas a su vida; eso lo hará rico” (Wattles, 2004, P. 26).

“¿Cuál es nuestra apariencia? Imagínese que empieza uno de mis cursos y se encuentra con un individuo sin afeitarse, que lleva el pelo largo, un pendiente, unos tejanos rotos por la rodilla y zapatillas de deporte sucias y agujereadas, y está fumando. Pensaría que se había confundido de curso. ¿Es este el tipo que me va a hablar del éxito? ¿El que me va a enseñar a expandir la mente?” (Ribeiro, 2000, p. 25).

***Tropos:*** da cuenta de los enunciados dentro del discurso que emplean las palabras en sentido distinto del que propiamente les corresponde, pero que tiene con este alguna conexión, correspondencia o semejanza. Pertenecen a esta categoría:

*La metáfora*<sup>16</sup>:

“Es usted quien gobierna su nave. Saque las manos de los bolsillos y dirija el timón con firmeza y determinación, llevando su vida por los mares que usted escoja, siempre habiendo navegado antes por su océano mental” (Ribeiro, 2000, P. 31).

“Todo pinta bien para echarnos al ruedo, pero, de pronto, al pisar la arena, inexplicablemente los toros salen de la nada y nos embisten. Cuando nos retiramos del sitio, los animales simplemente se esfuman, y si entramos nuevamente al ruedo, vuelven a aparecer. Esa es la trampa, esa es la pesadilla: el amor está justo en el centro de la plaza” (Riso, 2008, p. 209).

*La alegoría*<sup>17</sup>:

“Muchos de nosotros también tenemos vacas en nuestra vida. Ideas, excusas y justificaciones que nos mantienen atados a la mediocridad, dándonos un falso sentido de estar bien cuando frente a nosotros se encuentra un mundo de oportunidades por descubrir. Oportunidades que solo podremos apreciar una vez hayamos matado, nuestras vacas” (Cruz, 2009, p.5).

“Los pensamientos negativos son vacas que no solo te mantienen atado a la mediocridad, sino que poco a poco destruyen tu vida. Generan fuerzas y sentimientos nocivos dentro de ti, que suelen manifestarse en males y aflicciones en el cuerpo, tales como úlceras, males de corazón, hipertensión, problemas digestivos, migrañas y otras aflicciones” (Cruz, 2009, p. 7).

“Buscaba la ola perfecta, aquella que algún día llegaría para mostrarle el verdadero propósito de su vida” (Bambarén, 2008, p. 30).

---

<sup>16</sup> Tropo que, de acuerdo con Gill y Whedbee en, “Retórica”, constituye un recurso estilístico que facilita la comprensión de lo que está siendo transmitido, en cuanto traslada el sentido de lo que se trata de expresar a un elemento con sentido figurado (p. 254).

<sup>17</sup> Tropo que, de acuerdo con la Real Academia Española de la Lengua (RAE), consiste en hacer patentes en el discurso, por medio de varias metáforas consecutivas, un sentido recto y otro figurado, ambos completos, a fin de dar a entender una cosa expresando otra diferente; puede entenderse como una metáfora sostenida.

“Mi sueño es encontrar la ola perfecta, la que me mostrará el verdadero propósito de mi vida” (Bambarén, 2008, p. 47).

*La metalepsis<sup>18</sup>:*

“Leyendo con atención este libro usted ya está aprendiendo a usar el cerebro de forma diferente. Si consiguiese utilizar los dos hemisferios, el derecho y el izquierdo, de forma equilibrada e integrada, su capacidad mental aumentaría considerablemente” (Ribeiro, 2000, p. 14).

“Es posible aprender en una hora lo que se acostumbraba a aprender en una semana. Basta con que creamos en ello y adquiramos la técnica necesaria” (Ribeiro, 2000, p. 14).

“Es de esperar que el lector tome las declaraciones fundamentales con fe, tal como aceptaría las afirmaciones acerca de una ley de acción eléctrica si ellas fueran promulgadas por un Marconi o un Edison: y, tomando las declaraciones con fe, es como él demostrará su verdad, actuando sobre ellas sin miedo ni vacilación. Cada hombre o mujer que haga esto seguramente se enriquecerá” (Wattles, 2004, p. 5).

“La prosperidad de la nación depende de la prosperidad económica personal de cada uno. Este libro trata del éxito personal de cada uno... Este libro de terapéutica para los bolsillos vacíos constituye una guía financiera. Su objetivo es ofrecer a los que buscan el éxito financiero una visión que los ayude a conseguir dinero, a conservarlo y hacer que dé frutos. En las páginas siguientes lo transportaremos a Babilonia, cuna de las reglas básicas de la economía que son reconocidas aún hoy en día y aplicadas en todo el mundo. El autor desea que este libro sirva de inspiración para sus nuevos lectores... a fin de que sus cuentas bancarias se engr[sen] constantemente, de que

---

<sup>18</sup>Tropo que consiste en tomar el efecto por la causa, como en el caso de las promesas.

aumenten sus éxitos económicos y de que descubran la solución a sus problemas financieros” (Clason, p. 1).

**Figuras retóricas:** de acuerdo con la Biblioteca virtual de la Blaa, son procedimientos lingüísticos o estilísticos apartados del modo común de hablar, que buscan dar una mayor expresividad al lenguaje. Estos procedimientos pueden ser transgresiones de una norma -licencias- o refuerzos de dicha norma. Entre las figuras retóricas encontramos:

*La hipérbole*<sup>19</sup>:

“¿Ves los efectos tan devastadores que pueden tener estas generalizaciones que nosotros mismos nos hemos encargado de crear con nuestro propio diálogo interno? Podemos crear uno de los más autodestructivos círculos viciosos, ya que entre más incapaces nos veamos nosotros mismos más incapaces nos verán los demás. Nos tratan como incapaces, lo cual solo confirmará lo que ya sabíamos de antemano: lo incapaces que somos” (Cruz, 2009, p. 8).

“Sus viejas vestiduras y sus cuerpos sucios y malolientes eran pruebas del estado de profunda miseria reinante” (Cruz, 200, p. 3)

*La prosopopeya*<sup>20</sup>:

“Daniel se sintió incómodo. Alguien se introducía en sus pensamientos y exploraba su alma, tratando de descubrir sus más íntimos secretos.

—¿Quién eres? —preguntó.

—Soy la voz del mar.

—¿La voz del mar?

---

<sup>19</sup> Figura que consiste en aumentar o disminuir excesivamente aquello de que se habla (La RAE).

<sup>20</sup> Figura que consiste en atribuir a las cosas inanimadas o abstractas, acciones y cualidades propias de seres animados, o a los seres irracionales las del hombre (La RAE).

—Sí, Daniel. Has logrado algo que otros delfines ni siquiera pueden imaginar. Todos tus esfuerzos por dominar las técnicas de deslizarte sobre las olas, todo el tiempo que has dedicado a practicar el surf, siguiendo tu sueño, finalmente han dado fruto” (Bambarén, 2008, p. 22).

*El arquetipo*<sup>21</sup>:

“El pesimista vive en un mundo negativo y deprimente, mientras que el optimista vive en un mundo positivo y lleno de oportunidades. Sin embargo, los dos están viviendo en el mismo mundo... Los pesimistas, por ejemplo, tienden a reaccionar negativamente ante todo, casi de manera automática. Su visión y sus expectativas son casi siempre pobres” (Cruz, 2009, p. 7).

“La indiferencia del esquizoide es mortal porque no tiene en su origen el ego (tal y como ocurre en el narcisista), ni en la lucha por la supervivencia del más apto (como en el sujeto antisocial), sino en una desvinculación esencial: la ausencia emocional sin más razón que la ausencia misma. El estilo esquizoide es un agujero negro interpersonal donde cualquier manifestación de afecto desaparece sin dejar rastro. No hay seducción, expresiones cariñosas o acompañamiento, únicamente vacío afectivo y la necesidad de una independencia tan radical como impracticable. Algo se rompe en la mente del esquizoide que no deja captar la dimensión humana del otro. Ermitaños del amor o analfabetos afectivos, nadie llega a su fondo ni penetra la férrea territorialidad en la cual están enclaustrados. El estilo esquizoide se desentiende del factor humano y queda atrapado en un gregarismo insipiente donde el amor no tiene cabida” (Riso, 2008, p. 196).

---

<sup>21</sup> Representación que se considera modelo de cualquier manifestación de la realidad. Según Gill y Whedbee, “son recurrentemente utilizados en los textos porque sirven para establecer juicios de valor respecto a los temas a los que se asocia” (p. 254).

*La reificación*<sup>22</sup>:

“—Persigo un sueño—respondió Daniel—. Dejé mi atolón y mi manada para salir en busca de la ola perfecta, la que me mostrará el verdadero propósito de mi vida” [el subrayado es mío] (Bambarén, 2008, p. 40).

“La felicidad es algo que está en uno mismo, que es uno mismo, y procede de la forma que uno piensa” [el subrayado es mío] (Dyer, 2008, p. 34).

“Si usted está en una localidad incorrecta, puede ir a la correcta; y usted puede hacer así comenzando en su negocio presente y en su actual localidad para hacer cosas del CIERTO MODO que lo llevará al éxito” [el subrayado es mío] (Wattles, 2004, p. 12).

*La imagen*<sup>23</sup>:

“Habían comprendido que Algamish había vuelto a la sala de los escribas para mirar atentamente a un hombre que se estaba trazando un camino hacia la luz” (Clason, p. 7).

“El estilo perfeccionista atrae a los que se sienten inútiles, como el polen a las abejas” (Riso, 2008, p. 149).

**Retórica motivacional:** remite a los enunciados que explicitan en el discurso alguna de las cinco corrientes motivacionales —Programación neurolingüística, Inteligencia emocional, Tolerancia y adaptación al cambio, Metafísica y Excelencia, eficacia y éxito— propuestas por Begona Llanos en su texto, *Una monografía de Autoayuda. Estudie los pilares de las corrientes de motivación más aceptadas*, que fueron detalladas en el primer capítulo de este trabajo.

---

<sup>22</sup> Es la figura que hace pasar los enunciados abstractos como sustancias.

<sup>23</sup> Figura retórica que representa viva y eficazmente una intuición o visión por medio del lenguaje.

*Programación neurolingüística:*

“Tristemente, cuando la mayoría de nosotros nos graduamos de la escuela secundaria ya hemos sido casi que totalmente programados para la mediocridad” (Cruz, 2009, p. 15).

“Einstein probablemente no usó ni un 10 por ciento: se estudió su cerebro en todo detalle, y no fue posible diferenciarlo del de un idiota. La diferencia, por lo tanto, no está en la anatomía sino en la programación. Si comparamos el cerebro humano con los ordenadores veremos que no es el *hardware* (o equipamiento) lo que hace que un individuo sea más inteligente que otro, sino el *software* (O programa que utiliza)” (Ribeiro, 2000, p. 7).

