

# Administrar el yo: literatura de autoayuda y gestión del comportamiento y los afectos

Organizing one's life: Self-help literature and management of conduct and the emotions

Fernando Ampudia de Haro

Universidad de Salamanca

fernandoampudia@hotmail.com

**Palabras clave:** Autoayuda, Proceso Civilizatorio, Reflexividad, Racionalidad Política.

**Keywords:** Self-help, Civilizing Process, Reflectiveness, Political Rationality.

## RESUMEN

El artículo, tomando como referencia empírica la literatura de autoayuda, procede a analizarla desde una óptica eliasiana como soporte material del código de gestión del comportamiento y la emocionalidad aquí denominado «código de la civilización reflexiva». El estudio del código supone una presentación de sus contenidos, así como una exposición de argumentos empleados para sostener consejos y preceptos relativos a la regulación de la conducta y las emociones. Tras esto se propone una caracterización de las bases sociales del código a partir de las aportaciones teóricas de los denominados «anglofoucaultianos».

## ABSTRACT

The aim of this paper is to analyse self-help books using an analytical approach based on the civilization process theory of Norbert Elias, which explains the code for management of conduct and the emotions, here referred to as the «reflective civilization code». The study of the code involves a presentation of its contents as well as a statement of the arguments used to support advice and precepts regarding the regulation of conduct and the emotions. Finally, we propose a characterization of the social bases of the code taking the theoretical contributions of the so-called «Anglo-Foucaultian» theories as a model.



El artículo que a continuación se presenta pretende efectuar una recepción activa de la teoría del proceso de la civilización de Norbert Elias<sup>1</sup>. Asumiendo las líneas maestras de la misma, propongo una posible caracterización y estudio del código de comportamiento y gestión de las emociones que se desgaja de lo que viene a denominarse «literatura de autoayuda». A partir de ésta, accedemos a un conjunto de preceptos y reglas que tienen en mira la regulación conductual y afectiva de la persona en su secuencia de interacciones y contactos interpersonales.

Así pues, si se leen los manuales de autoayuda aplicando la lógica que Norbert Elias desarrolló en su lectura de los manuales tradicionales de buenas maneras, veremos que tras la pretensión de regular el comportamiento y los afectos individuales se encuentran una serie de recomendaciones tras las que siempre se esgrime un argumento; esto es, el porqué han de ser asumidas dichas recomendaciones. Y junto a este porqué aparece pergeñado un modelo de persona construido en este caso según los dictados de la autoayuda<sup>2</sup>.

La literatura de autoayuda, desde la segunda mitad del siglo xx, desempeña en el proceso de la civilización una función análoga a la que desempeñaron los manuales de buenas maneras medievales, renacentistas, cortesanos o decimonónicos<sup>3</sup>. Hoy, los manuales de buenas maneras ya no ambicionan como antaño la elaboración de un programa completo de ser humano, sino que se limitan a ofrecer un repertorio de conductas prácticas adecuadas a los diferentes escenarios sociales en los que se desenvuelve la persona. Sus contenidos son eminentemente prácticos, dejando de lado consideraciones psicológicas tan presentes y abundantes en épocas pasadas<sup>4</sup>.

En este sentido, el testigo ha sido recogido por las publicaciones de autoayuda, en las que queda patente la intención de configurar la estructura anímica y conductual de sus lectores. Son tales publicaciones las que constituyen el material empírico de este trabajo. A partir de este material es factible reconstruir el código de comportamiento que de él se des-

---

<sup>1</sup> Tomo como referencia mi propia tesis doctoral, la cual lleva por título *La civilización del comportamiento: urbanidad y buenas maneras en España desde la Baja Edad Media hasta nuestros días* (dirigida por Ramón Ramos Torre; Departamento de Sociología I, Cambio Social, Facultad de Ciencias Políticas y Sociología, Universidad Complutense). Una síntesis informativa de la misma puede verse en Ampudia (2005).

<sup>2</sup> Elias estudia en *El proceso de la civilización* procesos de regulación interna como el de psicologización y el de racionalización mediante el análisis de los modales y las buenas maneras; es decir, estudia procesos de regulación tanto del comportamiento como de la afectividad y las emociones. Cfr. Elias (1987: 48) a modo de ejemplo.

