



Papeles del CEIC

E-ISSN: 1694-6495

papeles@identidadcolectiva.es

Universidad del País Vasco/Euskal Herriko

Unibertsitatea

España

Béjar, Helena

Códigos de conducta, argumentos y valores en la literatura de consejos

Papeles del CEIC, núm. 1, marzo, 2011, pp. 1-34

Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea

Vizcaya, España

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=76517022003>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica

Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal

Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto



Códigos de conducta, argumentos y valores en la literatura de consejos

Helena Béjar

Universidad Complutense de Madrid

E-mail: hbejar@cps.ucm.es

Papeles del CEIC
ISSN: 1695-6494



Volumen 2011/1
67
marzo 2011

Resumen

Códigos de conducta, argumentos y valores en la literatura de consejos

El presente artículo sigue la sociología de Norbert Elias en su análisis de la civilización como el avance del autocontrol. Considero la literatura de consejos y, más concretamente, los libros de autoayuda, como el equivalente contemporáneo de los manuales de conducta que estudió Elias. Si éstos regulaban el comportamiento externo, la literatura de autoayuda pretende normativizar la subjetividad de los hombres y mujeres contemporáneos

Abstract

Codes of conduct, arguments and values of advice literature.

This article follows Norbert Elias' sociology and his analysis of civilization as the progress of self-control. I consider advice literature and, more concretely, self-help books as the contemporary equivalent of the books of manners studied by Elias. Whilst these books regulated external behaviour, self-help literature is aimed at producing norms about the subjectivity of contemporary women and men.

Palabras clave

Manuales de conducta, literatura de autoayuda, autodependencia, autosuficiencia, reflexividad, interdependencia, responsabilidad

Key words

Books of manners, self-help literature, self-dependency, self-sufficiency, reflexivity, interdependency, responsibility

Índice

1)	Introducción.....	1
2)	El código psicológico	6
3)	El código filosófico	17
4)	El código ético	23
5)	Conclusiones	27
6)	Bibliografía	33

1) INTRODUCCIÓN

El presente artículo se enmarca dentro de la sociología de las emociones. Entronca con la sociología de Norbert Elias, en concreto con *El proceso de civilización* (Elias, 1987). Como proceso de cambio social de larga



duración, la civilización aúna el avance en la constrictión de los impulsos, a nivel *micro*, con la construcción del Estado moderno, a nivel *macro*. Este doble proceso de transformación de los comportamientos y del depositario del poder político lleva consigo la disminución de la espontaneidad, que se domestica en las cortes, y de la violencia, que deja de estar en manos privadas para ser progresivamente monopolizada por el Estado.

El proceso de civilización corre paralelo a otros procesos de cambio social y cultural, entre ellos la individualización. Por ella muchos comportamientos dejan de ser públicos (o realizados frente a otros) y se hacen privados o, como prefiere llamar Elias, íntimos. (Así sucede en el caso del acto sexual o con el sueño, que pasan a ser asuntos íntimos que tienen lugar en el dormitorio). La individualización va separando física y simbólicamente a los hombres, hasta el punto de alzar “un muro invisible” —en expresión de Elias— entre ellos. El proceso de civilización tiene una dirección precisa, el paso del heterocontrol al autocontrol en el manejo de los impulsos. Así, el análisis de los manuales de comportamiento en la mesa expresa la contención de la espontaneidad así como el avance de la individualización. Por otra parte, el estudio de los manuales de conducta en la corte se vincula a la contención de la violencia en el tránsito de una nobleza guerrera a una cortesana.

El presente artículo tiene por objeto el análisis de varios libros de autoayuda, que se enmarcan dentro de la categoría más genérica de la literatura de consejos. Parto del supuesto, compartido con otros autores, de que dichos libros son el equivalente funcional contemporáneo de los manuales de conducta (Wouters, 2001; Hochschild, 2008). Como éstos, los libros de autoayuda guían el comportamiento de los hombres, pero no ya en el espacio público (que se constituye, en los estudios de sociología histórica de Elias, sobre todo en las cortes) sino en el ámbito privado. Y especialmente en el íntimo. Aunque el objeto del género de la autoayuda es muy variado (conseguir la felicidad, la influencia, el éxito profesional o la salud, entre otros) me centraré



aquí en aquéllos que se orientan a mejorar la intimidad y, más concretamente, a conseguir el equilibrio emocional.

Los libros de autoayuda contienen un conjunto de legitimaciones o vocabularios de motivos (Wright Mills, 1963) que guían la acción. Asimismo la psicología popularizada y banalizada de la que es muestra la autoayuda provee de instrucciones que tienen la pretensión de ser útiles. En este sentido quieren constituir un instrumento para modificar las conductas y los compromisos de la vida cotidiana (Mehl, 2003). Mi perspectiva tiene en cuenta que dicho género puede ser un medio para profundizar en la comprensión de la identidad personal en la modernidad tardía, y ello en la medida que ofrece un cuadro interpretativo de la propia interioridad y de las relaciones con los otros, fundamentalmente con los próximos en la esfera de la familia y los amigos. Pero mi hipótesis general es que agudiza los valores individualistas que abundan en una sociabilidad donde prima, más que la interdependencia (que atravesaba las configuraciones analizadas por Elias), la autosuficiencia. Empleando la expresión kantiana, la autoayuda contribuye a gestar una “insociable sociabilidad entre los hombres”. En este sentido me sitúo en una posición distante del abrazo acrítico de Giddens (1995,1997), que hace uso de la autoayuda —como un conjunto de textos que hablan de la intimidad contemporánea— para teorizar las ventajas de las relaciones afectivas en la modernidad tardía, que él juzga democráticas e igualitarias. También de la perspectiva “pragmatista” de Illouz (2010), que afirma que la literatura de consejos puede desbrozar las dificultades de las relaciones personales de los hombres y las mujeres contemporáneos, dejando el análisis de sus valores en segundo plano. En este sentido me sitúo dentro de una “sociología del individualismo” (Ehrenberg, 2010) —de Tocqueville a Bauman— normativa y centrada en valores, cuyo análisis arroja luz sobre la construcción de las identidades individuales contemporáneas. En mi opinión, lejos de ser liberadora, como cree Giddens, la literatura de autoayuda desarrolla una



reflexividad psicologicista que suspende la realidad social y carga sobre los hombros de los individuos el peso de sus problemas, cuando no de sus desdichas. Esta profundización en la preocupación con lo íntimo se da sobre todo en lo que llamo el código psicológico y no se observa en lo que llamo el código ético.

La selección de los autores, y dentro de éstos, de los libros analizados, se ha hecho teniendo en cuenta fundamentalmente el contenido prescriptivo de los mismos. Entre la enorme oferta del género en cuestión, he elegido los textos donde los mandatos aparecen explícitos, y por tanto es más factible el análisis de los códigos o conjunto de instrucciones. Algo difícil de hallar en la literatura de autoayuda. Entiendo que no tiene sentido dar cuenta de otros textos que no arrojan información para el trabajo hermeneútico que me he propuesto. Así, en el código psicológico no hay apenas normas explícitas en muchos trabajos de psicólogos Álava Reyes (2007), o Guix (2009) entre los muchos autores españoles que he leído). En el llamado código filosófico, tampoco he analizado los libros de Alain De Botton, autor que populariza la literatura para utilizarla como un medio de autoayuda, pero que no contiene recomendaciones ni consejos explícitos para regir el comportamiento. Del mismo modo, no he encontrado normas suficientemente desarrolladas en un autor tan popular como Savater (1992). Por tanto, en mi trabajo hermeneútico, primero pensé en los posibles códigos que podrían contener normas de comportamiento. Después seleccioné, entre la nutrida literatura que consulté, los textos más idóneos para analizar las legitimaciones o argumentos —en términos de Elias— de dichas normas.

En la primera parte de este artículo analizaré lo que llamo el código psicológico a través de los libros de Jorge Bucay, el autor, de entre los psicólogos que escriben literatura de consejos, que más explícitamente ofrece recomendaciones acerca de la gestión de los sentimientos y que por tanto permite un estudio más rico de los mandatos sobre la gestión de la interioridad.



Esta será la parte más larga del artículo, porque los textos analizados contienen más material analizable. En la segunda parte estudio las características de lo que llamo el código filosófico a través de un autor, Lou Marinoff, que hace de la filosofía un recurso cultural para practicar el “asesoramiento filosófico”, y que pretende distanciarse de la ayuda psicoterapéutica. En la tercera parte me aproximo a lo que puede ser llamado el código ético a través de José Antonio Marina. Aunque sus libros no son propiamente de autoayuda en ellos se descubren consejos para regular la intimidad.