*Inteligencia Emocional:*

“...la actitud de Daniel frente al aprendizaje era la misma en cada maniobra, y en vez de desanimarse cuando fracasaba, intentaba identificar sus errores y corregirlos en la siguiente ola” (Bambarén, 2008, 27).

*Tolerancia y adaptación al cambio:*

“El cambio es la única constante en nuestra vida. No podemos tocar dos veces la misma agua del río; al tocarla por segunda vez, las moléculas del agua que entran en contacto con nuestra mano son totalmente diferentes de las primeras. La existencia está llena de cambios” (Ribeiro, 2000, P. 38).

“Cada obstáculo que surge en este planeta es o una oportunidad para crecer y trascender nuestra forma de pensar de modo distinto o una excusa a la que recurrir sobre la creencia de que estamos atascados” (Dyer, 2008, p. 53).

*Metafísica:*

“Cuanta más gratitud fijemos en nuestras mentes y en el SUPREMO cuando recibimos cosas buenas, más cosas buenas recibiremos, y más rápidamente seguirán llegando; y la razón simplemente, es que la actitud mental de la gratitud lleva a la mente a un contacto más cercano con la fuente de donde provienen las bendiciones” (Wattles, 2004, P. 30).

“—Os recomiendo que pongáis en práctica los sabios principios de Algamish; y decíos: una parte de todo lo que gano me revierte y la he de conservar. Decídslo cuando os levantéis, decídslo al mediodía, decídslo por la tarde, decídslo cada hora del día. Repetidlo hasta que estas palabras resalten como letras de fuego en el cielo” (Clason, p. 6).

*Excelencia, eficacia y éxito:*

“Si hay alguna cosa que puede hacerse hoy y usted no la hace, usted ha fallado en lo que a esa cosa concierne; y las consecuencias pueden ser más desastrosas de lo que usted se imagina” (Wattles, 2004, P. 48).

“Cada condición individual de tu vida puede mejorarse si aprendes a ser más eficaz a la hora de visualizar lo que deseas y tener el propósito de manifestarlo” (Dyer, 2009, p. 66).

***Retórica científicista:*** es la retórica que apela al conocimiento científico, generado a partir de la investigación y los experimentos, presentado en cifras o reunido en teorías o hipótesis y basado en el análisis objetivo de datos empíricos, para justificar la verdad de la argumentación:

“Un estudio realizado con 57 mujeres que sufrían de cáncer de seno y quienes habían recibido una mastectomía, por un grupo de investigadores del hospital King’s College de Londres, encontró que siete de cada diez mujeres de aquellas que poseían lo que los doctores llamaban un “*espíritu de lucha*” diez años más tarde aún vivían vidas normales, mientras que cuatro de cada cinco de aquellas mujeres que en opinión de los doctores “habían perdido la esperanza y se habían resignado a lo peor”; poco tiempo después de haber escuchado su diagnóstico, habían muerto” (Cruz, 2009, p. 7).

“En un estudio llevado a cabo en un hospital psiquiátrico, dos grupos de pacientes que sufrían depresión fueron sometidos a una misma terapia medicinal, pero a los integrantes de uno de ellos se les colocó un esparadrapo en la boca, de forma que parecía que sonreían. Este grupo presentó una mejoría bastante más rápida porque al

sonreír, aún involuntariamente, los pacientes daban a su cerebro un mensaje de felicidad” (Ribeiro, 2000, P. 21).

**Retórica terapéutico-reflexiva:** alude a los enunciados que explicitan los procesos terapéuticos, de carácter introspectivo —pensarse a sí mismo y autoanalizar los comportamientos— que a largo o corto plazo, el lector debe practicar para que ponga fin a los problemas que le aquejan. Entre los tipos de procesos terapéuticos que caben en esta categoría están:

*La escritura*<sup>24</sup>:

“Anote aquí diez cualidades que posee o le gustaría tener:

1.-----

2.-----

3.-----

Piense en estas cualidades durante 21 días. De este modo, quedarán implantadas en su estructura personal y pasarán a ser parte integrante de usted” (Ribeiro, 2000, 9).

**“Haz una lista de todas las cosas negativas que la presencia de estas vacas están representando.** Muchas veces cargamos ciertas vacas, porque no somos conscientes de lo negativo que ellas representan. Así que para cada vaca que identificaste anteriormente quiero que escribas frente a ella todo lo que te ha costado tenerla. Escribe las oportunidades perdidas; identifica los fracasos que han sido el resultado directo de tener estas vacas; detalla todos los temores irracionales que experimentas de manera cotidiana como resultado de esa vaca que vienes cargando por décadas.

**Haz una lista de todos los resultados positivos que vendrán como consecuencia de matar una vaca.** Ahora quiero que por un momento te des la oportunidad de visualizar una vida libre de vacas. Escribe todas las nuevas oportunidades que vendrán como resultado de matar vacas...esta lista que te estoy

---

<sup>24</sup> Pide al lector escribir listas de metas u objetivos por cumplir, diarios en los que se haga un relato de los logros alcanzados día a día, o cartas a sí mismo.

pidiendo que hagas, te dejará ver cuál es el premio por deshacerte de estas vacas, así que cárgala contigo a todo instante” (sic.) (Cruz, 2009, pp. 18-19).

*La conversación consigo mismo*<sup>25</sup>:

“Si las cosas no funcionan, pregúntate: “¿cómo estoy creando esto? ¿Cómo puedo cambiar el modo de crearlo? ¿Cuál es la lección?” (Dyer, 2008, p. 55).

*La ayuda externa*<sup>26</sup>:

“El primer ejercicio fundamental para aumentar la autoestima es la relajación. En la escuela aprendemos que el trabajo ennoblece y es saludable. Sin duda, pero esto solo es cierto cuando sabemos también relajar el cerebro, entrando en ritmo alfa. Existen varias técnicas de relajación: la respiración, músicas especiales, mantras de meditación, masajes, yoga, etc....” (Ribeiro, 2000, p. 25).

“De acuerdo con mi experiencia clínica, la única opción viable para intentar una aproximación saludable es recurrir a la ayuda profesional y resolver el conflicto atracción-repulsión que define la estructura psicológica del pasivo-agresivo. Algunos lo intentan, otras se separan y unos pocos se resignan. Tú decides” (Riso, 2008, p. 102).

“La meditación te proporciona la oportunidad de llegar a conocer tu personalidad invisible. Hará añicos la ilusión de tu aislamiento” (Dyer, 2008, p. 73).

---

<sup>25</sup>Pide al lector mantener una conversación consigo mismo a manera de monólogo, donde se formulen preguntas y se obtengan respuestas o se realice un “auto relato” sobre las metas alcanzadas y las que todavía falta por alcanzar.

<sup>26</sup> Se pide al lector que acuda ya sea al psicólogo, pastor, sacerdote, amigos, familia etc., como medio de apoyo en su proceso introspectivo, o bien que identifique actividades que lo mantengan animado respecto a los objetivos que desea cumplir, en tanto dicha identificación supone un autoconocimiento de sus gustos, capacidades y aptitudes.

**Retórica psicológicista:** se fundamenta en el conocimiento psicológico, para legitimar los enunciados que en el discurso evidencian juicios o consideraciones respecto a la conducta, procesos mentales, procesos internos, estados de ánimo o carácter normal o anormal de las personas y que, por lo tanto, de acuerdo con Ampudia de Haro, utilizan vocablos como autoestima, depresión, control exterior, represión, agotamiento psíquico, obsesión compulsiva, crisis de identidad, trastornos afectivos, crisis de madurez, etc. (2006, p. 58):

“La autoestima es fundamental en la conquista del éxito. Si a usted no le gusta su forma de ser, ¿cómo va a conseguir gustar a los demás? No sirve cubrirse de oro ni vestir bien si el nivel de autoestima es bajo” (Ribeiro, 2000, p. 12).

“¿Qué es entonces un estilo afectivo? Es una manera de procesar la información afectiva: sentirla, evaluarla e incorporarla a la vida de la relación. Si el modo de procesar dicha información es distorsionado y está guiado por esquemas negativos frente a uno mismo, el mundo y el futuro, dicho estilo será dañino para tu salud mental y emocional y la de tu pareja” (Riso, 2008, p. 20).

“Cuando dos creencias antagónicas conviven en un mismo cerebro, o cuando se actúa de forma incoherente con las propias creencias se viven conflictos interiores. Vamos a imaginar que una parte suya piensa de una manera y otra parte piensa de otro modo. Usted es una persona internamente dividida y en esta situación de conflicto interior hay una pérdida de energía vital. Cuando existe un conflicto de este tipo siempre se tiende a no darle importancia, y una de las partes se altera. Es lo que ocurre, por ejemplo, si usted cree que fumar hace daño, pero continúa haciéndolo (conflicto entre creencia y acción) o si deja de fumar (modificación de la acción) o si lo racionaliza engañándose intentando de convencerse que fumar no es perjudicial” (sic.) (Ribeiro, 2000, p. 14).

**Retórica esotérica:** es la codificación que acude a un conjunto de conocimientos, enseñanzas, doctrinas o rituales secretos de difícil acceso para la mente y que se transmiten a una minoría selecta, denominada iniciados, para construir verdad en torno a determinado argumento:

“Para entrar en el mundo de la magia real, debes entrar en la dimensión de la espiritualidad” (Dyer, 2008, p. 121).

“La fuerza de vuestros propios deseos contienen un poder mágico. Guiad este poder gracias al conocimiento de las cinco leyes del oro y tendréis vuestra parte de los tesoros de Babilonia” (Clason, p. 22).

**Retórica literaria:** es la codificación que acude a un conjunto de producciones literarias —leyenda, parábola, fábula, mito, poema, cuentos, novela, etc.— de diversas épocas y autores para legitimar la argumentación.

*La parábola*<sup>27</sup>:

“La historia cuenta que un viejo maestro deseaba enseñar a uno de sus discípulos por qué muchas personas viven atadas a la vida de mediocridad y no logran superar los obstáculos que les impiden triunfar. No obstante, para el maestro, la lección más importante que el joven discípulo podía aprender era observar lo que sucede cuando finalmente nos liberamos de aquellas ataduras y comenzamos a utilizar nuestro verdadero potencial” (Cruz, 2009, p. 3).

“Daniel puso en práctica lo que el mar le había enseñado. Mejoró sus técnicas de surf y cada día aprendía una nueva lección. Daniel Delfín utilizó este mismo conocimiento para afrontar las dificultades que encontraba en la vida, y descubrió que las cosas se resolvían con mayor facilidad” (Bambarén, 2008, p. 30)

*La fábula*<sup>28</sup>:

“Una noche oyó al buey quejarse al asno de la dureza de su destino: “Arrastro el arado desde la mañana hasta la noche. Poco importa que haga calor, que esté cansado o que la yunta me irrite el cuello, igualmente tengo que trabajar. En cambio, tú eres

---

<sup>27</sup> Narración de un suceso fingido, de que se deduce, por comparación o semejanza, una verdad importante o una enseñanza moral (La RAE).