<sup>3</sup> Esta analogía toma como referencia la desarrollada en Wouters (1987) y Rose (1990). Giddens, sin concretar en la práctica tal analogía, también contempla teóricamente la posibilidad de la misma. Cfr. Giddens (1995: 43).

<sup>4</sup> Véase Arditi (1999) para un análisis de la pérdida de la narratividad y continuidad en las publicaciones sobre buenas maneras y su conversión en obras fragmentarias de consulta y de acentuado carácter enciclopédico.

prende; un código que, por razones que expondré más adelante, recibirá la denominación de «código de la civilización reflexiva». Según esto, el artículo se abre con una aproximación a las condiciones sociales que han motivado la progresiva desvalorización social de las buenas maneras; aproximación realizada a partir de los procesos de informalización e individualización (sección 1). A continuación realizo una presentación de la literatura de autoayuda que, encuadrada en un marco de progresiva revitalización de la psicología, viene a desempeñar funciones análogas a las de los manuales tradicionales de buenas maneras (sección 2). Se sigue un análisis de las dimensiones fundamentales del código de la civilización reflexiva y de los argumentos que lo sostienen (sección 3). Por último, se estudian las bases sociales del código a partir de las aportaciones teóricas de los denominados «anglofoucaultianos» (sección 4).

## 1. EL OCASO DE LAS BUENAS MANERAS: INFORMALIZACIÓN E INDIVIDUALIZACIÓN

Las buenas maneras ya no son enarboladas como instrumento al servicio de una formación integral que abarque tanto la dimensión psíquica de la persona como la dimensión pragmática de su comportamiento<sup>5</sup>. En la actualidad, tal vocación ha desaparecido de los manuales, convertidos en un repertorio de conductas prácticas aplicables a las diferentes situaciones y escenarios sociales en los que se sitúa el individuo<sup>6</sup>. La pérdida de tal vocación puede ser entendida a partir de la conjunción de dos variables como los procesos de informalización e individualización; en ambos casos, posibilidades explicativas en un ámbito siempre susceptible de revisión y crítica. Veamos de forma sintética cada uno de estos procesos por separado.

*El proceso de informalización.* Por informalización entiende Cas Wouters un modelo de manejo de las emociones e impulsos otrora censurados que permiten a la persona su expresión sin vergüenza o temor a perder el control sobre ellos (Wouters, 1998: 199; 1986: 2 y ss.). Este control reflexivo permite la emergencia y expresión de emociones e impulsos relacionados con cuestiones controvertidas y censurables como la violencia, la sexualidad, la intimidad o la subjetividad de la persona<sup>7</sup>. De este modo se superan patrones tradicionales

<sup>5</sup> Acerca de esta doble dimensión tanto física como gestual de las buenas maneras y desde una óptica histórica pueden verse Maravall (1973), Chartier (1993) y Revel (2001). Desde una perspectiva afín a la filosofía moral puede consultarse Comte-Sponville (1993).

<sup>6</sup> Desde esta perspectiva, las buenas maneras constituyen un inventario de procedimientos a los que de modo fragmentario recurre el individuo en su presentación ante los otros. Al respecto puede verse Goffman (1979, 1987).

<sup>7</sup> Este aflorar de emociones e impulsos antes censurados que pueden hacerse visibles en virtud de un control reflexivo aparece en diferentes formatos y escenarios sociales: películas de éxito como *Pulp Fiction* o *Reservoir Dogs*, de Quentin Tarantino; *Asesinos Natos*, de Oliver Stone; el auge del cómic y el cine manga y *gore*, la novela de Easton Ellis *America*

de buenas maneras fundamentados en la contención, la discreción y la autocensura, amén de habilitarse dosificada y reflexivamente la expresión de conductas y emociones.