Presento ahora de manera sucinta cada código. Siguiendo a Elias, un código es un conjunto de recomendaciones o mandatos que contienen argumentos, es decir, justificaciones teóricas de la orientación de la acción. En los argumentos anidan valores. El argumento principal del psicológico es doble: que seremos abandonados por todos y por todo y que podemos con todas las adversidades. El mandato central será la construcción de la autosuficiencia. Además de la autodependencia, otros valores serán la unicidad y la asertividad. Es un código de una elevada prescriptividad. El código filosófico sostiene como mandato principal la recomendación de que cada cliente halle una filosofía de la vida. La historia de la filosofía se presenta como un legado de opciones vitales de las cuales cada cual puede servirse. Es un código poco enfático y poco normativo que apoya su ligereza en el respeto a la diversidad de escuelas filosóficas y estilos de vida que éstas pueden inspirar. Por último, el mandato nuclear del código ético es la necesidad de ejercer la fuerza de voluntad. Al argumento moral de que la voluntad se entronca con la libertad, se solapa el argumento científico de que la práctica de la voluntad es evolutivamente útil. El valor central es la autonomía. Código muy prescriptivo, recomienda el autocontrol y la asunción plena de la responsabilidad.



2) EL CÓDIGO PSICOLÓGICO

Un mandato sobresale de entre los libros de autoayuda de Jorge Bucay, el de la autosuficiencia: “Abandona toda dependencia”, proclama. La dependencia, sentencia el autor, es una instancia siempre oscura y enfermiza que conduce a la imbecilidad. Bucay cita en este punto a Savater (1992), quien recuerda que imbécil, palabra de origen latino, viene de “báculo” —*baculus*— o bastón. Así, imbécil es quien necesita un báculo para caminar, tal como el individuo dependiente precisa a otro:

“Cuando eres consciente de la dependencia respecto a la mirada de los demás vives temblando frente al posible abandono de los otros que, como todos, aprendiste a temer” (2003: 93).

Por ello el valor de la autosuficiencia —que Bucay llama autodependencia— entronca con la materia misma del individuo. Este se entiende como unicidad, entendida como “la capacidad de distinguirse de los otros”, en “ser especial”, y así independiente de los demás.

“Puedo pedirte ayuda, pero dependo de mí mismo” (2003: 53). Se parte de que la ayuda puede debilitar, en lo que tiene de la conciencia de una carencia, mientras que si me responsabilizo de mí mismo “me hago cargo de mí, y termino por adueñarme siempre de mi vida” (2003: 48). Así la autodependencia enlaza, por una parte, con la responsabilidad, que no ha de entenderse como “obligación” —que remite a un sentido social— sino —desde la etimología— “responder por lo que uno hizo”. Sin embargo este “responder”, lejos de tener como referencia a los otros —se responde ante el prójimo o ante el tribunal de la sociedad—, es un concepto autorreferenciado: “me pienso a mí como el centro de todas las cosas que me pasan”. La responsabilidad autorreferenciada excluye la queja por el comportamiento del otro. Por ejemplo, si uno espera más de lo debido a alguien que siempre llega impuntual “es porque elijo esperarlo y no porque él llegó tarde” (Bucay, 2005: 137) es decir,



no cabe lamentación ante el comportamiento del otro. Sólo uno es el responsable de una situación en donde el otro se ha difuminado. La naturaleza social de la acción ha desaparecido.

Si la llamada autodependencia enlaza por un parte con la responsabilidad autocentrada, por otra lo hace con otro mandato repetido en este código hay que querer a sí mismo para querer a los demás¹. Y la necesidad de los demás es el enemigo de la autodependencia. Esta se dibuja como un atributo de la madurez, de la condición adulta. Por eso la necesidad del otro, que es una fuente crucial del sufrimiento por su potencial abandono, se interpreta como una debilidad, como un rasgo infantil que hay que superar:

“Lo que pasa con la gente que sufre es que ha sido abandonada de sí misma. Ha padecido el abandono de sus partes de niños <sic> y éstas han quedado a la deriva, sin nadie que las contenga. Y han tenido que ir a buscar por ahí, a cualquier lado, y más que ayuda, dependencia (...) Primero tengo que hacerme cargo de mis aspectos dependientes, recién entonces buscar al otro” (Bucay, 2003: 53).

Sólo desde un yo fuerte y autosuficiente puedo buscar al otro.

La autosuficiencia es “una conquista” que se antepone a la necesidad de los demás, tanto de su presencia como de su juicio, del que debemos prescindir para valorarnos a nosotros mismos como seres únicos:

“Tú eres como ese anillo: una joya valiosa y única. Y como tal, sólo puede evaluarte un verdadero experto. ¿Por qué vas por la vida pretendiendo que cualquiera descubra tu verdadero valor” (Bucay, 2009: 25)

Aquí se engarza el valor de la autenticidad —definida vagamente como “ser fiel a sí mismo” o “el coraje de ser quien soy”—, enlazado con una asertividad que descansa, a su vez, en la autosuficiencia: “mi valor no depende de la mirada del afuera”. También el amor propio, un saludable egoísmo que

¹ Así se afirma en otro libro de autoayuda disfrazado de cuento: “El caballero lloró al darse cuenta de que si no se amaba no podía amar realmente a los demás. Su necesidad de ellos se interpondría. Habría necesitado el amor de todas esas damiselas que no se amaban a sí mismas” (Fisher, 2009).



induce a “preferirse a sí mismo antes que a ninguna persona” y “que abarca por extensión la autoestima, la autovaloración y la conciencia del orgullo de ser quien soy” (Bucay, 2003: 66).

De los valores de autosuficiencia, autenticidad y amor propio se deduce el corolario, repetido tanto en la literatura de autoayuda que ha devenido un tópico manido, de que “es imposible que yo pueda querer a otro sin quererme a mí”. El imperativo psicoterapéutico del amor propio se asienta en los textos de Bucay en el primer Mandamiento, eso sí, convenientemente alterado para que sostenga una moral egoísta. En vez de proclamar como en los Mandamientos bíblicos “Amarás a Dios sobre todas las cosas y al prójimo como a ti mismo” en donde se destaca el amor a Dios y el prójimo aparece en segundo lugar, Bucay resalta la segunda parte de “amarás al prójimo como a ti mismo”. Y es que “cada uno de nosotros es el centro del mundo en el que vive”. Por eso, puesto que “me prefiero a mí mismo antes que a ninguna persona”, en una relación amorosa que se torna en una negociación se afirma: “estoy negociando para hacer lo que más me conviene a mí ¿para qué otra cosa negociar?” (Bucay, 2005: 144). Yo y no el otro, constituye el centro del universo moral.

El tratamiento de la ayuda al otro se engarza con la idea de compasión que, etimológicamente compasión viene de “sufrir con”. Bucay no menciona la compasión, la sustituye por un valor más débil y entroncado con el lenguaje moral cívico. Me refiero a la solidaridad. Dentro de ésta Bucay distingue varias acepciones. En primer lugar lo que llama “solidaridad de ida”, resultante de la identificación con el pesar del otro por el que “siento el miedo de que me pase lo que a él le está pasando. Entonces le ayudo”. Es esta una “solidaridad de conjuro. Una ayuda “desinteresada” que en realidad hago por mí, no por el otro” (Bucay, 2003: 71).

En *Emilio o la educación* Jean-Jacques Rousseau teorizaba los mecanismos de la compasión (que es en realidad a lo que se refiere Bucay



cuando habla de “solidaridad”, menos cargada de connotaciones religiosas). Rousseau enraíza la compasión —lo que llama *pitié*— en lo que se puede llamar un principio de comparación. La compasión es una pasión suave porque, poniéndonos en el lugar del otro, sentimos el placer de no sufrir como él. La piedad supone una especie de viaje imaginario, una salida de nosotros mismos que no nos desgarrar porque sabemos que no tenemos la desgracia que compadecemos en el otro. Así,

“el primer obstáculo que le golpea <a Emilio> es un objeto de tristeza, el primer retorno sobre sí es un objeto de placer. Y viendo de cuantos males se libra, se siente más feliz de lo que hubiera imaginado: comparte las penas de sus semejantes pero ese acto de compartir es voluntario y dulce” (Rousseau, 1998:)

Intrínsecamente relacionada con la “solidaridad de ida” o de “conjuro” está la segunda noción de solidaridad, la “generosidad culposa que se genera de la nefasta matriz de algunas ideas caritativas”. Aunque Bucay no dice cuales, se adivina una alusión crítica a la caridad cristiana, que queda fuera —como cualquier otra moral que contemple la idea de compasión— de su concepto de solidaridad. “Cuando veo al que sufre y padece, un horrible pensamiento se cruza por mi cabeza sin que pueda evitarlo: “Qué suerte que sos vos y no yo”. Y decido ayudarlo porque no soporto la autoacusación que deviene de este pensamiento”. Tal reproche a uno mismo alude implícitamente a un sentimiento de culpa —y por tanto una conciencia moral— al experimentar la sensación de alivio por estar libre de la desgracia que ha caído sobre el otro.