<sup>28</sup> Breve relato ficticio, en prosa o verso, con intención didáctica frecuentemente manifestada en una moraleja final, y en el que pueden intervenir personas, animales y otros seres animados o inanimados (La RAE).

una criatura hecha para el ocio. Decorado con una manta de colores, no tienes otra cosa que hacer que llevar a nuestro amo adonde desee ir. Cuando no va a ninguna parte, descansas y paseas durante todo el día”.

El asno, a pesar de sus peligrosos cascos, era de naturaleza buena y simpatizaba con el buey. “Amigo mío, respondió, trabajas mucho y me gustaría aliviar tu suerte. Así que voy a contarte cómo puedes tener un día de descanso. Por la mañana, cuando venga a buscarte el esclavo para la labranza, tiéndete en el suelo y empieza a mugir sin cesar para que diga que estás enfermo y que no puedes trabajar”.

Entonces el buey siguió el consejo del asno y a la mañana siguiente el esclavo se dirigió a la granja y le dijo al granjero que el buey estaba enfermo y que no podía arrastrar el arado. En este caso dijo el granjero, unce al asno pues igualmente hay que labrar la tierra.

Durante todo el día, el asno que solamente había querido ayudar a su amigo, se vio forzado a hacer el trabajo del buey. Por la noche, cuando lo desengancharon del arado, tenía el corazón afligido, las piernas cansadas y le dolía el cuello.

Es una buena fábula —respondió Rodar— pero yo no veo la moraleja.

No pensaba que fueras a descubrirla. Pero hay una y muy simple. Si quieres ayudar a tu amigo, hazlo de forma que luego no recaigan sobre ti sus responsabilidades” (Clason, p. 23).

*El mito*<sup>29</sup>:

“Para algunos, la suerte solo llega por casualidad, como un accidente y puede caer sobre alguien por azar. Otros creen que la creadora de la buena suerte es la benévola diosa Ishtar, siempre deseosa de recompensar a sus elegidos por medio de generosos presentes” (Clason, p.14).

---

<sup>29</sup> Narración maravillosa situada fuera del tiempo histórico y protagonizada por personajes de carácter divino o heroico. Con frecuencia interpreta el origen del mundo o grandes acontecimientos de la humanidad.

*La leyenda*<sup>30</sup>:

“Esto era precisamente lo que los habitantes de la antigua Babilonia querían saber y lo que decidieron descubrir. Eran clarividentes y grandes pensadores. Esto explica que su ciudad se convirtiera en la más rica y poderosa de su tiempo. En aquella lejana época no existían escuelas. Sin embargo, sé que había un centro de aprendizaje muy práctico entre los edificios rodeados de torres de Babilonia; este centro tenía tanta importancia como el palacio de los jardines colgantes y los templos de los dioses. Ustedes constatarán que en los libros de historia este lugar aparece muy poco, probablemente nada, a pesar de que ejerciera una gran influencia en el pensamiento de aquel entonces (Clason, p. 13).

***Retórica escatológica:*** remite a los enunciados que en el discurso son alusivos al conjunto de creencias que refieren el fin de los tiempos, ocupándose ya sea del destino de la humanidad o del universo, así como del estado del ser humano después de su muerte:

“La muerte es simplemente un modo de transformación. Imagínate lo que sería nuestro planeta sin ella. Es como quitarse una prenda raída (Dyer, 2008, p. 26).

***Retórica pedagógica:*** se le reconoce a través de los enunciados que se presentan como enseñanzas y que, por lo tanto, recurren a ejemplos o doctrinas para legitimar una determinada verdad en el discurso:

“Otra meta es la social. El ser humano necesita vivir en comunidad. Pero lo que no hay que hacer, aunque algunas personas lo hagan, es mariposear de aquí para allá, yendo de fiesta en fiesta. Es preciso tener raíces para estar bien afirmado en el propio eje. La meta profesional también es muy importante; pero solo si se vive para ella, pensando que lo único que interesa es la carrera, y el ascenso que se espera no llega, con esto se está propiciando la aparición de un cáncer a los cuarenta años... Es preciso tener una meta espiritual. Es muy importante saber relajarse y entrar en contacto con otros niveles de conciencia... Por último, está la meta mental. Hay

---

<sup>30</sup> Relación de sucesos que tienen más de tradicionales o maravillosos que de históricos o verdaderos (La RAE).

personas que recitan de memoria la Enciclopedia Británica, la tienen toda entera en la cabeza, pero no pueden mover nada de sitio para no mezclar los conocimientos. Además, no los utilizan para nada, no los aplican ni se los enseñan a nadie. ¡Eso es una masturbación mental!” (Ribeiro, 2000, p. 30).

“¿Cómo podemos deshacernos de nuestras vacas? Es simple, lo único que necesitamos hacer es despertar a la realidad de que quizás los programas y creencias que han guiado nuestras acciones y **expectativas no son los correctos**. Debemos darnos cuenta de que es posible que hayamos sido programados para aceptar la mediocridad. Es preciso tomar la decisión de no continuar viviendo una vida de negación, pretendiendo que todo está bien e identificar aquellas vacas que nos están deteniendo en nuestro camino al éxito... el siguiente paso es entender que a pesar de haber sido programados para la mediocridad, hemos sido creados para la grandeza: que a pesar de ser personas comunes y ordinarias podemos lograr cosas extraordinarias” (Cruz, 2009, p. 17).

**Retórica moderna:** es la categoría desde la cual el ser humano es entendido como una entidad dividida entre lo racional y lo pasional; donde lo racional es aquello que le permite al hombre deliberar o pensar y, en esta medida, controlar sus pasiones o instintos animales, permitiéndole realizar cualquier proyecto que se proponga, en tanto es capaz de organizar y dominar el mundo a su imagen y semejanza:

“Cualquiera puede cambiar por completo o convertirse en lo que él o ella desea transformarse en cuestión de unos instantes (Dyer, 2008, p. 124).

“No puedes matar el pensamiento. Es eterno” (Dyer, 2008, p. 125).

“Tienes la facultad de poder convertirte en lo que deseas ser. Plantéate tus expectativas y entérate de que llegarás a ser lo que se te ocurra, sea lo que sea”(Dyer, 2008, 152).

“Cuando el Hombre va bien, el Mundo va bien” (Ribeiro, 2000, p. 16).

**Retórica metafísico-trascendente:** hace referencia a los enunciados que en el discurso suponen la existencia de una naturaleza no física, a la cual se aspira llegar, y que sería morada del alma inmortal, —un alma separada del cuerpo— la cual, a su vez, se aspira perfeccionar mediante la negación del cuerpo. Dicha negación se realiza mediante la aplicación de normas y reglas que actúan sobre el mismo cuerpo; esta aspiración se convierte en el fundamento de toda acción y sentido de aquello que se realiza en el mundo natural o físico:

“Tu cuerpo es el garaje donde aparcas el alma” (Dyer, 2008, p. 20).

“No eres tu forma física. Eres algo mucho más magnífico, divino y grande” (Dyer, 2008, p. 101).

“Todos conocemos las consecuencias desagradables de vivir para el cuerpo y negar tanto el alma como la mente, vemos que la vida *verdadera* es la expresión completa de todo lo que el hombre puede dar a través de la mente y del alma” (Wattles, 2004, p. 8).

**Retórica mítico-religiosa:** pone de presente los enunciados que en el discurso señalan aquellas prácticas, individuales y sociales —seguimiento de dogmas, doctrinas, rituales como la oración y el sacrificio, conducción de la vida en nombre de la esencia, misión o vocación, etc.— que permitirían alcanzar el conocimiento del Universo —su origen, evolución y estructura— y alabar a la Divinidad la cual es considerada creadora y ordenadora de dicho Universo:

“Cuando realmente sepas que tu vida tiene una misión importante y heroica, te realinearás como ser espiritual” (Dyer, 2008, p. 60).

“El Universo es pura inteligencia. Ordenado, incapaz de haberse creado solo, está regido por leyes inmutables y soberanas. Estas leyes son absolutas en su esencia, interdependientes en su aplicabilidad, independientes del tiempo y el espacio en que actúan, dependientes de la intención y la conciencia divinas presentes en cada uno de nosotros. Tienen como finalidad mantener el orden en el caos, el amor en el odio, la

sabiduría en la ignorancia, la salud en la enfermedad y la eternidad en el momento transitorio” (Ribeiro, 2000, p. 5). g

“Jesús dijo que había que amar al enemigo, pero nunca sugirió que teníamos que vivir con él o ser su pareja. Inteligencia espiritual o emocional, que más da, tenía razón” (Riso, 2008, p. 69).

“Este es el deseo de Dios; que usted sea rico. Él quiere que usted se enriquezca, porque Él puede expresarse mejor en usted que tiene muchas cosas para usar y expresarse con Él. Él puede vivir más en usted, si usted tiene un control ilimitado del significado de la vida” (Wattles, 2004, p. 22).

“Vive los diez mandamientos” (Dyer, 2008, p. 37).

“En el Zen se dice: “Ante la ilustración, parte leña, lleva agua. Después de la clase, parte leña, lleva agua”. Tienes que darle al hacha y trasportar cubos. Eso es parte de la condición humana” (Dyer, 2008, p. 96).

“La MATERIA SIN FORMAR es inteligente; es materia que piensa. Está viva y siempre está impulsada hacia más vida. Es el impulso natural e inherente de vida para procurar vivir más; es la naturaleza de la inteligencia para ampliarse, y del conocimiento para procurar ampliar sus fronteras y encontrar la expresión más perfecta. El Universo ha sido hecho por la SUSTANCIA DE VIDA SIN FORMAR, lanzándose a sí misma en la forma de expresarse totalmente... La SUSTANCIA ORIGINAL se mueve acorde a sus pensamientos; cada forma y proceso que usted ve en la naturaleza es la expresión visible de un pensamiento de la SUSTANCIA ORIGINAL, y la MATERIA PENSADORA que se mueve según este pensamiento, tomaron la forma de los sistemas de los planetas, y mantienen aquella forma”

(Wattles, 2004, pp. 15-16).

***Retórica médica:*** es la retórica que se fundamenta en el conocimiento médico para optimizar la salud del cuerpo, a través de prescripciones preventivas, con el objetivo de justificar como verdadero algún argumento dentro del discurso:

“Otro secreto relativo a las metas es saber equilibrarlas. En primer lugar, debe tener un cuerpo sano para que su mente también esté sana. No sirve de nada una mente brillante cuando el organismo está enfermo” (Ribeiro, 2000, P. 29).