El proceso de informalización se desarrolla paralelamente a otra serie de movimientos en el nivel «macro». Por un lado, la integración social de estratos sociales inferiores. En palabras de Wouters, se estaría hablando de la integración de emociones o impulsos «*más bajos o animales*» (Wouters, 1998: 200)<sup>8</sup>. Esta integración se produce en virtud del incremento de los niveles de interdependencia, especialización funcional y diferenciación social. Podría, pues, decirse que al igual que la integración social posibilita unos contactos más continuados, abiertos o flexibles entre grupos sociales, del mismo modo se flexibilizan las posibles relaciones entre grupos sociales y condiciones psíquicas —impulsos y emociones— que tradicionalmente se habían asociado con los estratos inferiores de la sociedad (Wouters, 1998: 205).

Por otra parte, el proceso de informalización guarda también relación con el desarrollo del Estado de Bienestar (Wouters, 1998: 211). El modelo de bienestar occidental fue capaz de garantizar altos niveles de integración social gracias al aprovisionamiento material que dispensa a la ciudadanía en forma de servicios, subsidios o pensiones. Así, el Estado garantiza la paz y subsistencia material. Al tener necesidades como éstas cubiertas se crean las condiciones de posibilidad para que sean satisfechos nuevos deseos e impulsos antes quizá postergados por la falta de garantías en lo relativo a esa pacificación y subsistencia. Así pues y en términos generales, el proceso de informalización mostraría cómo la conciencia se torna más permeable a los impulsos y éstos, al tiempo, son permeados por la conciencia (Wouters, 1998: 205). En este punto, dicho proceso viene a matizar algunos aspectos del modelo civilizatorio eliasiano. En concreto, Elias sostiene que conforme avanza el proceso civilizatorio «*la conciencia se hace menos permeable a los instintos y los instintos menos permeables a la conciencia*» (Elias, 1987: 495). Entiendo que aquí Elias yerra en su pronóstico, tal y como ha mostrado Wouters y como quisiera mostrar en mi propio análisis del código de comportamiento que se desprende de la lectura de las obras de autoayuda. En lo que no difiere del modelo eliasiano es en que el autocontrol —en este caso reflexivo— continúa siendo el medio para ahorrarse impulsos y emociones; un autocontrol aparentemente flexible pero capaz de domeñar en su expresión impulsos y emociones antes oscurecidos. En este punto, la civilización del comportamiento se torna reflexiva.

---

*Psycho*, los filmes eróticos y pornográficos, la normalización del *top-less* en las playas, los *talk-shows* televisivos de confesiones sentimentales, el desvelo de la intimidad en la prensa rosa, el «descontrol» juvenil, el «botellón» y los publicitados deportes de riesgo pueden ser interpretados a la luz de este proceso de informalización.

<sup>8</sup> Estas referencias pueden ampliarse en Wouters (1995a, 1995b).

*El proceso de individualización.* Es uno de los subprocesos asociados y paralelos al discorrir general del proceso de la civilización. Según Elias, la noción de «individuo» que distingue entre una interioridad subjetiva e inviolable y una exterioridad referida a las relaciones con el entorno es una autoimagen que construyen los hombres en un momento concreto del proceso civilizatorio; en unas condiciones sociohistóricas concretas. Ser un individuo o considerarnos a nosotros mismos «individuos» no es una opción consciente o personalizada, sino que dicha autoimagen es el fruto de un proceso no planeado e inintencionado. Mas ¿cómo explica Elias la construcción de esta autoimagen?

Elias sostiene que la propia dirección en la que camina el proceso civilizatorio en su nivel «micro» —el autocontrol— favorece la individualización; esa autoimagen de individuo es cindido entre interioridad y exterioridad. El proceso civilizatorio en su avance comporta 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 éstos de origen social. El progresivo ocultamiento de determinadas conductas o emociones evoca en la persona la sensación de un muro invisible que le separa de los demás, de aquellos de los que en ocasiones hay que apartarse. Es a partir de esta separación cuando es posible construir una autoimagen del ser humano como individuo.