En tercer lugar está la “solidaridad de inversión”, que se produce al pensar que si se ayuda se va a recibir más adelante, en una especie de “ley de compensación”, una ayuda semejante por parte de cualquier miembro de la comunidad. Dicha comprensión de la solidaridad entronca con la idea de que la sociabilidad descansa, entre otras cosas, en una cadena de ayuda, de dones —materiales o simbólicos— que sustenta la interacción social. Es decir, la



ayuda al otro sería una manifestación del universal social de la reciprocidad (Mauss, 2000). Algo que el autor estudiado, con su visión psicologista del mundo que suspende toda perspectiva social, no contempla.

En cuarto lugar se habla de la solidaridad obediente “que parte de lo que mi mamá me enseñó: que tenía que compartir, que no tenía que ser egoísta y tenía que dar (...) Estoy satisfaciendo a mi mamá, o al cura de mi parroquia, o a la persona que me educó” (Bucay, 2002: 72). La trivialización de las normas morales y de las figuras que procuran la socialización y la interiorización de aquéllas transforma el aprendizaje de la moral en un asunto puramente psicológico. Las normas se entienden aquí no como algo impersonal, por ser sociales, sino como materia de una obediencia que “satisface” a las figuras de autoridad. Ello podría ser un argumento en favor de una moral autónoma, no heterónoma y dependiente de los demás. Pero al no mencionar ley moral —el imperativo categórico kantiano, por ejemplo— ni social alguna —la ayuda como práctica de la atención recíproca que construye una cadena de ayuda— su crítica a la solidaridad “obediente” cae de nuevo en el psicologismo.

Por último Bucay menciona la solidaridad de “hoy por tí, mañana por mí” (que es lo mismo que el tercer tipo —“solidaridad de inversión”), que piensa en la protección de un futuro “que se ve negro”. Y concluye:

“Hay que ayudar a otro. Esto no es un deber “moral” ni nada parecido. Es una elección de vida que cada uno puede hacer en su momento y en la dirección que desee” (Bucay, 2009: 48)

Es decir, no una conducta generalizable sino una elección personal —sinónimo para el autor de libertad— en un marco que ya no es colectivo. Dentro de esta negación de los elementos sociales de la solidaridad Bucay critica el sentimiento de gratitud (que surge al aceptar un regalo, dice) porque uno se queda “endeudado” (Bucay, 2009: 98). Es, efectivamente, el cumplimiento de una deuda, real o simbólica, una de las bases de la cadena de obligaciones que fundamenta toda sociedad.



Entre los valores que destaca el autor se hallan la autoaceptación y el autoconocimiento. Este, trivializado, se define como “la convicción de saber que uno es como es” (Bucay, 2003: 80). Conectado con el camino de la autodependencia se afirma que “cuanto más sepa de mí mejor cargo me hago de mi persona”, un *non sequitur* argumentativo puesto que el autoconocimiento no implica la autosuficiencia. Lo que sí parece relacionado es que de aquel se deduce una mayor disposición a ayudar al otro, pero la vinculación entre el conocimiento de sí y la acción empática compasiva presenta un significado más cognitivo que moral: “Es innegable que yo voy a poder ayudar más cuanto más sepa de mí (...) cuantas más veces me haya pasado lo que hoy te pasa” (Bucay, 2003: 81). Es decir, soy capaz de identificarme con el otro si ya he sufrido la experiencia, la carencia o el dolor que le aqueja. Nos apiadamos más fácilmente de quienes nos asemejan, en condición social, en grupo de edad o en la desgracia que reconocemos en el otro y que ya sufrimos. En mi opinión, la cita de Bucay tendría que ser modificada: no ayudo más cuanto más sepa de mí mismo, sino cuanto más haya sufrido y sea por ello capaz de experimentar empatía o compasión, esto es, sufrimiento con el otro. La compasión, la solidaridad o la ayuda al otro tienen que ver con el sentimiento que se atribuye a quien sufre, y experimentar éste es más fácil si reconocemos en el otro aquello que nosotros mismos hemos experimentado (Béjar, 2001).

El otro valor que contiene un mandato explícito es el de la autoaceptación. La cultura ha sustituido el *dictum* clásico de “conócete a ti mismo”, relacionado con la búsqueda de una vida buena que debe examinarse y con el temple del carácter a través de la práctica de las virtudes morales, por el de “acéptate a ti mismo” y “estímate” (Hoff Sommers, y Satel, 2005: 56). En este segundo mandato se sustituyen la racionalidad y la disciplina moral por la sentimentalidad y la autoexpresión (Bellah *et al.*, 1989). Bucay recomienda la necesidad de mirarse con una mirada “ingenua”, es decir, no crítica. En este sentido se distancia de la literatura de autoayuda que insiste en la necesidad



de cambiar los sentimientos, las actitudes y los comportamientos: “Intentar cambiarse no construye, es el camino equivocado, es un desvío, una pérdida de rumbo” (Bucay, 2003: 84). No hay, pues, la apuesta por activar la voluntad que es casi una constante en el género: “yo creo que no hay nada verdaderamente valioso que se pueda obtener con esfuerzo” (Bucay, 2009: 44). Frente al imperativo del cambio interno, de la construcción de otro yo diferente, Bucay apuesta por la autoaceptación, con consejos tan genéricos como “utilizá todo lo que tenés para redoblar las posibilidades de llegar adonde querés” (Bucay, 2003: 90). Se inclina por una sociabilidad manipulativa aconsejando utilizar la propia capacidad de seducción para “generar una corriente afectiva entre dos personas” (Bucay, 2003: 95). E insiste no sólo en la autoaceptación —del propio carácter— sino también en la aceptación plena de lo que a uno le sucede. Dicha actitud no es lo mismo que la resignación, advierte —que, como la caridad, tiene connotaciones cristianas y por tanto es necesario desechar dentro de este código—, ni la desesperanza. Con todo, la actitud de aceptación, de sí y de los reveses de la vida, se entiende mejor cuando Bucay trata las pérdidas personales.

Hemos sido educados en la creencia de que no vamos a soportar el dolor de la pérdida. Este sería uno de los “falsos mitos culturales” (Bucay, 2010: 22) que hay que desmontar. Para ello es necesario saber que la pérdida supone un cambio y que éste requiere una “activa adaptación a la nueva situación” (Bucay, 2010: 25). En el tema de las pérdidas el autor parte de un presupuesto muy fuerte, la inevitabilidad de la pérdida de todo:

“Me guste o no, voy a ser abandonado por cada persona, por cada cosa, por cada situación, por cada etapa, por cada idea, tarde o temprano pero inevitablemente” (Bucay, 2010: 50).

Bucay enlaza la idea de cambio con la de abandono, en una vinculación más poética que conceptual. Al mero transcurrir del tiempo y al advenimiento de lo nuevo se añade la desaparición de cada persona, ya por abandono, ya



por desaparición, ya por muerte, que constituye la pérdida mayor por irreversible. Ante el presupuesto de que vamos a ser abandonados por todo y por todos el mandato implícito que recorre todo el libro será, por tanto, la construcción de la autosuficiencia.

La mayor pérdida acaece con la muerte del otro. Y dicha pérdida necesita la elaboración del duelo. (En este sentido y de forma muy genérica Bucay sigue a Freud.) Para emprender “el camino de las lágrimas” se necesita un yo fuerte: “Porque el dolor de la pérdida no tiene tanto que ver con el no tener como con la situación concreta del mal manejo de mi impotencia, con lo que el afuera se ha quedado, con esa carencia de algo que yo, por el momento al menos, no hubiera querido que se llevara” (Bucay, 2010: 47). Según esta afirmación, el dolor: sentimiento producto de la pena el otro perdido, es decir, por un acontecimiento externo a mí sino, desde un argumento psicologicista, por la conciencia de no ser capaz de soportarla. Así, el dolor no es tanto un sentimiento causado por la ausencia del otro amado, sino una suerte de metasentimiento debido a una mala gestión de mi capacidad de tolerar el dolor. Es, pues, el producto de una debilidad psicológica de la insuficiencia que se entiende como una insuficiencia de una individualidad que debería bastarse a sí misma.