“Si no te tomas tiempo para el ejercicio y la salud ahora, entonces tendrás que tomártelo más adelante” (Dyer, 2008, p. 137).

### III. Consideraciones éticas del discurso de autoayuda

“Cierta día la tierra comenzó a temblar, y el Nilo se desbordó. Lo que yo pensaba que solo ocurría a los otros terminó pasándome a mí. Mis vecinos tuvieron miedo de perder sus olivos con las inundaciones; mi mujer, de que las aguas se llevaran a nuestros hijos, y yo tuve terror de ver destruido todo lo que había conquistado. Pero hubo una solución. La tierra quedó inservible y tuve que buscar otro medio de subsistencia. Hoy soy camellero. Pero entonces entendí la palabra de Alá, nadie siente miedo de lo desconocido porque cualquier persona es capaz de conquistar todo lo que quiere y necesita” (Coelho, 1997)

Finalizado el recorrido por las codificaciones que constituyen el discurso de autoayuda, se hace evidente que estas publicaciones, en las sociedades actuales, están lejos de funcionar solamente como fenómenos editoriales; funcionan también como productoras de verdad de un ámbito específico: la inquietud de sí contemporánea; lo que supondría una perspectiva ética, en tanto implica los modos como hoy en día nos relacionamos con nosotros mismos. Sin embargo, ¿qué debemos entender por inquietud de sí?

#### 1. “La inquietud de sí”

Puede decirse que la necesidad por establecer una relación con el ser ha constituido una preocupación propia de Occidente, ampliamente difundida. Se ha desarrollado en procedimientos y prácticas que se enseñan, dando lugar al desarrollo de un saber. Comenzó a tomar forma en la cultura grecorromana, siguió haciéndolo según las diferentes épocas históricas y continúa estando presente en la actualidad. En cuanto a la cultura de la Grecia antigua, la relación consigo mismo se formalizó como un cuidado de sí, que pasó por la constitución del sujeto como sujeto de conocimiento, por un convertirse en maestro de sí

mismo. Comenta Foucault en *Historia de la sexualidad. El uso de los placeres*, que una de las particularidades de este precepto fue su formalización como arte de existencia, que conducía a la persona hacia una práctica de modificación de su ser singular; esto, con el objetivo de transformar la propia vida en una obra de arte que presentara valores y respondiera a criterios de estilo (2005, p. 9). Por lo demás, se trataba de un cultivo de sí cuyo fundamento se alejaba de los códigos de conducta estrictamente definidos; es decir, no determinaba lo prohibido y admitido ni predicaba la forma que debían tomar los actos. De hecho, no existía una instancia encargada de vigilar su aplicación, pues no interesaba el contenido de la regla sino, por el contrario, la actitud consciente que llevaba a respetarla, señala Foucault.

De acuerdo con lo anterior, tenemos que en la cultura griega, en lo que se refiere, por ejemplo, al placer y al deseo, lo que interesaba era la intensidad. Ni el uno ni el otro eran buenos o malos en sí mismos. Se consideraba que requerían de unos límites, de una cierta prudencia y cálculo en la forma en que eran distribuidos (2005:1, Foucault, p. 57). En consecuencia, bajo la concepción clásica el deseo y el placer no se anulaban, se medían. Así, se comprende por qué la constitución del sujeto ético en Grecia requería de un dominio de sí; este, no se definía de acuerdo con una legislación universal, sino, más bien, a partir de una habilidad que, al permitir acceder a un cierto modo de ser, suponía un principio de libertad activa (2005:1, Foucault, 104).

Ahora bien, dejando de lado la cultura clásica, sabemos que el imperativo “cuida de ti mismo” también se desarrolló y formalizó durante la época helenística y Romana, de los siglos I y II. Comenta Foucault en *Historia de la sexualidad. La inquietud de sí*, que en el mundo romano la relación consigo mismo se intensificó, sin que por ello se haya presentado una mayor rigidez en los códigos y valores de comportamiento. En esta medida, surgió como una práctica que requería de tiempo y de la realización de un conjunto de actividades: los cuidados del cuerpo, los regímenes de salud, los ejercicios físicos sin exceso, la satisfacción mesurada de los placeres, las meditaciones, las lecturas, etc. (2005:2, p. 50).

De otra parte, señala Foucault, se trataba de una relación con el ser que tuvo una incidencia significativa de la medicina, en tanto construyó un marco para el cuidado del cuerpo y del alma. Era un cuidado de sí mismo que se practicaba a través de procedimientos de prueba y ejercicios de abstinencia. Los primeros, tenían como objetivo la adquisición de una virtud. No eran ejercicios de privación, sino de medición y confirmación de la independencia de la que se era capaz respecto a lo indispensable. Los segundos, se

practicaban como preparación a las privaciones eventuales (2005:2, pp. 58-59). Tanto los procedimientos de prueba como los ejercicios de abstinencia motivaban una actitud constante de respeto a uno mismo y de evaluación de las elecciones que se tomaban, lo cual, se consideraba, garantizaba la libertad.

Finalmente, otra particularidad que es posible destacar del cuidado de sí mismo en el mundo romano es la relación que empieza a tener con la política. En tanto era considerada una vida y una práctica, el ejercicio de la actividad política se constituyó como un modo de cultivarse a sí mismo, pues implicaba un compromiso personal. Así, el gobernante romano era aquel que al saber conducir su existencia, sabría cómo conducir a los demás (2005:2, pp. 85-86).

El cristianismo y la consolidación de la Iglesia Católica durante la Edad Media, produjo también un modo particular de relación con uno mismo. Sus formas, universales, eran las del recelo, la atención, el desciframiento, la confesión, la autoacusación, la lucha contra las tentaciones, la renuncia y el combate espiritual, explica Foucault (200:1, p. 68). De este modo, las reflexiones de la moral cristiana encontraron su fundamento en las codificaciones estrictas de lo prohibido y lo admitido, explicitadas en un dogma y, por lo tanto, inscritas en una institución: la eclesiástica. Así, por ejemplo, el placer se regulaba de acuerdo con un conjunto de actos cuidadosamente definidos y era medido en su parentesco con el mal.

Por lo tanto, se hace comprensible por qué para el Cristianismo la relación consigo mismo debía practicarse conforme al sometimiento; es decir, conforme a la entrega integral y a la obediencia pura, ya fuera al pastor o a Dios. Se trataba de una relación que, al anular la voluntad propia y al exigir una codificación de la existencia a partir del mando de alguien, sostenía a la persona en una condición de dependencia y servidumbre. Una condición que la obligaba a cumplir la orden del otro, incluso, si iba en contra de la Ley (Foucault, 2006, p. 213).

Las formas particulares que asumió la relación consigo mismo de acuerdo con el momento histórico en el que se le practicaba, ponen de presente que en la actualidad debe guardar unas características que le son específicas y que, seguramente, se le practica a través de procedimientos e instrumentos propios de nuestra época. Sin duda, el libro de autoayuda constituye uno de esos instrumentos a los cuales el sujeto contemporáneo acude para desarrollar una cierta relación consigo mismo. Examinando la ética del

discurso de autoayuda, a partir de las categorías del modelo presentado en el segundo capítulo, nos aproximaremos a la formalización de dicha relación en la actualidad.

## 2. El discurso de autoayuda y la relación consigo mismo

En la medida en que la relación con el ser responde a una formalización, esta se verá, en gran parte, determinada por las condiciones materiales y sociales de la época en la que se le práctica. Es decir, guarda una relación directa con los dispositivos, tecnologías de poder y racionalidades que están en juego en una sociedad, en un momento dado. En lo que respecta a nuestra época, diríamos que en ella actúan diversos tipos de dispositivos, de tecnologías de poder y de racionalidades que han ido surgiendo en diferentes momentos históricos, pero que en la actualidad no se anulan; se correlacionan, se articulan unos sobre otros. De modo que, explica Foucault en, *Seguridad, territorio, población. Curso en el Collège de France 1977-1978*, no se trata de una sucesión de mecanismos, dispositivos, tecnologías y racionalidades, donde unos elementos supriman a otros, provocando su desaparición. “No hay era de lo legal, era de lo disciplinario, era de la seguridad. No tenemos mecanismos de seguridad que hayan tomado el lugar de los mecanismos disciplinarios, que a su vez hayan tomado el lugar de los mecanismos jurídico legales” (Foucault, 2006, p. 23). De esta manera, es posible que en una sociedad o país “... se introduzca, por ejemplo, una tecnología de seguridad que hace suyos elementos jurídicos, elementos disciplinarios, y a veces llega a multiplicarnos” (2006, p. 24).

Por ello, en nuestras sociedades actuales, para asegurar la seguridad, se ha presentado una reactivación de las técnicas disciplinarias y del corpus disciplinario. Se ha hecho necesario, entonces, recurrir a una serie de técnicas de vigilancia de los individuos, diagnóstico de lo que estos son, clasificación de su estructura mental, de su patología, etc.; todo un conjunto que prolifera bajo los mecanismos de seguridad para hacerlos funcionar (2006, p. 23). En esta medida, dado que se considera que el discurso de autoayuda responde a un instrumento de las técnicas disciplinarias aún presentes en nuestra sociedad, se examinarán de cerca el objetivo, el objeto y los mecanismos de funcionamiento del dispositivo disciplinario. Dicha consideración surge a partir de un señalamiento que hace Nikolas Rose en, *Governing the soul: the shaping of the private self*: asegura que a partir del último siglo, “los discursos con pretensiones de validez —conocimientos positivos y expertos de la verdad— han jugado un rol importante en las racionalidades

de gobierno, configurando espacios gobernables —espacios irreales, como la economía, la fábrica, la población etc.— y constituyendo sujetos gobernables —miembros de una manada, niños, sujetos, ciudadanos y autores autorealizados”<sup>31</sup> (1999, p. xxii).

## 2.1 El dispositivo disciplinario

De acuerdo con Foucault, el dispositivo disciplinario que surge en el siglo XVIII es aquel que, por un lado, tiene como objeto al cuerpo individual y como objetivo la producción de dicho cuerpo. Por el otro lado, funciona a partir de mecanismos de vigilancia y corrección. Es, también, un dispositivo que individualiza las multiplicidades. Funciona a partir de una serie de técnicas adyacentes, policiales, médicas, psicológicas, que corresponden a la vigilancia, al diagnóstico y a la transformación eventual de los individuos (2006, p. 20). Esta serie de técnicas se acompaña de normas que indican a las personas cuándo pueden salir, cómo, a qué horas, qué deben hacer en sus casas, qué tipo de alimentación deben comer, etc. Por lo demás, el mecanismo disciplinario lo distribuye todo según un código binario que es el de la obligación y la permisión, reglamentando cuidadosamente los actos. Sin embargo, al contrario del sistema jurídico legal, que funciona mediante un pensamiento y técnicas negativas, el mecanismo disciplinario lo hace, no a partir de lo que “no” debe hacerse, sino a partir de lo que debe hacerse: una buena disciplina nos dice todo el tiempo lo que debemos hacer; es prescriptiva y, por ende, funciona como complemento de la realidad, explica Foucault.