Tener que apartarse de los demás puede generar la sensación de que el resto, los otros y, por extensión, la vida social dificultan u obstaculizan la propia conducta, la coartan o la limitan. La persona aparece como entidad diferenciada que encuentra fuera de la mirada de los demás la tranquilidad de la que no dispone cuando está «vigilado» por el prójimo en la vida social. Únicamente su interioridad no puede ser «vigilada» y por ello comienza a concebirla como lo más auténtico y valioso de su persona (Elias, 2000: 149). De este modo, fácilmente puede alcanzarse la conclusión de que el individuo es su interioridad —sentimientos, afectos, pasiones, inclinaciones, opiniones...— y que la vida social traba su desarrollo. Así pues, la vida social y, por extensión, la sociedad en su totalidad es caracterizada en términos de frialdad, imposición, limitación, poder, influencia nociva u hostilidad. Esta autoimagen de la persona como individuo es admitida como «verdad emocional» (Elias, 2000: 163) en el momento de individualización que hoy vivimos: la interioridad merece hoy día una valoración muy alta en la escala de valores de nuestra sociedad (Elias, 2000: 165). Una autoimagen del ser humano que sitúa en su interioridad el punto de referencia es afín a la idea de una civilización reflexiva en donde la persona se ocupa de analizar esa interioridad conformada por pulsiones, sentimientos, opiniones, creencias y afectos. En este punto del proceso civilizatorio y del subproceso que a partir de él se infiere, el de individualización, las maneras ya no constituyen un objeto prioritario de atención. Es más, incluso éstas dan la sensación de estar menos cuidadas que antaño, de estar más «relajadas», percep-

ciones ambas habituales para referirse a este proceso de informalización. Empero, es más que eso: comportamiento y emocionalidad son controlados de un modo reflexivo que permite que a nuestra conciencia lleguen los impulsos y a los impulsos la conciencia.

Por tanto, los procesos de informalización e individualización emergen como opciones explicativas en este «ocaso de las buenas maneras». Al tiempo, crean las condiciones de posibilidad para la eclosión de un nuevo género de publicaciones que, afines a los manuales tradicionales de buenas maneras, continúan teniendo como objetivo proporcionar orientación y consejo para el gobierno de la conducta y las emociones. Me refiero a los libros de autoayuda (*self-help*) o autorrealización, elementos propios de este estadio civilizatorio reflexivo e individualizado (Giddens, 1997: 25; Wouters, 1998: 209).

## 2. LA LITERATURA DE AUTOAYUDA Y LA REVITALIZACIÓN DE LA PSICOLOGÍA

Las publicaciones englobadas bajo el título genérico de «literatura de autoayuda» son de diverso cuño y su amplia variedad y heterogeneidad hacen dificultosa la tarea de definir qué es lo que puede entenderse exactamente por esta noción. Lo que sí parece claro es que el eje axial de la literatura de autoayuda es la persona, desdoblada reflexivamente en emisor y receptor de la ayuda; convertida en sujeto capaz de ayudar y en objeto susceptible de ser ayudado. Características adicionales que nos ayudan a entender su idiosincrasia son las que siguen:

- a) El propósito de la literatura de autoayuda es lograr que el lector adquiriera una serie de rudimentos y herramientas cuya aplicación está dirigida a la consecución de su propio bienestar psíquico (Rapping, 1996: 132).
- b) Para satisfacer este objetivo, la literatura de autoayuda elabora programas de actuación social y de gestión de la subjetividad que implican siempre el desarrollo de un ejercicio reflexivo de la persona sobre sí misma (Giddens, 1997: 94).
- c) Como ejercicio reflexivo, las publicaciones de autoayuda siempre parten de un procedimiento inicial de autoobservación mediante el cual se conmina a la persona a que adquiriera conciencia acerca de su modo de actuar, su pensamiento, sus sentimientos y sus sensaciones corporales (Giddens, 1997: 94).
- d) Junto a la exposición de técnicas, recomendaciones y argumentos conviven pequeñas viñetas sobre aspectos parciales de la vida de algunas personas, testimonios de terceros o historias de relaciones que actúan como ejemplificaciones positivas o negativas para el

lector. Son, pues, en palabras de Nikolas Rose, narrativas de sentimientos que permiten al lector identificarse con situaciones similares a las suyas (Rose, 1990: 248).