El duelo supone un cambio sustancial, la ausencia del otro. El primer paso para elaborarlo es aceptar la “renuncia de lo que ya no está” (Bucay, 2010: 33). El segundo aprender a saber despedirse. Tanto de la muerte del otro —el dolor más fuerte y el duelo más difícil— como de pérdidas más suaves como constituyen el abandono o la propia decisión de cortar una relación. El consejo de “saber soltar” se yergue contra el tópico conservador de que “más vale lo malo conocido. Pero saber que lo conocido nos ocasiona sufrimiento y a la vez saber que no estamos dispuestos a renunciar a ello nos instala en una cierta contradicción” (Bucay, 2010: 61). Aquí se alude a la disonancia cognitiva causada por permanecer en un vínculo dañino. Y se recomienda la valentía



para liberarse de apegos, de “aprender a no quedarse pegado a lo que ya no está” (Bucay, 2010: 56). Porque cuando el vínculo está tocado de muerte la insistencia en continuarlo se presenta como algo “enfermizo”, un “pegamento” que hay que disolver. La fuente de autoridad para este aprendizaje de “saber entrar y salir del deseo” (Bucay, 2010: 62) es Buda: el sufrimiento, según sus enseñanzas, tiene una sola raíz: el deseo, el apego, el anhelo. “La solución es dejar de desear. Aceptar. Soltar.” (Bucay, 2010: 60). Y ello conlleva, tras aceptar la renuncia y despedirse, el tercer paso, asumir la soledad: “Me alejo para quedarme conmigo y para volver a empezar” porque “me sería imposible vivir sin mí” (Bucay, 2010: 24). En esta afirmación de un yo supervivencial (en el sentido de que ha de sobrevivir a la pérdida de todo) se teoriza una autosuficiencia radical cuyo valor central es la fortaleza: uno ha de saber que se puede enfrentar a todo, porque ante la adversidad se cuenta con uno mismo. Por tanto he de construir un yo fuerte en soledad. Ello reenvía al “mito cultural erróneo” de que no somos capaces de aguantar las pérdidas más graves. Y a la necesidad de combatirlo.

Pero el yo fuerte hecho de renuncia al deseo y de aceptación de la soledad se solapa, paradójicamente, con un yo ligero que entronca con el valor romántico del crecimiento, propio de una versión expresivista del individualismo (Taylor, 1996). Algo que no tiene nada que ver con una filosofía que prepara para la muerte como el budismo. A éste, sin embargo, acompaña una mezcla muy típica del género de la autoayuda, que afirma frecuentemente una cosa y la contraria (Starker, 1989). Se superponen un yo fuerte y pétreo, de un lado, y un yo lábil y abierto, por otro, un yo que obtiene ganancia de toda pérdida. Al final del camino de las lágrimas

“iré al encuentro de un yo mismo enriquecido”: “Es horrible admitir que cada pérdida conlleva una ganancia. Que cada dolor frente a una pérdida terminará necesariamente en un rédito para mí. Y sin embargo no hay pérdida que no implique una ganancia. No hay una pérdida que no provoque necesariamente un crecimiento personal” (Bucay, 2010: 58).



He aquí una mezcla de los lenguajes sociales del individualismo en sus versiones expresiva y utilitaria. La teorización de la pérdida como una necesidad conlleva la transformación del mundo exterior al yo —los otros, principalmente— en mera contingencia. Y la pérdida en una ocasión de crecimiento de un yo lábil y férreo simultáneamente.

“Si me doy cuenta de que TODO de alguna manera va a pasar, concluiré asumiendo que es MI responsabilidad enriquecerme al despedirlas” (Bucay, 2010: 65).

El yo es del orden de la necesidad, el otro del de la contingencia. Lo que acontece exteriormente —la pérdida, el abandono, la muerte— y me sobreviene, como necesidad que es, se transmuta, en este argumento psicologista, en algo que afecta a mi subjetividad y que por tanto tengo la libertad —“MI responsabilidad”— de cambiar en ganancia. La necesidad deviene libertad. Lo importante es el control del sentimiento, en este caso del dolor: la transformación de la pérdida en crecimiento —argumento expresivista— y ganancia constituye un paso más en el proceso de la civilización, concretamente en el progreso de la independencia sobre la interdependencia.

En línea con un yo ligero dispuesto a aceptar las pérdidas para crecer se puede también hablar de un yo lábil, proteico, abierto a nuevos vínculos (Lifton: 1993).

“Finalmente la vida consiste en establecer contacto con los hechos, agotar el contacto y retirarse, desde allí empezar otra vez el registro, otra vez cargarme de energía, otra vez emocionarme y actuar, otra vez conectarme, otra vez agotarme de contacto y volver a retirarme” (Bucay, 2010: 68).

Poco budista es la descripción de la vida como una sucesión de nuevos comienzos, de relaciones que hay que “agotar” desde un yo por una parte emocional y enérgico y por otra siempre presto a la “retirada” desde una



racionalidad prudencial². El mandato de que “hay que vaciarse para poder llenarse” remite a la necesidad de superación y de olvido de las pérdidas, es decir, de la sustitución de un vínculo acabado por uno nuevo. En esta misma línea, Bucay recomienda la conveniencia de soltar lastre (en este sentido la pérdida ya no sería un “crecimiento” sino una carga) para recomenzar un nuevo vínculo:

“Hace falta estrenarse una nueva vida cada mañana si es que uno decide soportar la pérdida de la propia vida que terminó ayer. Pero si seguís llevando la anterior, la anterior y la anterior, tu vida se hace muy pesada” (Bucay, 2010: 75).

El secreto del yo ligero y lábil es “agotar el contacto y retirarse” en una mezcla de apasionamiento —transmutada la noción de pasión por la más orientalizante de “energía”— y distanciamiento, una combinación poco verosímil tanto para un sujeto romántico como para uno racional y prudente.

En relación con lo que llamo responsabilidad reflexiva por la cual uno es responsable, cuando no culpable, de lo que le acaece, hasta el punto de borrar las circunstancias externas, están las líneas dedicadas a los vínculos afectivos que han acabado y a los que uno se aferra y que se convierten en fuente de manipulación y codependencia. Bucay critica el frecuente reproche de “me arruinaste la vida”, porque soy únicamente yo el que ha permitido que el daño ocurra. Para combatir el sentimiento de impotencia habría que repetirse:

“No tenés el poder de hacerme feliz, nunca lo tuviste aunque yo quisiera concedértelo, aunque vos quisieras tenerlo; y por eso, tampoco el poder para hacerme infeliz” (Bucay, 2010: 180).

Desde la afirmación de la autosuficiencia y de un yo que debe ser fuerte en la adversidad, el autor recomienda la retirada de la atribución al otro perdido de una dicha que ya no es resultado del vínculo sino una capacidad

² En relación a la idea de la vida como una sucesión de nuevos comienzos, y la metáfora de la existencia como una cinta de video que se borra para volver a grabar encima una y otra vez, véase Bauman (2001).



autosostenida. Del mismo modo, como no puedo atribuir mi felicidad al otro, tampoco debo hacerle responsable de mi desdicha. Y de nuevo se descubre la llamada responsabilidad reflexiva (Béjar, 2007):

“Soy yo quien elijo a esa persona, soy yo quien decide quedarse, soy yo el responsable de mi dolor. Soy yo el que me hago sufrir” (Bucay, 2010: 180).

Tal como es erróneo creer que “Mi felicidad es TU responsabilidad”, tampoco el otro es responsable, causante ni culpable de mi pena. En mi insistencia en seguir con el vínculo, en mi empeño en seguir sufriendo una pérdida sólo yo soy responsable: por no hacerme cargo de mí mismo, por no saber liberarme de mi apego, por no aprender a desasirme y soportar el dolor de la pérdida. Para aprender el “camino de las lágrimas” hay que librarse de un sistema de creencias que nos debilita. Para transitarlo, construiremos un yo fuerte en su atalaya de autosuficiencia, y al tiempo ligero para saber abandonar las cargas que los otros representan.

3) EL CÓDIGO FILOSÓFICO

Alejado en principio de argumentos psicológicos está el “asesoramiento filosófico” que no quiere proveer de un diagnóstico psicoterapéutico sino entablar un “diálogo” (Marinoff: 2001: 19) con el cliente. Dicho asesoramiento trata de “aplicar la filosofía a los problemas cotidianos de la vida personal, social y profesional” (Marinoff, 2001: 22). Lo importante es que el cliente descubra cual es su

“visión del mundo y examinar sus elecciones para asegurarse de que las acciones que emprenda serán acordes a sus creencias y valores” (Marinoff, 2001: 207).