De otra parte, bajo el dispositivo disciplinario las técnicas de disciplina normalizan. Lo hacen analizando y descomponiendo a los individuos, los lugares, los tiempos, los gestos, los actos, las operaciones. Esta descomposición tiene como objetivo hacer de lo anterior un elemento que pueda ser percibido y, al mismo tiempo, modificado. Asimismo, la disciplina clasifica los elementos en función de objetivos determinados: “¿Cuáles son los mejores gestos que conviene hacer para obtener tal resultado? ¿Cuál es el

---

<sup>31</sup> “As will have become clear, *Governing the soul* argues that over the last century, ‘veridical discourses’ —positive knowledges and expertise truth— have played a key role in rationalities of government, notably in the making up of governable spaces – ‘irreal spaces’ such as the economy, factory, population etc.— and in the making up of governable subjects —members of a flock, children, subjects, citizens, self-realizing actors” (Rose, 1999, p. xxii).

gesto más adecuado para cargar el fusil? ¿Cuál es la mejor posición para tirar? ¿Cuáles son los obreros más aptos para tal tarea, los niños más aptos para alcanzar tal resultado?” (2006, p. 75).

También, señala Foucault, establece las coordinaciones óptimas; es decir, encadena los gestos unos con otros, jerarquiza y clasifica para incrementar la fuerza útil del individuo. Para ello, fija procedimientos de adiestramiento progresivo y control permanente a través de un sistema de vigilancia, inspecciones, escrituras e informes (2006, p. 75). Distingue entre ineptos e incapaces, diferenciando entre lo normal y lo anormal. En este sentido, la normalización o “normación” disciplinaria “... plantea un modelo óptimo, que es construido en función de un resultado y que intenta que las personas, los gestos y los actos se ajusten a ese modelo; lo normal es, precisamente, lo que es capaz de adecuarse a esa norma, y lo anormal, lo que es incapaz de hacerlo (Foucault, 2006, pp. 75-76).

De acuerdo con lo anterior, comprendemos por qué la serie del dispositivo disciplinario es: cuerpo-organismo-disciplina-institución. Y por qué, en definitiva, una técnica disciplinaria se centra en el cuerpo para manipularlo como foco de fuerzas que deben hacerse dóciles y útiles, produciendo, por consiguiente, efectos individualizadores (Foucault, 1997, p. 225).

## 2.2 códigos y valores de la autoayuda

Ahora, se hace necesario examinar de cerca las categorías que producen el discurso de autoayuda para comprender, no solo la relación que estas publicaciones guardan con las condiciones materiales y sociales de nuestra sociedad, sino también, la forma como nos relacionamos con nosotros mismos en la actualidad. Lo primero que debe señalarse, a un nivel general, es que el discurso de autoayuda se compone de un conjunto de categorías o códigos morales<sup>32</sup>; es decir, a partir de un sistema de reglas y

---

<sup>32</sup> Pese a que la noción de código moral puede resultar ambigua, como lo hace notar Foucault en *Historia de la sexualidad. El uso de los placeres*, el autor la define como “un conjunto de valores y reglas de acción que se proponen a los individuos y a los grupos por medio de aparatos prescriptivos diversos, como pueden serlo la familia, las instituciones educativas, las iglesias, etc. Se llega al punto de que estas reglas y valores serán explícitamente formulados dentro de una doctrina coherente y de una enseñanza explícita. Pero también se llega al punto en que son transmitidos de manera difusa y que, lejos de formar un conjunto sistemático, constituyen un

recursos retóricos. Se trata de unas relaciones entre códigos heterogéneos, que normalmente se legitiman y reafirman los unos a los otros. De ahí que en estas publicaciones encontremos retóricas de diversa naturaleza —mítico-religiosa, filosófica, literaria, metafísico-trascendente, pedagógica, psicologicista, etc.— que el discurso de autoayuda desterritorializa y reterritorializa de acuerdo con sus intereses.

De otra parte, es posible afirmar, a partir de las categorías retóricas del modelo, y todavía en un nivel general, que el discurso de autoayuda guarda una relación directa con los regímenes de saber, con el conocimiento, con los juegos de verdad. Si bien es cierto que incluso antes de escribir *Historia de la sexualidad* Foucault se había preguntado por los juegos de verdad que permitían al hombre pensarse a sí mismo y constituir el ser —como la religión y la filosofía—, lo que caracteriza, legitima y eleva a un nivel de verdad el discurso de autoayuda, entre tantos otros instrumentos a través de los cuales el sujeto contemporáneo busca relacionarse consigo mismo, es, se cree, la influencia que la psicoterapia, como dominio de conocimiento, ha comenzado a adquirir; generando que la formalización de la conducta en la actualidad esté atravesada, en gran medida, por un carácter positivista.

En efecto, en su texto, *Governing the soul: the shaping of the private self*, Nikolas Rose señala cómo a finales del siglo XIX y comienzos del siglo XX, empezaba a hacerse evidente la unión entre ética y ciencia que, sin duda, se ve reflejada en los instrumentos con los que el sujeto contemporáneo cuenta para relacionarse con sí mismo, como las publicaciones de autoayuda. El ubicar los enunciados éticos en el terreno de la ciencia tuvo como consecuencias, explica Rose, la liberación de cuestiones que conciernen a la conducta adecuada de la vida, de autoridades políticas, religiosas, sociales, etc. Es decir que se presenta una pluralización y se abre el terreno desde donde se generan los códigos de conducta. Por lo tanto, se reubican las preguntas por la conducción de la vida en un terreno profesional, el de la psicología, atado a normas de verdad y de salud que convierten la relación consigo mismo en un asunto de escogencia personal (Rose, 1999, p. 260).

---

juego complejo de elementos que compensan, se corrigen, se anulan en ciertos puntos, permitiendo así compromisos o escapatorias. Con tales reservas, podemos llamar “código moral” a este conjunto prescriptivo” (2005:1, p. 25). Por su parte, la ética, respondería al trabajo que realizamos en nosotros mismos sobre la base de esos códigos morales Sin embargo, no se trata de una práctica de sí que se limite a ajustar el comportamiento a la regla o al valor del código moral, sino de un trabajo cuyo objetivo es la transformación de nuestro modo de ser. Es decir, el código moral nos da unas reglas de conducta y la manera en que asumimos esas reglas y decidimos incorporarlas a nuestras vidas, es lo que nos constituiría como sujetos éticos.

Por consiguiente, ¿Qué significa que en el discurso de autoayuda encontremos una fuerte presencia de codificaciones tanto psicológicas como terapéuticas, que tienen un carácter positivista? Por un lado, y de manera general, sin acercarnos todavía al discurso como tal, podemos decir que las codificaciones psicológicas promueven valores y reglas de conducta estandarizantes<sup>33</sup> y sistematizantes que, probablemente, han convertido la relación con el yo en una norma que permite controlar el orden disciplinario del cuerpo. Asimismo, se trata de reglas que, seguramente, lo han convertido en una práctica individualizante. Esto porque, siguiendo a Rose, al estandarizar la diferencia, la psicología permite distinguir rápidamente a los individuos, convirtiendo las identidades en registros, pues son tomados como objetos de conocimiento que pueden ser cualificados y calificados de acuerdo con un determinado perfil de aptitudes y competencias, así como de rasgos de personalidad (Rose, 1998, p. 107).

Por otro lado, se trata de codificaciones que han incentivado valores empresariales a partir de mecanismos del management y de la psicología organizacional. Lo que sucede es que la psicología, como explica Rose, desde comienzos del siglo XX, en el contexto de la Primera y de la Segunda Guerra Mundial, tuvo una incidencia significativa en la regulación de la eficiencia laboral. Fue desde esa época que esta ciencia adoptó la perspectiva del management, tomando parte activa en la formación de nuevas imágenes y técnicas que alinearon las políticas empresariales con valores culturales, aspiraciones sociales y profesionales (1999, p. 59). Así, por ejemplo, se sometía al trabajador a pruebas de diversa naturaleza que permitirían definir su perfil psicológico y ubicarlo en el trabajo al que se adaptaría con mayor facilidad.

El objetivo del management era convertir al empleado en un aliado de la empresa. Se comenzó a velar por su bienestar, a cuidar no solo sus condiciones de trabajo, que debían ser las adecuadas, sino también sus condiciones mentales. Se consideraba que entre más sano, feliz y tranquilo, más rendiría y produciría para la empresa. Entonces, con el objetivo de sostener estas condiciones favorables, la psicología del management convirtió el trabajo en algo visible y manejable (1999, p. 96). Además, se propuso articular los deseos personales del empleado con la organización.

---

<sup>33</sup> El estándar, de acuerdo a la RAE, es un tipo, modelo, norma, patrón, referencia o nivel.

De acuerdo con lo anterior, pudimos ver algunas de las características de los códigos psicológicos y terapéuticos. Sin embargo, sabemos que las codificaciones generan valores que le son propios. Por lo tanto, —tomando ahora sí el discurso de autoayuda directamente— examinaremos cuáles son las categorías que en él generan valores psicológicos, que darían cuenta de la fuerte presencia de la psicología en este discurso. Entonces, por ejemplo, si examinamos de cerca la categoría psicologicista, encontramos enunciados que refieren nociones como “estilo”, “personalidad”, “autoestima”, “creencias”, “conflictos interiores”, “acción incoherente”. Todos estos enunciados remiten a clasificaciones, encasillamientos y cualificaciones de la personalidad, que al lector se le presentan como referencias para construir su identidad.

También es posible evidenciar esta tendencia por la clasificación de las actitudes o rasgos personales en categorías como, “Propósito de la publicación”, donde, recordando el ejemplo seleccionado, vemos que se hace alusión a ocho “estilos afectivos”, entre los cuales se mencionan: el estilo histriónico-teatral, el estilo paranoico-vigilante y el estilo pasivo-agresivo, entre otros. Estas sistematizaciones son presentadas en el discurso de autoayuda por medio de una tipología del discurso que es descriptiva y que, por ende, es directa y de fácil comprensión para el lector. También suelen adoptar la forma del arquetipo. En este sentido, el discurso de autoayuda puede definirse como un instrumento individualizante y estandarizante porque incentiva una construcción de la identidad desde perfiles definidos, convirtiendo la individualidad en un valor.