e) La voz del autor en este tipo de publicaciones es calmada, personal y autorizada (Rapping, 1996: 134). Calmada porque sus consejos proponen tareas sencillas, no excesivamente ambiciosas y orientadas siempre a la consecución de pequeños logros. Personal porque se dirige de forma individualizada a quien lee, predominando el uso del «tú» sobre el «usted». Y autorizada porque se basa en la experiencia, la formación intelectual y el quehacer profesional del autor.

f) Los consejos y recomendaciones en este tipo de publicaciones no se formulan en términos imperativos y vinculantes. No se emplea el lenguaje del «deber ser», sino que se le presentan al lector en un tono condicional e hipotético posibles cursos de acción.

g) Este tipo de publicaciones se dirigen a todo tipo de lectores independientemente de consideraciones sociales, estatus, procedencia familiar o capacidad económica. Su vocación de alcance es plenamente generalista. Esto hace que el estilo y lenguaje empleados sean fácilmente accesibles, desprovistos de tecnicismos y referencias eruditas.

h) Los temas que tratan son variados y amplios: el concepto que cada persona tiene de sí misma, los vínculos y relaciones interpersonales, las circunstancias laborales, los contactos entre sexos, al amor, la amistad, la presentación en público, la muerte, la vejez o la enfermedad tienden a ser los temas recurrentes dentro de un abanico de infinitas posibilidades.

i) La literatura de autoayuda es, la mayoría de las veces, obra de autores con un marcado carácter técnico-profesional; esto es, se trata de especialistas (psicólogos, terapeutas, psiquiatras, psicoanalistas, médicos...) que se legitiman en razón de su saber y su experiencia.

Al igual que los manuales tradicionales de buenas maneras, las funciones que cumplen las obras de autoayuda son: a) la de actuar como guías orientadoras del comportamiento y la afectividad; b) la de actuar como reguladores de la conducta y controladores de la espontaneidad, y c) la de afianzar el proceso de diferenciación social y la conformación de la identidad personal y social del individuo<sup>9</sup>. Así pues, entiendo que los manuales de autoayuda desempeñan funciones análogas y presentan características afines a las de los manuales

<sup>9</sup> Para esta analogía tomo como referencia las funciones que Pérez-Rayón Elizundia asigna a los manuales tradicionales de buenas maneras, asimilando las mismas a las publicaciones de autoayuda. Cfr. Pérez-Rayón Elizundia (2000: 215-221).

tradicionales de buenas maneras. Es obvio que no puede establecerse una equivalencia exacta, pero la similitud es evidente. Como señala Giddens, los manuales de autoayuda son textos de nuestro tiempo en la misma medida que lo eran los manuales de buenas maneras medievales, renacentistas o barrocos analizados por Norbert Elias (Giddens, 1995: 43). En terminología foucaultiana, se trata de «tecnologías del yo» que permiten a la persona efectuar por sí misma una serie de operaciones sobre sus ideas, sentimientos y comportamientos, provocando una transformación conducente a la obtención de un cierto grado o estado de bienestar o felicidad (Foucault, 1990: 48).

La literatura de autoayuda se desarrolla inicialmente en los Estados Unidos tras la finalización de la Segunda Guerra Mundial, aunque su momento de expansión definitiva sea a partir de 1980 (Rose, 1990: 213; Rapping, 1996: 127). Sus antecedentes más inmediatos los encontramos en los *best-seller* de orientación psicológica relativos a problemas y comportamientos sexuales publicados a finales de los sesenta y durante la década de los setenta, que a su vez tenían en las revistas femeninas su correlato abreviado<sup>10</sup>. Estados Unidos es, pues, el foco irradiador. La extensión de la literatura de autoayuda guarda una estrecha conexión con la revitalización de la psicología, más que como disciplina académica, como saber informal —ora trivializada, ora popularizada— en la vida cotidiana. La revitalización de la psicología ha llevado a diferentes autores a hablar de cultura psicológica (Béjar, 1993a: 171-172), cultura terapéutica (Rose, 1990: xii), del triunfo de lo terapéutico (Rieff, 1966) o de la psicoterapia como fenómeno cultural (Bellah, 1989: 154). Es en este marco de revitalización de la psicología y de elementos ligados a ella como la psicoterapia donde se inserta el desarrollo de la literatura de autoayuda. Las explicaciones en torno a esta revitalización de la psicología y la popularización de sus contenidos son de variado pelaje. Bellah entiende que el debilitamiento de las referencias vitales tradicionales —civismo y religión— ha abierto el espacio para la psicología y las múltiples variantes de terapia que propone a la hora de encauzar la trayectoria vital de las personas. A su juicio, también existe una conexión entre esa revitalización y el desarrollo de la economía de mercado: la terapia enseña a negociar y a llegar a acuerdos en las relaciones interpersonales de modo análogo a los acuerdos y negociaciones que se establecen en el ámbito de lo económico (Bellah, 1989: 154-160). Rieff identifica dicha revitalización con la secularización y el debilitamiento de los patrones morales que ofertaba la religión tradicional. Así, psicología y terapia intervienen para ofrecer a la persona una guía mínima de funcionamiento en sociedad cuando la religión es incapaz de convertir en vinculantes sus orientaciones (Rieff, 1966: 25-28). Rose —en clave netamente foucaultiana— conecta el auge de la psicoterapia con el desarrollo de tecnologías políticas de la individualidad; tecnologías que las autoridades po-