La filosofía se entiende como un recurso del que podemos echar mano para ayudarnos a cambiar nuestra vida y transformar el malestar en serenidad. Un malestar que frecuentemente es consecuencia de los desafíos cotidianos y



que la industria farmacéutica (además de la psicoterapéutica) se empeña en medicalizar, según el autor. La tarea del asesor filosófico es “sacar la filosofía a la superficie” (Marinoff, 2001: 84) que se ha de aplicar desde que se descubra. Es, pues, una empresa a largo plazo. Marinoff critica el tratamiento psicoterapéutico porque, o bien carece de una filosofía de la vida —como, dice, sucede con el conductismo— o rastrea, como el psicoanálisis, dolorosa e inútilmente en el pasado: “¿Y ahora qué? Conocer las causas del dolor psíquico pero no tener un camino para mitigarlo hará que algunas personas se sientan incluso peor” (Marinoff, 2001: 58). Dicha afirmación ataca los fundamentos mismos de la terapia psicoanalítica: descubrir las causas del malestar no ayuda. Frente a esta perspectiva genealógica que remueve las raíces profundas del malestar, el asesoramiento filosófico pretende articular una visión del mundo entre las diversas teorías éticas que la historia de la filosofía puede proporcionar al individuo de hoy: “El desafío consiste en tener un sistema ético personal al que poder remitirse en busca de directrices morales” (Marinoff: 2001, 304). Así se hallará “una disposición eficaz” (Marinoff, 2001: 85) que, una vez hallada, no desaparece. La filosofía práctica (lo que los griegos llamaban *phronesis*) ayuda a dar sentido a las circunstancias personales.

Marinoff descompone, como frecuentemente lo hace la literatura de autoayuda, los problemas personales de quien acude al asesoramiento filosófico en elementos, que serán los cinco pasos para enfrentarse a aquéllos. Es el llamado proceso PEACE. En primer lugar está la identificación del Problema, que ha de contemplarse como un “fenómeno” en el sentido filosófico del término, es decir, como “sucesos externos a usted, hechos que existen con independencia de sus creencias, sentimientos o deseos al respecto” (Marinoff, 2001:81). (En este punto el autor se desmarca de la posición extremadamente idealista que ostenta el cognitivismo psicológico, que insiste en que los problemas son meros reflejos de la creencia, que construye el sentimiento, la



actitud o el sentimiento que el individuo adopta frente al problema. En segundo lugar es preciso reconocer la Emoción que, “frente a lo que creen muchos psicólogos”, no se puede controlar por el hecho de reconocerlas ni se va a ir por el hecho de expresarla, insiste. En tercer lugar hay que llevar a cabo el Análisis para lo cual se puede hacer un inventario de las “opciones” que se tienen para resolver el problema. La mayoría de las psicoterapias se quedan en estos tres pasos. En cuarto lugar está la Contemplación, que supone dar un paso atrás y adoptar una cierta distancia para lograr cierta “disposición” (Marinoff, 2001: 85) que se hallará en la perspectiva filosófica más acorde a los gustos, a las necesidades de cada cliente:

“Para encontrar la suya tiene que retroceder un paso, distanciándose de la inmediatez del problema, de la fuerza de sus emociones y de la lógica de su análisis. El paso crucial es adoptar un amplio punto de vista filosófico para contemplar la situación en la que se halla en su globalidad. Si lo logra, será capaz de reconciliarse consigo mismo y seguir adelante” (Marinoff, 2001:84).

En quinto y último lugar se encontrará el Equilibrio activando la “disposición”, esto es, haciendo propia la filosofía de la vida que englobe las respuestas al problema en cuestión.

El autor pasa rápida revista sobre algunas etapas clave de la historia de la filosofía, desde el budismo a la filosofía analítica, y resalta que él suele limitarse a un reducido número de ideas sobre las que vuelve una y otra vez. Al respecto destacan dos mandatos explícitos. En primer lugar algo que ya se ha visto más arriba y que Marinoff conecta con las enseñanzas del hinduismo, el taoísmo y el budismo: deshacerse de los apegos, que son causa del sufrimiento. Ello nos hace muy frecuentemente quedarnos con lo malo conocido en vez de preferir aventurarnos en conocer lo bueno. (Otra idea que veíamos en los textos de Bucay). La traducción de tal enseñanza para su aplicación a los problemas cotidianos reza así:



“Trate de desear menos y de ser más oportuno. En lo que a conocer gente se refiere, la oportunidad suele ser mejor cuando uno no se esfuerza en conseguirlo. Deje de buscar y encontrará. Y si no encuentra, no sufrirá porque no estará buscando. Este es el arte de buscar sin buscar” (Marinoff, 2001: 154).

Emparentado con el principio anterior, en tanto que es una apuesta por el distanciamiento extremo con respecto al deseo, al anhelo y por ende al dolor que la insatisfacción de aquéllos conlleva, el segundo mandato conecta con una máxima del estoicismo: dar valor sólo a aquello que nadie puede quitarnos. Es decir, afianzar el poder sobre nosotros mismos.

“No se apegue a nada, ni intente nada que rebase el límite de su tiempo (...) un propósito no es para toda la vida, nada es para toda la vida. Podrá paladearlo y revivirlo —el propósito— pero tiene que estar dispuesto a abandonarlo. Si no se separa de él, es muy probable que no encuentre otro” (Marinoff, 2001: 351).

Se combina aquí el imperativo rigorista —vía oriental o estoica— del distanciamiento y, en su versión más radical, del desapego, con la recomendación casi utilitaria de la sustitución del viejo apego por un nuevo vínculo. Algo que convierte el rigorismo del desapego radical en una estrategia supervivencial para recuperarse de las pérdidas. Y una recomendación que habla de oportunidades (una noción extraña a las filosofías budista y estoica) que no puede perder el cliente que busca salir de las dificultades que le han llevado al consultorio filosófico.

Entre otros elementos de esta moral de bricolaje está el principio general del no daño —que Marinoff toma de las enseñanzas hindúes—, y la regla de oro enunciada por Mateo de “Haz a los demás lo que quisieras que te hicieran a tí” (citado en Marinoff, 2001: 314). Otras referencias repetidas son la ética de la virtud aristotélica y los principios universalistas kantianos. (En la sección final del libro se alinean resúmenes de diversos filósofos —no siempre morales, como es el caso de Hobbes, Rousseau o Hegel—, desde Platón a Ann Ryand,



lo que da idea del eclecticismo de los textos analizados). Marinoff distingue su perspectiva pluralista de las diversas “filosofías de la vida” de una aproximación relativista del mundo que pone en cuestión el juicio moral sobre las costumbres. Así, explica, una cosa es beber en la diversidad de las fuentes filosóficas y otra defender una actitud de que “todo vale”:

“pese a la diversidad de sistemas éticos, la mayor parte de la gente sigue creyendo que el asesinato, la violación o el robo (entre otras acciones) están mal” (Marinoff, 2002: 318).

El presupuesto es que todo el mundo tiene una filosofía de la vida y el objetivo del asesoramiento es descubrir si dicha filosofía es conveniente para el cliente. No hay, por tanto, una filosofía ética superior a otra en términos morales. El asesoramiento filosófico es una especie de supermercado de las ideas como recursos culturales, una “caja de herramientas” de la que echar mano para orientar la acción (Swidler, 2001).

El imperativo rigorista del desapego se expresa en el mandato — también de raíz estoica— de desembarazarse de las esperanzas porque implican, etimológicamente, esperas, que inducen al malestar, y apegos, que conllevan el deseo de posesión:

“El no-apego no quiere decir que no haya que gozar. La idea mayor es la de gozar con lo que está aquí, y no lamentarse cuando no está y sentir su ausencia como una falta” (Marinoff, 2004: 383).

Mas la condena de la esperanza, en línea con el imperativo del distanciamiento, implica “no tomarse las cosas demasiado personalmente” (Marinoff, 2004: 395), una expresión que, queriendo minimizar el dolor, se emparenta con un yo ligero o leve.

En cuanto a la idea de responsabilidad, se recomienda una posición “intermedia”: si aceptamos demasiada nos convertimos en “solipsistas” (*sic*) que piensan que son responsables de todo; y si aceptamos demasiado poca responsabilidad nos transformamos en víctimas o rehenes de las



circunstancias como quien cree que nada se puede hacer para mejorar la propia suerte. (Algo que contraviene claramente la perspectiva de esta literatura de consejos).

Por último, destaca la idea del sufrimiento. Este está en el espíritu, se afirma, y no se crea únicamente por circunstancias exteriores. Sólo si el sufrimiento se considera como algo subjetivo, independientemente de la realidad social —incluida la interacción con los próximos— se puede gestionar. En la naturaleza puramente subjetiva del pensar insiste la literatura de autoayuda. El sufrimiento está relacionado con las creencias, que “se adquieren por transmisión cultural”, es decir, “no están en los genes”:

“Una creencia que os causa pena puede ser reemplazada por otra que os causa alegría (...) sólo usted puede decidir cuales son las creencias que le ayudan y cuales le molestan” (Marinoff, 2004: 151).