Ahora bien, resulta interesante el hecho de que el discurso de autoayuda presenta a sus lectores referentes para la construcción de dicha identidad, — la cual deben escoger y sostener a lo largo de sus vidas— que no son estrictamente psicológicos. Entonces, por ejemplo, “la sabiduría popular” —utilizada para argumentar por ejemplificación— al expresar saberes que están legitimados culturalmente, actúa como un referente de identificación. De esta manera, cuando el lector encuentra un refrán del tipo “la riqueza como el árbol, nace de una semilla”, se le está dando a entender que debe concebir la riqueza como un valor positivo y, en consecuencia, desearla para su vida; esforzarse para hacer que su identidad sea compatible con ella. Asimismo, la argumentación por experiencia personal del autor y por experiencia de otros, también funciona como referente de identificación. La determinación del Doctor Ribeiro, desde muy joven, por alcanzar una independencia económica o el hecho de que Walter Riso ante las situaciones

difíciles prefiera “pensar, pensar, pensar”, es decir, resolver la dificultad, explicita unos determinados valores que el lector de autoayuda podría incorporar a su proyecto de vida.

Por su parte, las formas literarias son igualmente referentes de identificación. Promueven valores como: alejarse de la mediocridad, hacer uso del verdadero potencial, ayudar, sin que caigan sobre uno las responsabilidades del otro, practicar las enseñanzas del sabio, etc. Cabe notar que si se trata de formas narrativas, que son ficciones, estaríamos hablando de un referente de identificación abstracto. Entre varios de los problemas que un referente abstracto puede generar está la necesidad de construir una identidad que pase por alto aquello de lo que se es realmente capaz y, en este sentido, generar un desfase con la realidad.

Por lo demás, volviendo a la presencia que la psicología tiene en el discurso de autoayuda, es posible afirmar que otra de las series de valores que se pueden encontrar en él, son los valores del management. Por consiguiente, cuando en el discurso de autoayuda, la tipología discursiva es instructiva o existen evidencias de una categoría pedagógica, los enunciados asumen la función de aleccionar respecto a contenidos que provienen de la psicología empresarial: entre ellos se pueden mencionar: “Las leyes básicas del éxito” y cómo conseguir el éxito financiero. Asimismo son contenidos que recomiendan “no mariposear”, es decir, evitar la ociosidad, tener una “meta profesional” y, nuevamente, no aceptar la mediocridad. De la misma manera, desde el código motivacional, también se promueven valores del management: se menciona una vez más la mediocridad, enunciando lo triste que es, se le pide al lector que identifique los errores con el objetivo de mejorarlos, se le da una valoración positiva al cambio, a la eficacia y la productividad; de modo que la persona que falla es aquella que pospuso una actividad que pudo haber llevado a cabo inmediatamente.

Ahora bien, un aspecto que cabe mencionar es que, en gran medida, los valores del management presentes en el discurso de autoayuda, son reificaciones. La felicidad, el éxito y la perfección son tomados como sustancias, como entidades reales a las que podría accederse; lo cual supone, al igual que sucede con los referentes de identificación literarios, un nivel de abstracción.

De otro lado, el discurso de autoayuda plantea una manera de comprender la relación consigo mismo que le es propia y a través de la cual se crean valores que vienen también de la psicología. En primer lugar, se

trata, como lo evidencia el código terapéutico-reflexivo, de una relación que pasa por la escritura y por la conversación consigo mismo. En segundo lugar, es una relación que busca apoyo en la voz experta —el psicólogo, el psiquiatra — en el saber profesional, que es tomado como el apropiado para guiar un proceso de autoconocimiento, de superación de la autoestima baja o de algún trastorno afectivo. Esto, en la medida en que el psicólogo es aquel cuya formación permite se le reconozca como apto para formular lo que el paciente debe hacer para alcanzar una transformación en sí mismo.

De acuerdo con los códigos que se acaban de examinar y con los valores que se desprenden de ellos, es preciso señalar que, se considera, estos repercuten en las nociones contemporáneas de libertad y de autonomía. Por un lado, se es libre de escoger una identidad, aunque solo a partir de referentes diversos, que no por ello resultan menos codificados. Por el otro, ser libre se ha convertido en una obligación para la auto-realización del sujeto activo. Es una obligación, como sugiere Nikolas Rose, que requiere del trabajo sistemático sobre las realidades personales y del conocimiento experto de la psique. De su lado, la autonomía ha tomado la forma de la “norma” dado que impone una evaluación continua de la experiencia personal, de las emociones y de los sentimientos, con relación a imágenes de satisfacción y con relación a un vocabulario de interioridad desde el cual debe narrarse la vida (Rose, 1999, 258). En consecuencia, el sujeto autónomo es aquel que está dispuesto a aprender nuevas técnicas para practicar sobre sí mismo, sobre su cuerpo.

Queda claro que el discurso de autoayuda cuenta con una presencia importante de la psicología, sin que por ello se vean excluidas otras retóricas, otros regímenes de conocimiento. De manera que, por ejemplo, encontramos un uso importante de tropos y figuras literarias, como metáforas, alegorías, metalepsis, hipérbolos, imágenes, etc., que reducen los enunciados a meros recursos lingüísticos: se le sugiere al lector que debe “gobernar su nave”, “tomar el timón con firmeza” y “navegar su océano personal”; a los pensamientos negativos se les llama “vacas” o se utilizan términos del tipo “efectos devastadores” y “miseria reinante”. El problema con esta clase de enunciados es que son incapaces de afectar la realidad y mucho menos de producirla. Respecto a las codificaciones esotérica y mítico-teológica, es posible afirmar que el discurso de autoayuda propone un acontecer de los sucesos o una realización de aquello que se desea por medio del ritual o de la plegaria o porque es la voluntad de la Divinidad: “este es el deseo de Dios; que usted sea rico”, se le dice al lector. Sobre la retórica moderna, también presente, diremos que el discurso de autoayuda, al enunciar que si el Hombre va bien, el Mundo va bien, genera una valoración del

hombre frente al mundo como aquel que lo domina y no como aquel que se ubica y se adapta a él; promoviendo, entre otras cosas, la ignorancia frente a las propias capacidades.

Una codificación como la metafísico-trascendente sugiere que las acciones toman valor si son orientadas hacia el cultivo del alma, que requeriría de una negación del cuerpo; el cuerpo es perceptible y, por ende, real, el alma, ¿dónde está el alma?. De nuevo, una valoración de lo abstracto que incita a ubicarse por fuera de lo real y, como sucedía con otros códigos, que impide la producción de la misma. Sobre la retórica científicista, recurrente en el discurso de autoayuda, señalaremos que al referir algún estudio, mencionando el número y tipo de personas en las que fue realizado, —“57 mujeres que sufrían cáncer de seno” o “dos grupos de pacientes que sufrían depresión”— se evidencia la valoración que le da el discurso a la capacidad que tiene el conocimiento científico de descomposición de los individuos, permitiendo un mejor análisis, observación y diagnóstico de su estado y, en consecuencia, una indicación precisa sobre cómo deben asumir una enfermedad, una alteración anímica, etc.

En lo que se refiere a la categoría médica, también recurrente en el discurso de autoayuda, se puede señalar que recomienda al lector lo que debe hacer para producir un cuerpo saludable, invitándolo a realizar ejercicio físico que, si recordamos, es un procedimiento a través del cual la técnica disciplinaria adiestra los cuerpos. Finalmente, se considera importante resaltar el hecho de que el lector de autoayuda encontrará de manera recurrente enunciados del tipo: “demuestre un orgullo honesto”, en la categoría Tono o Registro; “saque las manos del bolsillo y dirija el timón con fuerza” en la categoría Tropos; “si usted está en la localidad incorrecta puede ir a la correcta”, en la categoría Figuras retóricas; “haz una lista de todas las cosas negativas que la presencia de estas vacas está representando”, en la categoría terapéutico-reflexiva y “para entrar en el mundo de la magia real, debes entrar en la dimensión de la espiritualidad”, en la categoría esotérica. Los anteriores enunciados, como pudo notarse, tienen una forma positiva, nunca negativa. Es decir, son prescriptivos y normativos.

En este sentido, podríamos sostener que la publicación de autoayuda, al ser un texto prescriptivo, propone reglas de conducta. Y de acuerdo con lo que señala Foucault en *Historia de la sexualidad. El uso de los placeres*, respecto a este tipo de textos, un libro de autoayuda, entonces, es aquel que revela opiniones y consejos para comportarse como se debe, construyendo el armazón de la conducta diaria de sus lectores.

Asimismo, es aquel que funciona como un operador que le permite al lector interrogarse sobre su propia conducta, velar por ella y darse forma a sí mismo (2005:1, pp. 11-12).

### 2.3 La relación consigo mismo contemporánea

De modo que a través del discurso de autoayuda, sus códigos y valores, comprendemos que las formas como nos relacionamos con nosotros mismos en la actualidad están altamente codificadas y guardan relación con diferentes saberes. Se trata de un discurso, por lo tanto, que, dada la heterogeneidad de sus codificaciones, las cuales se legitiman las unas a las otras, podría tener efectos sobre muchos aspectos y dimensiones de la vida de una persona, elevando al nivel de norma positiva las prácticas y procedimientos implicados en la relación consigo mismo. De ahí que no haya nada de sorprendente, como sugiere Nikolas Rose, que incluso:

...el placer se [haya] convertido en una forma de trabajo que debe alcanzarse con la ayuda de profesionales y bajo la tutela de un conocimiento científico codificado. El yo se ha convertido en el target de una mirada objetivo-reflexiva, comprometida no solo con su propia perfección técnica, sino también con la creencia de que el éxito y el fracaso deben ser construidos a partir de un vocabulario de felicidad, bienestar, estilo y satisfacción e interpretados como consecuencia del automanejo de las propias capacidades (Rose, 1999, p. 243)<sup>34</sup>.

Finalmente el hecho de que nuestra conducta y nuestro placer estén altamente codificados y reglamentados develan que detrás de nuestra relación actual con nosotros mismos, la cual se formaliza a partir de técnicas disciplinarias, se encuentra la tecnología de poder disciplinario. En esta medida, podría

---

<sup>34</sup> "Even pleasure has become a form of work to be accomplished with the aid of professional expertise and under the aegis of scientifically codified knowledge. The self has become the target of a reflexive objectifying gaze, committed not only to its own

technical perfection but also to the belief that success and failure should be construed in the vocabulary of happiness, wealth, style, and fulfillment and interpreted as consequent upon the self-managing capacities of the self".

afirmarse que las formas contemporáneas de la relación con sí mismo, y esto constituiría otra de sus especificidades, guardan una relación particular con las formas de gobierno contemporáneas. Sabemos por Foucault que la idea de gobierno, antes de asumir una significación política:

[abarcó] un dominio semántico muy amplio que se refiere al desplazamiento en el espacio, al movimiento, que se refiere a la subsistencia material, la alimentación, que se refiere a los cuidados que pueden proporcionarse a un individuo y la salvación que se le puede asegurar, que se refiere asimismo al ejercicio de un mando, de una actividad prescriptiva, a la vez incesante, activa y siempre benévola. Alude al dominio que se puede ejercer sobre uno mismo y los otros y sobre el cuerpo, pero también sobre el alma y la manera de obrar (2006, p. 149).