<sup>10</sup> Un análisis desde una perspectiva eliasiana de los códigos de conducta y gestión de la emocionalidad que proponen las revistas dirigidas al público femenino puede verse en Béjar (1993b).

nen en marcha al entender que es necesario y deseable educar al ciudadano en técnicas de autogobierno (Rose, 1990: 217). Por tanto, el poder y la presencia de la psicoterapia descansarían en su capacidad para ofrecer medios para la regulación de la personalidad en consonancia con las políticas contemporáneas (Rose, 1990: 257). Béjar afirma sin ambages la vigencia actual de una cultura psicológica que como poderoso agente de cambio se ha convertido simultáneamente en religión, moral, filosofía y estilo de vida (Béjar, 1993a: 171-172). Giddens entiende la revitalización de la psicología y la terapia como un fenómeno típico del carácter reflexivo de la modernidad (Giddens, 1997: 10). MacIntyre, al hablar del emotivismo moral como doctrina ética característica de nuestro tiempo, apunta al psicoterapeuta como uno de los personajes clave del universo emotivista responsable, en parte, de la transformación de los juicios morales en expresiones de preferencias, actitudes o sentimientos (MacIntyre, 1987: 48-49). Por último, Gergen alude a la extensión del vocabulario psicoterapéutico por todo el universo social como vocabulario que emplean frecuentemente las personas para entenderse a sí mismas (Gergen, 1992: 34).

A pesar de las divergencias y variedad de interpretaciones, lo que sí coinciden en señalar todos estos autores es la creciente presencia de la psicología y la terapia en la vida de las personas. Al amparo de dicha presencia se desarrolla la literatura de autoayuda. Ésta se apoya total o parcialmente en diferentes tipos de psicoterapia, ya sea en sus variantes *gestalt*, conductual, humanista, psicoanalítica o dinámica. De ahí toma diferentes vocablos, nociones y conceptos que, debidamente adaptados, serán trasladados a las publicaciones de autoayuda (Rose, 1990: 213). La extensión del vocabulario psicoterapéutico alcanza distintos ámbitos de la vida individual y social y, de este modo, palabras como autoestima, control exterior, depresión, represión, agotamiento psíquico, obsesión compulsiva, crisis de identidad, trastornos afectivos o crisis de madurez son de uso habitual por la persona para caracterizar su estado de ánimo, su carácter o su coyuntura individual (Gergen, 1992: 34). En ámbitos profesionales como el de la enfermería, el asesoramiento académico y la orientación escolar, los recursos humanos, el trabajo social o la mediación social, este vocabulario también es empleado asiduamente (Rose, 1990: 214). Por descontado, dicho vocabulario también es utilizado en la literatura de autoayuda. La conexión de la literatura de autoayuda con la psicología y la psicoterapia se afianza cuando descubrimos, por ejemplo, que gran parte de los autores se dedican a pasar consulta y a tratar a sus pacientes, además de escribir libros, o que algunos de estos libros resultan textualmente organizados como si de una sesión de psicoterapia se tratase<sup>11</sup>.