Aquí el autor se aleja de la crítica al cognitivismo que veíamos más arriba y se acerca a los presupuestos del mismo: las emociones son resultado de las creencias y si se cambian éstas, se modifican las emociones (Ellis, 1980; Beck, 1985). La recomendación de Marinoff de elegir las creencias más convenientes convierte a éstas en opciones eliminando su naturaleza social. Además, Marinoff trivializa el cognitivismo psicológico que defiende que las creencias constituyen un cuerpo sistemático de ideas que guían la acción y que poseen una coherencia interna. Por tanto, para cambiar la emoción hay que modificar las creencias como un todo, no “decidir” cuales valen y cuales no a voluntad como si de un menú de opciones se tratara.

Marinoff apuesta por la “vía negativa” (Marinoff, 2004: 150) que enseña a poner fin al sufrimiento por medios internos, frente a la “vía afirmativa” que conduce a la queja y se basa en la creencia de que la fuente del dolor viene de fuera y que, puesto que las circunstancias exteriores son difíciles de modificar, uno se instala en la impotencia y la desesperación ante el dolor. Para iniciarse



a la “vía negativa” está la filosofía convertida en un muestrario de formas de vida al alcance de los clientes.

4) EL CÓDIGO ÉTICO

Entre los libros de José Antonio Marina que pueden ser considerados como manuales de conducta, me voy a centrar en las páginas que siguen en el que considero su libro más valioso hasta la fecha. Más que *Aprender a vivir* (2004) o *Aprender a convivir* (2007), articulados como manuales de conducta, es otro texto, *El misterio de la voluntad perdida*, el que más nos dice acerca del buen comportamiento. En él se explicitan un conjunto de mandatos para regular la conducta desde un código que puede ser considerado como moral y que nada tiene que ver con el núcleo del discurso psicológico, ni con el más ligero en todos los ordenes, el que he llamado el código filosófico. El análisis de dicho texto reenvía al valor del autocontrol eliasiano.

Marina parte del siguiente presupuesto: la cultura contemporánea valora la libertad pero sin voluntad. Ello tiene que ver con la comprensión de la libertad como liberación de coacciones y la mera elección. Si éstos son los contenidos más asociados a un ideal de libertad propio de la modernidad (frente a la dependencia y la ausencia de elección individual que caracterizaba a la premodernidad), liberación y elección han devenido los sentidos de la libertad de una modernidad tardía y una cultura individualista que prioriza los derechos sobre los deberes. Una cultura que olvida, cree Marina, la idea y la práctica de la ligadura y la obligación propias del vínculo social. Marina resalta que, junto a los derechos existen unos deberes de sumisión, que dimanen de una norma —religiosa, social y legal—, unos deberes de compromiso, que proceden de una promesa o de un contrato y que se derivan de los anteriores, y unos deberes de construcción o “arquitectónicos” derivados de un proyecto personal. (Así, ejemplifica el autor, si uno se quiere dedicar a la danza debe



hacer ejercicios de barra). Pues bien, asociada con una libertad que se ancla en la obligación moral está la voluntad, concepto que reivindica como motor de una conducta buena, individual y socialmente.

La voluntad se suele entender como una fuerza constrictiva de la libertad y como fuente de un comportamiento rígido. Frente a la idea de motivación, que ha inundado la literatura psicológica, Marina se pregunta qué ha sido de la voluntad que es, a mi entender, un aspecto clave del autocontrol. El autor aduce que la actual literatura de autoayuda representa un signo de la hipertrofia de la voluntad. Ello hace referencia a la insistencia de dicho género al cambio interno a través de la voluntad, pero dicha noción tendría un sentido psicológico y no moral.

La voluntad tiene que ver con “contraer hábitos del querer” (Marina, 1997:64), con una disciplina autoimpuesta. Consiste en la capacidad de decidir los fines y la perseverancia en mantener dicha elección. Marina insiste en que la voluntad se vincula con una dirección inteligente de la propia conducta, con un comportamiento estratégico que contiene la gestión de nuestra afectividad. En este sentido, “es la facultad de dirigir el comportamiento para salir bien parado de una situación” (Marina, 1997: 136) y por ello constituye un instrumento para la supervivencia. Al argumento moral de la defensa de la fuerza de voluntad se une un argumento científico, en este caso evolutivo. El ejercicio de la voluntad implica a la personalidad por entero. Por ello conlleva frenar la autenticidad y la espontaneidad, valores románticos propios del individualismo expresivo. También el deseo, que “hay que poner en cuarentena” (Marina, 1997: 276). Frente a la idea extendida de libertad como espontaneidad, la voluntad se alía con la razón y con la autonomía — “autodeterminación” (Marina, 1997: 225)—, esto es, con la facultad de ser el autor de mi propio comportamiento (Marina y López Penas, 1999). Con el ejercicio de la voluntad se frena el “determinismo de la situación” (Marina, 1997: 143) y se controla el futuro, es decir, se intentan poner los medios para



que no sean otros quienes lo conformen y caer así en un comportamiento heterónomo.

El ejercicio de la (fuerza de) voluntad depende del autodomínio, es decir, de saber controlar los impulsos. Sus patologías se encarnan en caracteres impulsivos, en los cuales hay conciencia lúcida pero falta la suficiente deliberación. También en los compulsivos, que se dejan llevar por acciones no reflexivas acompañadas por una lucha interna que acaba por ceder al deseo. Así sucede en las diferentes adicciones. Frente a la debilidad de voluntad —la *akrasia* o incontinencia, la llamaban los antiguos— Marina apela al coraje, a la valentía para domeñar el sentimiento y el deseo.

El ejercicio de la voluntad es un empeño, en el sentido de darse uno mismo en prenda para conseguir una meta, y por ello liberarse de las coacciones, externas e internas. Mantener firme la voluntad es semejante a cumplir una promesa: “La promesa es a la voluntad lo que la agenda es a la memoria. Una forma de hacerla más eficaz” (Marina, 1997: 145). La práctica de la voluntad constituye un aprendizaje —el de la disciplina y el autocontrol— hasta convertirse en carácter, es decir, en una segunda naturaleza. (El carácter, según Marina, es la suma del temperamento heredado y los hábitos aprendidos; la personalidad la del carácter más el comportamiento). La voluntad está relacionada con la responsabilidad, esto es, con la capacidad de responder ante la propia conciencia, ante los afectados por mi acción, ante la justicia; por eso la responsabilidad se marida con una “autonomía vinculada” con una “independencia compatible con profundas vinculaciones éticas y afectivas” (Marina, 2007: 78).

Marina une así el argumento ético al científico: la inteligencia es entendida como instrumento para la supervivencia y ésta exige el autocontrol. Esto es, a la defensa moral de la autonomía se une un razonamiento prudencial: la autonomía incluye —dice— la desconfianza de los otros, que



pueden regir mi conducta. En este sentido, vale más que mi felicidad —o al menos mi tranquilidad— dependa de mi acción —regida por mi voluntad— a que los demás rijan mi vida. También vale más que mi voluntad controle mi deseo y me defienda del peligro que yo represento para mí mismo si soy débil de voluntad y caigo en cualquier adicción o dependencia. Así, la voluntad es una coraza frente a la vulnerabilidad de la acción heterónoma o dependiente. Esta se relaciona tanto con el daño que me puede hacer el otro como yo mismo.

Finalmente, se enlaza un argumento cívico: puesto que el ejercicio de la voluntad es un hábito, éste ha de aprenderse para que se automatice. Y se aprende tanto individualmente, como la capacidad de darse a sí mismo las órdenes, como en sociedad. Marina habla de un hombre que precisa ser autónomo, responsable y autocontrolado para poder ser sociable:

“la voluntad es un proyecto de inteligencia humana para conseguir autodeterminarse (...) realizado mediante una creación social y conservado en estructuras psicológicas mediante el proceso educativo” (Marina, 2004, 180).

Afirma que la voluntad se aprende mediante la obediencia a una idea, proyecto o vocación, y que se mantiene sobre un núcleo duro: el hábito de obedecer a una norma. Pero no explica en qué puede consistir dicha norma si no es una “metamotivación” moral como el respeto a sí mismo o la dignidad. (Para combatir el peso de las adicciones, por ejemplo). El seguimiento a una metamotivación aliviaría la “desmoralización” —en ambos sentidos— cuando la voluntad flaquea. Marina también reconoce que apelar a un metavalor es difícil en una sociedad individualista que ridiculiza la vergüenza (que se produciría ante la quiebra de la voluntad) y la culpa. Se podría añadir que, más fácil que experimentar tales sentimientos morales es definirse como un adicto, es decir, reconocer la propia debilidad y ponerse en manos de un experto. En este sentido, el libro de Marina, en cuanto que es una reivindicación de la voluntad como eje rector de una conducta racional y autónoma, se sitúa en los



antípodas de la teorización de las adicciones, que habla de un sujeto sentimental y que se entiende como una víctima (Dineen, 1996; Steadman Rice, 1996).