Todos estos sentidos de la idea de gobierno muestran que aquello sobre lo que se gobierna son los hombres, los individuos. Precisamente, el dispositivo disciplinario, que influye la relación contemporánea consigo mismo, tiene como objeto los cuerpos individuales. En este sentido, podría señalarse que las técnicas de disciplina que actúan sobre el sujeto contemporáneo están directamente vinculadas con el gobierno de este. Una forma de gobierno particular, diferente a la forma que asumió la conducción de las almas bajo la tecnología de poder pastoral.

La particularidad de esta forma de gobierno está dada por el hecho de que es el sujeto contemporáneo el que se gobierna a sí mismo. Es decir, las técnicas disciplinarias con las que cuenta para desarrollar una relación consigo mismo producen un cuerpo que se autogobierna, que se autogestiona. Señala al respecto, Nikolas Rose, que el gobierno del individuo, en los regímenes liberales y democráticos, pasa por una cierta manera en que los individuos “libres” se ven motivados a gobernarse a sí mismos como sujetos de libertad y de responsabilidad (Rose, 1998, p. 17). En consecuencia, explica el autor, el gobierno del sujeto actual se da a partir de una red de tecnologías que producen y sostienen el autogobierno del ciudadano, en la medida en que es tomado como objeto de conocimiento que puede ser percibido y vigilado.

Entonces, si hoy en día el individuo es objeto de conocimiento y, a la vez, es susceptible de ser adiestrado, diagnosticado y clasificado —se clasifica su estructura mental, se cualifican sus competencias y aptitudes— las racionalidades y tecnologías contemporáneas han contado con elementos suficientes para comprender que si se quiere gobernar democráticamente a los individuos, debe hacerse mediante sus

libertades y sus escogencias personales; lo cual, en definitiva, nos remite a la paradoja de la forma que la relación con nosotros mismos ha adoptado en la actualidad: ahí donde creemos que somos sujetos completamente autónomos, resulta que esta es la manera más efectiva en que nos gobiernan. Nuestro autogobierno es el modo en que las tecnologías de poder contemporáneas penetran nuestras conductas cotidianas, nuestras formas de ser. Sin embargo, hay un aspecto aún más paradójico: ahí donde pensamos que somos libres, nuestro autogobierno realmente nos ha convertido en esclavos de nuestros proyectos personales, de nuestra identidad. Como señala Rose: “el yo libre, de las democracias avanzadas, vive la vida atado al proyecto de su propia identidad” (1999, p. 258). Y lo cierto es que no existe posibilidad de una vida ética bajo ninguna forma de esclavitud.

Hasta aquí hemos visto que las maneras como nos relacionamos con nosotros mismos en la actualidad asumen una forma particular que, sin duda, las diferencia de las formas que han tomado en otras épocas. Tenemos que se trata de una relación consigo mismo que, en gran medida, pasa por lo discursivo. Su estricta aunque heterogénea codificación la elevan al nivel de una norma prescriptiva. Guarda una relación considerable con las técnicas psicológicas: individualiza y estandariza. Es una relación consigo mismo que promueve, de diferentes modos, valores abstractos. Y de la abstracción solo puede desprenderse una comprensión reduccionista de la realidad y de nuestro lugar en ella. Es decir, como si nuestra posición frente a lo real tuviera que estar siempre mediada por la dicha, el goce, la alegría, la gloria, la victoria, etc. ¿Acaso no es necesario que las personas experimenten situaciones dolorosas, experimenten el fracaso de vez en vez? El mundo no es solo de color rosa y para lograr vivir en él, lo mínimo es que se tenga conciencia de ello.

En este sentido, pese a que la relación contemporánea consigo mismo puede pensarse como complemento de la realidad, se considera que, más bien, tiende a ubicarse por fuera de ella, impidiendo la producción de la misma. Igualmente, está directamente relacionada a las formas de gobierno contemporáneas. En definitiva, se trata de una relación consigo mismo que es moral, pero también política; que sostiene la tecnología de poder disciplinaria que aún funciona en la actualidad. Es una relación consigo mismo que, se considera, no permite una verdadera transformación ni personal ni mucho menos colectiva o social y que, por lo tanto, está lejos de ser un “cultivo de sí”. Siguiendo a Rose, podría afirmarse entonces que, al funcionar como un set de verdades sobre las maneras como las personas deben ubicarse dentro del mundo, y al producir un conjunto de realidades altamente

codificadas, la relación con nosotros mismos hoy por hoy cierra la posibilidad de producción de otras realidades.

## Conclusiones

Después de examinar las publicaciones de autoayuda desde diferentes perspectivas y a través de diferentes recursos, puedo afirmar que la autoayuda no tiene un modo único de funcionamiento:

- Funciona como una producción escritural, que si bien se ha popularizado en nuestra época, cuenta con antecedentes diversos, que también corresponden a épocas diversas.
- Funciona como un fenómeno comercial de la industria editorial.
- Funciona como productora de verdad respecto a la relación contemporánea consigo mismo.

En este sentido, la literatura de autoayuda es:

- Un producto que, en mayor o menor medida y a través de diferentes codificaciones, recoge o refleja la diversidad de sus antecedentes.
- Un producto que dado su carácter comercial sostiene a la industria editorial.
- Un producto editorial que, en la actualidad, cuenta con problemas de clasificación tanto en los catálogos de las editoriales como en librerías. Se le clasifica bajo categorías que no son estrictamente de autoayuda, lo que genera confusión en los lectores y pérdida de credibilidad respecto a sus contenidos.
- Un instrumento que, en tanto comercial, resulta asequible y, por lo tanto, al ser una producción escritural que requiere de la lectura, es un motivador de la misma.
- Un instrumento cuyo discurso se compone de retóricas heterogéneas que se afirman y reafirman unas a las otras.

Por lo demás,

- Dada la heterogeneidad de las retóricas que están a la base de su discurso, las publicaciones de autoayuda tienen enfoques diversos, que responden a las necesidades de los lectores o a los intereses del autor. Sin embargo, todas tienen en común un objetivo: aportar herramientas que ayuden al lector a resolver o a mejorar algún problema específico.
- Las codificaciones que componen el discurso de autoayuda, son prescriptivas, normativas y morales, determinando del mismo modo la manera en que el lector debe relacionarse consigo mismo en la época actual, diferente a las maneras en que los individuos se han relacionado consigo mismos en otros momentos históricos.
- Las codificaciones de la literatura de autoayuda contribuyen a la configuración de las ideas contemporáneas de autonomía y libertad.
- La fuerte presencia de la psicología en las publicaciones de autoayuda sugiere que la nuestra es una sociedad mediada altamente por el saber psicológico. Este, le ha dado una forma individualizante y estandarizante a la relación contemporánea consigo mismo.
- Los códigos de la autoayuda generan referentes de identificación y valores abstractos, que ubican al lector por fuera de la realidad, impidiendo la transformación de la misma o la producción de nuevas realidades.
- La autoayuda es un instrumento que aporta al dispositivo disciplinario y que guarda una relación directa con las formas de gobierno actuales; es decir, contribuye a una producción particular de los cuerpos de las sociedades contemporáneas: son cuerpos que se autogobiernan.

## Bibliografía

### Libros

Bambarén, S. (2008), *El delfín. Historia de un soñador*, Barcelona, Planeta.

Beecher, N.(1956), *Ben Franklin. An affectionate Portrait*, Nueva York, Hanover House.

Chopra, D. (1992), *Vida sin condiciones. Cómo la fuerza de la mente puede recuperar milagrosamente las enfermedades más graves*, Buenos Aires, Vergara.

Coelho, P. (1997), *El alquimista. Una novela sobre los sueños y el destino*, Bogotá, Planeta.

Dyer, W. (2008), *Caminos de sabiduría. Jalones en la ruta de la felicidad*, México, Random House Mondadori.

Fairclough, N. y Wodak, R. (2001), “Análisis crítico del discurso”, en Van Dijk, T. (comp.), *El discurso como interacción social. Estudios sobre el discurso II: una introducción multidisciplinaria*, Barcelona, Gedisa.

Foucault, M. (1976), “curso del 17 de marzo de 1976”, en Ewald, F. (edit.), *Defender la sociedad: curso en el Collège de France*, México, Fondo de cultura económica, 1997.

— (2006), *Seguridad, territorio y población. Curso en el Collège de France 1977-1978*, México, Fondo de cultura económica.

— (2008), *Nacimiento de la biopolítica. Curso en el Collège de France 1978-1979*, México, Fondo de cultura económica.

— (2005: 1), *Historia de la sexualidad. Vol 2. El uso de los placeres*, Madrid, Siglo Veintiuno.

— (2005:2), *Historia de la sexualidad. Vol 3. El cuidado de sí*, Madrid, Siglo Veintiuno.

Franklin, B. (1982), *The Autobiography and Other Writings*, Nueva York, Bantam Classic.

Giddens, A. (1991), *Modernidad e identidad del yo. El yo y la sociedad en la época contemporánea*, Bacerlona, Península.

Gill, A. y Whedbee, K. (s.f), “Retórica” en, Van Dijk, T. (comp.), *El discurso como interacción social*, (s.l), Gedisa

Leal, W. (2003), “Sobre el análisis del discurso y sus variedades”, en *Análisis del discurso en las ciencias sociales, la cultura y el territorio. Memorias*, Bogotá, Instituto Caro y Cuervo.

Pardo, N. (2008), “El papel del contexto en la construcción discursiva de las representaciones: el medio y el modo” en *¿Qué nos dicen? ¿Qué vemos? ¿Qué es... pobreza?*, Bogotá, Universidad Nacional.

Parker, I. (1999), *Discourse Dynamics: Critical Analysis for social and individual psychology*, Londres, Routledge.

Peale, N. (1997), *El poder del pensamiento tenaz*, México, Grijalbo.

Ribeiro, L. (2000), *El éxito no llega por casualidad*, Bogotá, Urano.

Riso, W. (2008), *Amores altamente peligrosos*, Bogotá, Grupo Editorial Norma.

Roberto, J.I y Villalobos, K.V. (2003), “El análisis del discurso en Colombia, en *Análisis del discurso en las ciencias sociales, la cultura y el territorio. Memorias*, Bogotá, Instituto Caro y Cuervo.

Rodríguez, L. y Adarve, M.M. (2003), *¿Qué es el análisis del discurso?*, Barcelona, OCTAEDRO y Ediciones Universitarias de Barcelona (EUB).