<sup>11</sup> Es el caso del *best-seller* de autoayuda *Tus zonas erróneas*, una de las publicaciones que he elegido para mi análisis. Señala literalmente el autor, refiriéndose a la estructura de su libro, que ésta «[...] corresponde exactamente a la de una sesión de psicoterapia; es decir, un estudio del problema y su exteriorización, un examen del comportamiento negativo: una percepción (insight) profunda del porqué del comportamiento; y por último, la formulación de estrategias concretas que eliminan la zona conflictiva» (Dyer, 1978: 16).

#### 4. EL CÓDIGO DE LA CIVILIZACIÓN REFLEXIVA: ARGUMENTOS Y CRÍTICA DE LA SOCIEDAD<sup>12</sup>

El código de comportamiento y gestión de las emociones que se configura a partir de la literatura de autoayuda voy a denominarlo «código de la civilización reflexiva». Mantengo el vocablo «civilización» en tanto con esta noción se alude al nivel de autocontrol que ejerce la persona sobre sus conductas y emociones, tal y como mostró Norbert Elias. Añado el vocablo «reflexiva» puesto que entiendo, en la línea definida por Cas Wouters, que ese control se flexibiliza al tiempo que se solidifica a partir de un pensar sobre sí mismo y un pensar lo pensado; es decir, a partir de un examen introspectivo y el consiguiente autoanálisis del comportamiento y los afectos.

El objetivo del código es la consecución de la felicidad entendida como una amalgama de éxito y bienestar psíquico. Se trata de un éxito discreto, individualizado e independiente respecto de una ratificación social mayoritaria. El bienestar se asocia a un estado de plenitud y paz espiritual ajeno a tribulaciones y ligado a una trayectoria vital de la cual la persona es dueña y que, por descontado, gobierna.

Alcanzar dicho objetivo pasa por una correcta autorregulación emocional. Las emociones son susceptibles de ser manejadas, redefinidas; no son al uso romántico un caudal ingobernable e impredecible: se trata de ser emocionalmente inteligente. Esto comporta una autorregulación de las emociones desarrollada con arreglo a una concepción de la inteligencia abierta a la subjetividad individual, frente a la tradicional visión de la misma que la identifica con la capacidad de abstracción, la lógica formal, la comprensión de relaciones conceptuales o la acumulación de conocimientos generales. Esta concepción de inteligencia reconocería cinco capacidades diferentes o áreas de actuación en función de las cuales podrían establecerse los niveles de inteligencia emocional de la persona. Así, primero se toma en consideración el reconocimiento de las emociones propias y la capacidad para darles un nombre. En segundo lugar, se tiene en cuenta la gestión de las emociones y cómo se conduce el individuo ante sus reacciones emocionales. En tercer lugar, se atiende al potencial existente en cada cual para dicha gestión teniendo presente el aserto de que para tal gestión es prioritario el esfuerzo individual. En cuarto lugar, se presta atención a la predisposición empática de todo lo que es expresado gestual y no verbalmente. Y, por último, se abordan las relaciones sociales y la

<sup>12</sup> La referencia completa de las publicaciones que han sido objeto de análisis figura en el apartado final de bibliografía bajo la denominación de «fuentes primarias». Todas ellas han sido seleccionadas con arreglo a los siguientes criterios: por presentar conceptos clave en el ámbito de la autoayuda (Martin y Boeck, 1997; Branden, 1997; Schneider, 1999), por ser obras de éxito profusamente reeditadas y de carácter pionero (Dyer, 1978; Bernstein, 2001), por la relevancia pública de sus autores (Bucay, 2002) o por el recurso que supone presentarse el propio autor como modelo a seguir (Hay, 1989, 1990). La variedad, en todo caso, resulta inabarcable. De haber elegido otras publicaciones, temas o contenidos, apenas habrían experimentado variación en cuanto a sus caracteres básicos. Las publicaciones seleccionadas acaso, dado su número, no resulten representativas de la totalidad de publicaciones que oferta el mercado, si bien resultan significativas dentro de éste.