Con todo, Marina apela a las virtudes asociadas al ejercicio de la voluntad. En primer lugar a las privadas, como el coraje o la fortaleza; la paciencia, o la capacidad de templar el deseo y someterlo a la razón; la dignidad —convertida en el código psicológico en “autoestima”—; la esperanza, “virtud del emprendedor” (Marina, 1997: 228), tan denostada en los códigos anteriores; la autoeficacia o la conciencia de ser el autor de la propia acción y que se experimenta como sentimiento del propio poder. En segundo lugar a las públicas, unos sentimientos sociales que hay que crear, como la indignación, la rabia ante la injusticia, la crueldad o la corrupción; y la compasión, expresión de la cual sería la participación en las ONGs. Juntas crearían la “sociedad de la voluntad” (Marina, 1997: 285).

5) CONCLUSIONES

El presupuesto del código psicológico es la certeza del abandono de los otros. Ante la desaparición de los demás, el mandato principal es el de aprender a ser fuertes. Los libros de Bucay analizados insisten en que uno es el mejor amigo de sí mismo porque “no puedo vivir sin mí”, aunque pueda hacerlo sin los demás. El valor central de este código es la autosuficiencia o “autodependencia”.

El corolario del presupuesto anterior es un mandato muy repetido en la literatura de autoayuda: quererme a mí para querer al otro. Ello se traduce en la interpretación autorreferenciada del primer Mandamiento como “amar al prójimo como a mí mismo”, que subraya el amor a sí. De ahí la comprensión utilitaria del sentimiento moral paradigmático en la vinculación social, la solidaridad. El código psicológico destaca las motivaciones egoístas de la



misma e interpreta las razones sociales —la lógica de la reciprocidad y la empatía— como una egoísta “ley de la compensación” o un infantil seguimiento de las reglas, la “solidaridad obediente”. Dicha perversión en la interpretación de la clave de bóveda de la sociabilidad gesta la “desolidarización generalizada” (Castel y Enríquez, 2008). Si se oculta el sentimiento moral de la empatía como materia de la sociabilidad, y se difumina el contenido social de la solidaridad, desaparece también el valor de la interdependencia, materia misma de la interacción social (Smith, 1979; Elias, 1982 y 1987).

Se podría pensar que el código psicológico conlleva al progreso del autocontrol a través de la construcción de un yo fuerte frente a la adversidad. Y tal dirección es la que predomina. Pero dicho proyecto coexiste con la teorización implícita de un yo ligero, o al menos abierto o proteico que hace de cada pérdida una ganancia, una oportunidad para el crecimiento personal. Así, los acontecimientos más importantes de la existencia (abandono y muerte) quedan desprovistos de su naturaleza trágica para “positivizarse” en la alquimia psicologicista que transforma todo en “experiencias”. El mandato de construir un yo fuerte y a la vez lábil y ligero es contradictorio: se debe saber prescindir de los demás pero a la vez aprovechar todo encuentro para “cargarse de energías”. Este es un ejemplo en el que la literatura de autoayuda da una recomendación y la contraria para ampliar su público (Salerno, 2005).

El código psicológico desarrolla lo que llamo la responsabilidad reflexiva, que es autorreferenciada y que descarta la noción moral de responder por los propios actos ante los demás y ante la sociedad. Ello abunda en la automonitorización que caracteriza a este código. Sólo yo soy el creador de mi felicidad y de mi dolor; atribuir al otro (al amigo, al amante, al cónyuge) las causas de los propios estados de ánimo es otra creencia errónea que, además, resulta debilitante. Por tanto, si soy desgraciado es que soy inmaduro, infantil o tengo la voluntad débil para no saber transitar lo que Bucay llama el camino de la autodependencia. Y si soy feliz es por mi capacidad interior: la acción del



otro, las circunstancias exteriores de las experiencias y de los sentimientos quedan anuladas.

Esta concepción de la responsabilidad produce no sólo el efecto de aumentar la reflexividad y la autoabsorción sino también el de cargar al individuo con el peso de su situación anímica. Puesto que no se puede culpar ni responsabilizar a los demás de nada (de su abandono, o de la decepción que nos ha llevado a dejarlos) el lector de esta literatura de consejos se encuentra solo con su suerte: si es desgraciado ha de gestionar convenientemente su capital psíquico, si es feliz volver sobre sí mismo las causas de su dicha. Ni los otros, ni las circunstancias, ni la sociedad (la mudanza de las instituciones, de la familia, por ejemplo) explican nada en el universo donde prima una “visión psicomórfica de la realidad” (Sennett, 1979) y se desvanecen las formas sociales —en el sentido simmeliano—: el conflicto, el poder o la desigualdad, que están en el origen de las cuitas humanas. Por el contrario, la literatura de autoayuda contribuye a que los problemas sociales se traduzcan como si fueran personales (Beck, 1998). La autoayuda genera pues un “individuo heroico” con el imperativo de la autoinvención, una vez borrados los referentes colectivos (Epstein, 2006). La responsabilidad reflexiva que se deduce del código psicológico crea lo contrario de lo que éste proclama: no un individuo fuerte sino atenazado por el fracaso de su empeño. Si la cuestión es ser el dueño de la propia vida por el autocontrol de los sentimientos (superando hasta el dolor de la muerte) quien no pueda cumplir tal proyecto será un fracaso para sí mismo y un ser impotente para los demás, a quienes no sabrá querer por no haber aprendido a quererse a sí mismo. Así, la promesa más potente del código psicológico, la transmutación de la necesidad —de la pérdida, incluida la muerte— en libertad —ganancia y crecimiento, en las versiones utilitaria y expresiva, respectivamente— no se cumple.

El llamado código filosófico tiene en común con el psicológico el mandato de deshacerse de los apegos, tal como recomienda el budismo.



Repite asimismo la conveniencia de arriesgarse a perder “lo bueno por conocer” en vez de quedarse en lazos insatisfactorios. Insiste, por otra parte, y en esto sigue las enseñanzas del estoicismo, en valorar sólo aquello que depende de nosotros. En esencia, y aunque en un tono mucho más ligero y superficial que el anterior, el código filosófico pretende enseñar que, puesto que la pérdida es inevitable, se tenga como un horizonte insoslayable.

También ofrece la recomendación de la construcción de un individuo fuerte pero presto a aligerarse de vínculos que se han convertido en un lastre. En este sentido esboza un consejo de la aproximación a los otros desde la tensión entre la cercanía y el distanciamiento: la primera para poder abrirse a nuevas relaciones, la segunda para saber desapegarse y así deshacerse del dolor que causa el fin de un vínculo. Pero este código abandona el rigorismo del anterior y, desde la pretensión de hacer de la filosofía una enseñanza práctica, recomienda “no tomarse asimismo demasiado en serio”. Una recomendación acorde con la consideración de la historia de la filosofía como una caja de herramientas que ofrece una plétora de posibilidades sin tener que abrazar la seriedad moral de ninguna teoría moral concreta.

Nada más lejos del código que he llamado ético, centrado en la voluntad. Esta no constituye sólo, como en el código psicológico, el núcleo del cambio interno, sino también el eje del comportamiento moral. No es la autosuficiencia sino la autonomía el valor eje de este código. Esta significa ahora regir el comportamiento con arreglo a normas autoimpuestas. Ello no tiene que ver con lo psicológico sino con una comprensión moral del yo que se da normas —como sucede con el imperativo categórico kantiano— para no depender ni de otros —el llamado comportamiento heterónomo— ni de las propias debilidades (Elster, 1988, 2002). También añade un argumento —en el sentido eliasiano— científico: el comportamiento autorregulado es el más apto para la supervivencia. El código ético es más rígido que los dos anteriores: su prescriptividad no es tanto de inclinación (sobre todo en el caso del “consultorio



filosófico”) como de interdicción. Se recomienda menos el consejo que la orden. El autocontrol de la voluntad enlaza con la gestión de la dignidad y de su reverso, la vergüenza. Tiene que ver directamente con el autocontrol de los impulsos, con la construcción de un individuo no sólo racional sino también civilizado. En este sentido es el código que tiene menos de autoayuda y el que posee mayor afinidad electiva con la importancia que Norbert Elias daba al autocontrol como centro del proceso civilizatorio.