Rose, N. (1999), *Governing the soul: the shaping of the private self*, London, Free Association Books.

Shinyashiki, R. (1995), *La caricia esencial. Una psicología del afecto*, Bogotá, Grupo Editorial Norma.

Taylor, S. (2007), *Éxito cuántico. La fórmula para conseguir riqueza y felicidad a través de las leyes de la atracción*, Bogotá, Grupo Editorial Norma.

Touraine, A. (1993), *Crítica a la modernidad*, Madrid, Temas de hoy.

Vasilachis de Gialdino, I. (2005), "La representación discursiva de los conflictos sociales en la prensa escrita", *Estudios Sociológicos*, 67, México: Colegio de México, pp. 95-137.

Weston, A. (1996), *Las claves de la argumentación*, Barcelona, Editorial Ariel.

Weber, M. (1979), *La ética protestante y el espíritu del capitalismo*, Barcelona, Península.

Zarruk, L.A., (2006), *El cangrejo que olvidó echar reversa. Anécdotas, parábolas y lecciones de vida*, Intermedio, Bogotá.

### Revistas

Foucault, M. (1999, Dic. – Feb.), "El antiedipo: una introducción a la vida no fascista", en Revista *CarpeDiem*, pp. 80-84.

Jaramillo, R. (1997), "Moralidad y modernidad en Colombia", en Revista *Transición*, pp. 33-56, Bogotá, Universidad Nacional.

Uricoechea, F. (1993), "Lutero o el encanto del desencanto en *Revista nueva época*, pp. 27-32, Bogotá, Universidad Nacional.

#### Internet

- Libros

Clason, G. (s.f), *El hombre más rico de Babilonia. Los secretos del éxito de los antiguos*, [en línea], disponible en: [http://www.onagel.com/descargas/e-books/el\\_hombre\\_mas\\_rico\\_de\\_babilonia.pdf](http://www.onagel.com/descargas/e-books/el_hombre_mas_rico_de_babilonia.pdf), recuperado: 20 de enero de 2010.

Cruz, C. (2009), "La vaca", [en línea], disponible en: <http://www.scribd.com/doc/7529306/La-Vaca-Camilo-Cruz>, recuperado: 31 de enero de 2009.

Dlouhy, M. (2004), *El éxito en 10 pasos. Advertencia para negocios en casa: ¡No reviente como pastel quemado!*, [en línea], disponible en: <http://www.alacan.com/libros-nuevos/el-exito-en-10-pasos.html>, recuperado: 30 de noviembre de 2009.

Guattari, F. y Rolnik, S. (2006), *Micropolítica. Cartografías del deseo*, [en línea], disponible en: <http://www.antronio.com/f160/micropolitica-cartografias-del-deseo-felix-guattari-suely-rolnik-313943/#MROmG5OQ9ihN>, recuperado: 12 de febrero de 2010.

Mandino, O. (2003), *El vendedor más grande del mundo*, [en línea], disponible en: <http://elmistico.com.ar/elvendedor.htm>, recuperado: 28 de noviembre de 2009.

Rose, N. (1998), *Inventing ourselves, psychology, power and personhood*, [en línea], Cambridge University Press, disponible en: <http://gigapedia.com/items/86650/inventing-our-selves--psychology--power--and-personhood--cambridge-studies-in-the-history-of-psychology->, recuperado: 20 de Julio de 2009.

Vicedo, J.M. (2001), *Aprendiendo a pensar en grande*, [en línea], VS ediciones, disponible en: <http://www.intercambiosvirtuales.org/libros-manuales/aprendiendo-a-pensar-en-grande-jose-maria-vicedo>, recuperado: 10 de noviembre de 2009.

Wattles, W. (2004), *La ciencia de hacerse rico*, [en línea], disponible en: <http://www.lecantolas40.com.ar/egifts/la-ciencia-de-hacerse-rico.pdf> , recuperado: 20 de enero de 2010.

- Artículos de revista en línea

Ampudia de Haro, F. (2006), “Administrar el yo: literatura de autoayuda y gestión del comportamiento y los afectos”, en *Reis*, núm.113, pp. 49-72 [en línea], disponible en: <http://info.singlemadrid.es/ficha?q=Administrar+el+yo%3A+literatura+de+autoayuda+y+gesti%C3%B3n+del+comportamiento+y+los+afectos> , recuperado: 18 de febrero de 2010.

Bruno, D. y Luchtenberg, E. (2006), “Sociedad pos-disciplinaria y constitución de una nueva subjetividad. Un análisis de la “autoayuda” y del nuevo management desde la perspectiva de Michel Foucault” en *Nómadas. Revista crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas* [en línea], núm. 13, disponible en: [http://www.ucm.es/info/nomadas/13/bruno\\_luchten.pdf](http://www.ucm.es/info/nomadas/13/bruno_luchten.pdf), recuperado: 16 de agosto de 2009.

Deleuze, G. (2006), “Post-scriptum sobre las sociedades de control” en *Polis*, vol. 5, núm. 13, [en línea], disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/305/30551320.pdf> , recuperado: 02 de abril de 2009

Foucault, M. (1999), “La ética del cuidado de uno mismo como práctica de la libertad”, en *Scribd Community*, [en línea], disponible en: <http://www.scribd.com/doc/11365920/La-etica-Del-Cuidado-de-Uno-Mismo-Como-Practica-de-La-Libertad>, recuperado: 21 de marzo de 2010.

Harré, R. y Davies, B. (s.f), “Posicionamiento: la producción discursiva de la realidad” en *Atenea digital* [en línea], núm. 12, disponible en: <http://psicologiasocial.uab.es/athenea/index.php/atheneaDigital/article/viewFile/445/362>, recuperado: 20 de agosto de 2009.

Llanos, B. (2004, Abril), “Una monografía de autoayuda” en *Entrepreneur México*, vol. 12, núm. 4, pp. 34-39, [en línea], disponible en: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=zbh&AN=13930474&loginpage=Login.asp&amp;lang=es&site=ehost-live> , recuperado: 09 de agosto de 2009.

Potter, J. & Hepburn, A. (2008), “Discursive constructionism” en Holstein, J.A. & Gubrium, J.F. (Eds). *Handbook of constructionist research* (pp. 275-293), [en línea], disponible en: <http://www-staff.lboro.ac.uk/~ssjap/JP%20Articles/Potter%20Hepburn%20-%20discursive%20constructionism%20Holstein%202008.pdf>, recuperado: 23 de junio de 2009.

Redding, R., Herbert, J., Forman, E. y Guadian, B. (2008), “Popular Self-help Books for Anxiety, Depression and Trauma: How Scientifically Grounded and Useful Are They?” en *Professional Psychology: Research and Practice*, Vol. 39, núm. 5, pp. 537-545, [en línea], disponible en: <http://www.ocdhope.com/docs/Self-help-Redding.pdf>, recuperado: 21 de febrero de 2010.

Rindflesh, J. (Diciembre, 2005), “Consuming the self: New Age spirituality as “social product” in Consumer Society” en *Consumption, Markets and Culture*, Vol. 8, núm. 4, pp. 343-360, [en línea], disponible en: <http://www.ingentaconnect.com/content/routledg/gcmc/2005/00000008/00000004/art00001>, recuperado: 21 de febrero de 2010.

- Artículos en periódicos en línea

Burman, S. (2007, marzo), “The Secret Life of Self-help Books”, en *Thestar.com*, [en línea], disponible en: <http://www.thestar.com/article/193263>, recuperado: 22 de febrero de 2010.

- Blogs

Alcántara, A. (2009), “La autoayuda no ayuda”, en *Yoriento. Activando la vida profesional*, [en línea], disponible en: <http://yoriento.com/2009/05/la-autoayuda-no-ayuda-522.html/>, recuperado: 12 de agosto de 2009.

Villanueva, C. (2008), “La farsa de la autoayuda”, en *Neoteo*, [en línea], disponible: <http://www.neoteo.com/la-farsa-de-la-autoayuda.neo>, recuperado: 12 de agosto de 2009.

- Foros

Cean. (2008), “¿Libros de autoayuda o antiayuda?” en *Noeresmas. Crítica, Ciencia y psicología actual*, [en línea], disponible en: <http://www.noeresmas.com/articulos/libros-de-autoayuda-o-antiayuda>, recuperado: 10 de agosto de 2009.

Cibele, H.G. (2009), “¿Es la autoayuda un método real o un engaño para aprovecharse de la necesidad de las personas?” en *Artículos gratis en español*, [en línea], disponible en: <http://www.articulosgratis.com/content/view/2299/104/>, recuperado: 12 de agosto de 2009.

- Portales

“Conozca al Dr. Camilo Cruz” [en línea], disponible en: <http://www.camilocruz.com/>, recuperado: 11 de octubre de 2009.

The Christian Science Monitor (2000), “Everybody can use a little help: Americans' love affair with self-improvement books shows no sign of letting up”, [en línea], disponible en: <http://www.highbeam.com/doc/1G1-63930895.html>, recuperado: 21 de febrero de 2010.

- Enciclopedias y diccionarios

Diccionario de la Real Academia Española de la Lengua [en línea], disponible en: [www.rae.es](http://www.rae.es)

Wikipedia, “Benjamin Franklin” [en línea], disponible en: [http://es.wikipedia.org/wiki/Almanaque\\_del\\_pobre\\_Richard](http://es.wikipedia.org/wiki/Almanaque_del_pobre_Richard), recuperado: 22 de marzo de 2010

## Anexo 1

Modelo de análisis discursivo para publicaciones de autoayuda				
Categorías				
-Subcategorías-				
Tono o registro				
Tipología discursiva				
Narrativa	Descriptiva		Instructiva	
Sociolectos				
Problemática a resolver o propósito de la publicación				
Argumentación				
Acerca de las causas	Por analogía	Por autoridad	Por ejemplificación <u>Con sabiduría popular</u> <u>Con aforismo</u> <u>Con experiencia personal del autor</u> <u>Con experiencia de otro</u> <u>Con elaboración personal</u>	
Tropos				
La metáfora	La alegoría		La metalepsis	
Figuras retóricas				
La hipérbole	La imagen	Reificación	El arquetipo	La prosopopeya
Retórica motivacional				
Programación neurolingüística	Inteligencia emocional	Tolerancia y adaptación al cambio	Metafísica	Excelencia, eficacia y éxito
Retórica literaria				
La parábola	El mito	La leyenda	La fábula	
Retórica científica				
Retórica médica				
Retórica psicologista				

Retórica terapéutico-reflexiva		
La escritura	La conversación consigo mismo	La ayuda externa
Retórica esotérica		
Retórica escatológica		
Retórica pedagógica		
Retórica moderna		
Retórica metafísico-trascendente		
Retórica mítico-religiosa		