Los tres códigos tienen que ver con el proyecto del *empowerment* o capacitación. Y los dos primeros profundizan no sólo la reflexividad y la obsesión con el yo —como libros de autoayuda que son— sino también el emborronamiento de la conciencia de que el autocontrol es un proceso social que se da en la interdependencia. Parten de una creencia básica: que la realidad se construye. Que no importa lo que ocurra sino la percepción, la reacción psíquica ante los acontecimientos. Ello conduce a una normatividad autocentrada y solipsista. Su perspectiva cognitiva es antisociológica y su idealismo profundamente antimaterialista. La enseñanza implícita es que, si uno cambia, la realidad exterior se transformará.

El trabajo sobre el yo (la autodependencia, el desapego, la fuerza de voluntad) se ofrece —como creen Giddens (1995, 1997)) e Illouz (2010)— como un instrumento frente a la incertidumbre de la modernidad tardía. Pero al precio de deshacer la comprensión social de la realidad. No se ve cómo el idealismo cognoscitivo del psicologismo puede constituirse en un punto de partida para una sociabilidad que haga del individuo un ser fuerte y moral. La prédica de la autosuficiencia radical destruye la interdependencia, o hace de ésta una “opción” condicionada a la propia conveniencia. La literatura de autoayuda es supervivencial: el otro es un peligro para el bienestar propio. Luego no hay lugar para los afectos en un sentido fuerte —puesto que como siempre puedo ser abandonado, lo mejor es que establezca la racionalidad prudencial del distanciamiento—, ni para sentimientos morales de naturaleza



social como la empatía o la compasión. Convirtiendo el vínculo social en una amenaza a la propia fortaleza, no cabe ni intercambio ni reciprocidad. En la precaria y efímera interacción que presenta el código psicológico no hay don que se intercambie y que estreche los vínculos. Lo único que circula es una suerte de flujo, el crecimiento interno, uno de los elementos del cambio personal de un ser solitario. En este sentido, la literatura de autoayuda contribuye a la configuración individualista del mundo. La independencia que predicán estos manuales de conducta contemporáneos no es una autonomía social —la que de manera vaga predica Ehrenberg (2010)—, una capacitación para la acción social, sino una autosuficiencia que no es virtud, ni en el sentido moral ni en el político. Es parte de un estilo emocional que separa a los hombres tras unos muros invisibles hechos de unas normas no universalizables: la autosuficiencia generalizada acaba con la interacción social. Además, carga a los hombres y mujeres contemporáneos con su destino. Al análisis crítico de dicha configuración ideológica he dedicado estas páginas.

6) BIBLIOGRAFÍA

- Álava Reyes, M.J., 2007, *La inutilidad del sufrimiento. (Claves para aprender a vivir de manera positiva)*. Círculo de Lectores, Madrid.
- Bellah, R.N. et al., 1989, *Hábitos del corazón*. Alianza, Madrid.
- Bauman, Z., 2001, *La sociedad individualizada*. Cátedra, Madrid.
- Beck, A. T. et al., 1985, *Terapia cognitiva de la depresión*. Desclée de Brouwer, Bilbao.
- Beck, U., 1998, *La sociedad de riesgo*. Paidós, Barcelona.
- Béjar, H., 2001, *El mal samaritano. (El altruismo en tiempos de escepticismo)*. Anagrama, Barcelona.
- Béjar, H., 2007, *Identidades inciertas: Zygmunt Bauman*. Herder, Barcelona.
- Bellah, R.N. et al., 1989, *Hábitos del corazón*. Alianza, Madrid.
- Bucay, J., 2003, *El camino de la autodependencia*. Grijalbo, Barcelona.
- Bucay, J., 2004, *El camino del encuentro*. Grijalbo, Barcelona.



- Bucay, J., 2009, *Déjame que te cuente. (Los cuentos que me enseñaron a vivir)*. RBA, Barcelona.
- Castel, R. y Enríquez, E., 2008, "D'où vient la psychologisation des rapports sociaux?" *Sociologies Pratiques*, nº 17
- Dineen, D., 1996, *Manufacturing victims. (What psychology industry is doing to people)*. Robert Davis, Montreal, Paris.
- Ehrenberg, A., 2010, *La société du malaise*. Odilon Jacob, París.
- Elias, N., 1982, *Sociología fundamental*. Gedisa, Barcelona.
- Elias, N., 1987a, *El proceso de civilización*, Fondo de Cultura Económica, México.
- Elias, N., 1987b, *La soledad de los moribundos*. Fondo de Cultura Económica, México.
- Ellis, A., 1993, *La felicidad personal al alcance de la mano*. Ediciones Deusto, Bilbao.
- Ellis, A., 1980, *Razón y emoción en psicoterapia*. Desclee de Brower, Bilbao.
- Elster, J., 1988, *Uvas amargas. (Sobre la subversión de la racionalidad)*. Península, Barcelona.
- Elster, J., 2002, *Alquimias de la mente. (La racionalidad y las emociones)*. Paidós, Barcelona.
- Epstein, W.M., 2006, *Psychotherapy as religion. (The civil divine in America)*. University of Nevada Press, Reno.
- Fisher, R., 2009, *El caballero de la armadura oxidada*. Obelisco, Barcelona.
- Giddens, A., 1995, *Las transformaciones de la intimidad. (Sexualidad, amor y erotismo en las sociedades modernas)*. Cátedra, Madrid.
- Giddens, A., 1997, *Modernidad e identidad del yo. (El yo y la sociedad en la época contemporánea)*. Península, Barcelona.
- Guix, X., 2009, *Pensar no es gratis. (Creencias, comunicación y relaciones)*. Granica, Barcelona.
- Hochschild, A., 2008, *La mercantilización de la vida íntima*, Katz, Buenos Aires, Madrid.
- Hoff Sommers, C. y Satel, S., 2005, *One nation under therapy. (How the helping culture is eroding self-reliance)*. Saint Martin's Griffin, Nueva York.
- Illouz, E., 2010, *La salvación del alma moderna. (Terapia, emociones y la cultura de la autoayuda)*. The University of California Press, Berkeley.
- Lifton, R.J., 1993, *The protean self. (Human resilience in an age of fragmentation)*. Basic Books, Nueva York.
- Marina, J.A., 1997, *El misterio de la voluntad perdida*. Anagrama, Barcelona.



- Marina, J.A., 2004, *Aprender a convivir*. RBA, Barcelona.
- Marina, J.A. y López Penas, M., 1999, *Diccionario de los sentimientos*. Anagrama, Barcelona.
- Marinoff, L., 2001, *Más Platón y menos Prozac*. Punto de Lectura, Madrid.
- Marinoff, L., 2004, *La philosophie c'est la vie. (Réponses aux grandes et petites questions de l'existence)*. La Table Ronde, París.
- Mauss, M., 2010, *Ensayo sobre el don*. Katz, Buenos Aires, Madrid.
- Mehl, D., 2003, *La bonne parole. (Quand les psy plaident dans les médias)*. Editions de la Martinière, París.
- Rousseau, J-J., 1998, *Emilio o la educación*. Alianza, Madrid.
- Savater, F., 1992, *Ética para Amador*. Ariel, Barcelona.
- Salerno, S., 2005, SHAM. (*How the self-help movement made America helpless*). Three Rivers Press, Nueva York.
- Sennett, R., 1979, *El declive del hombre público*. Península, Barcelona.
- Starker, S., 1989, *Oracle at the supermarket. (The american preoccupation with self-help)*. Transaction Publishers, New Brunswick, Oxford.
- Steadman Rice, J., 1996, *Diseases of one's own. (Psychology addictions and the emergence of codependence)*. Transaction Publishers, Nueva York.
- Smith, A., 1979, *The theory of moral sentiments*. Clarendon Press, Oxford.
- Swidler, A., 2001, *Love talks*. Chicago University Press, Chicago y Londres.
- Taylor, C., 1996, *Las fuentes del yo*. Paidós, Barcelona.
- Wouters, C., 2001, "The interpretation of classes and sexes in the twentieth century: etiquette books and emotion management", en T. Salumets, (ed.), *Norbert Elias and human interdependencies*, Mc Gill Universities Press.
- Wright Mills, C., 1963, "Situating actions and the vocabulary of motives", en I.L. Horowitz (ed.) *Power, politics and people. (The collected essays of C. Wright Mills)*, Oxford University Press, Oxford.

Protocolo para citar este texto: Béjar, H., Año, "Códigos de conducta, argumentos y valores en la literatura de consejos", en *Papeles del CEIC*, vol. 2011/1, nº 67, CEIC (Centro de Estudios sobre la Identidad Colectiva), Universidad del País Vasco, <http://www.identidadcolectiva.es/pdf/67.pdf>

Fecha de recepción del texto: junio 2010

Fecha de evaluación del texto: septiembre 2010

Fecha de publicación del texto: marzo 2011