capacidad para solucionar conflictos interpersonales o percibir los estados de ánimo del interlocutor y ajustar el comportamiento y la emocionalidad a dichos estados. Éstas son, pues, las capacidades que resultan relevantes para el concepto de inteligencia emocional (Martin y Boeck, 1997: 22-23)<sup>13</sup>. Un programa de esta clase presupone en aras de la autorregulación emocional la necesidad de partir de un autoescrutinio reflexivo que cada cual ha de emprender individualmente: «Hay que trabajar con uno. Hay que observarse mucho. Evidentemente esto no quiere decir que haya que mirarse todo el tiempo, pero sí mirarse en soledad y en interacción, en el despertar de cada día, en el momento de cerrar los ojos cada noche, en los momentos más difíciles y en los más sencillos» (Bucay, 2002: 78).

La *responsabilidad* que debe asumir la persona a la hora de diseñar o redefinir sus condiciones emocionales en particular y su proyecto de vida en general se articula en torno a tres puntos básicos: «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 trasladarse 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, ésta estipula que es lo más hermoso o valioso que posee. El amor por uno mismo comienza por la aceptación del propio cuerpo y continúa con la aceptación de nuestros comportamientos, pensamientos y sentimientos. Es un aceptarse sin chistar (Dyer, 1978: 51, 64). 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. Dicha valía se asienta en saber qué se piensa y siente guiándose con arreglo a pensamientos y criterios propios<sup>14</sup>. A continuación se impone una actitud de autoaceptación a través de la cual se habla y actúa sin necesidad de fingir o de autoengañarse, sino siempre con arreglo a lo que se piense o sienta. Se sigue una negación de la culpa que no sea merecida y una

<sup>13</sup> La legitimación intelectual del concepto de «inteligencia emocional» se busca en autores que a lo largo de la historia del pensamiento se hayan centrado en el origen y efecto de las emociones —Empédocles (450 a.C.) y su teoría de los cuatro temperamentos básicos, Robert Burton (1577-1640) y su *Anatomía de la Melancolía* o Charles Darwin (1809-1882) y su estudio de la expresión de las emociones en los hombres y los animales (1872)— y su legitimación científica se basa en los estudios sobre el funcionamiento del bulbo raquídeo, del sistema límbico (cerebro emocional), del neocórtex (cerebro racional) y de las constantes interrelaciones entre ellos; interrelaciones que vendrían a probar esa interpenetración entre la dimensión racional y emocional de la persona. Cfr. Martin y Boeck (1997: 33 y ss.).

<sup>14</sup> Depender de la aprobación del otro puede generar resultados emocionalmente nefastos. Esa dependencia coloca en manos del prójimo un cúmulo de sentimientos que los denominados «vampiros emocionales» aprovechan para absorber en tanto energía emocional liberada. Véase Bernstein (2001).

aceptación de la que sí se merece, una reivindicación de la existencia propia como algo no dependiente de nadie y, finalmente, una apuesta por la vida y las posibilidades para madurar, descubrir y explorar qué tiene en sí la persona (Branden, 1997: 12-13).

La *opcionalidad* es una derivación lógica de la responsabilidad. Ser responsables de su autorregulación emocional y conductual conduce necesariamente a la persona a optar viendo en la vida una multiplicidad de posibilidades entre las cuales decantarse, asumiendo el riesgo y la incertidumbre que esto conlleva (Giddens, 1997: 102). Como señala Wayne Dyer en *Tus zonas erróneas*, la opcionalidad es uno de los ejes programáticos de la vida de la persona: «*Tú eres la suma total de tus opciones*» (Dyer, 1978: 17). A partir de la opcionalidad, el código de la civilización reflexiva preconiza la exploración de lo desconocido y la ruptura de los convencionalismos. Explorar lo desconocido ejercitando la responsabilidad y haciendo efectiva la opcionalidad contribuye a dejar de lado el aburrimiento y la rutina. Esto se conecta a su vez con la espontaneidad —capacidad para ensayar o probar cosas nuevas— y la ausencia de prejuicios —el prejuicio empuja siempre a quedarse del lado de lo conocido—. Con la ruptura de los convencionalismos, lo que se pretende es que la persona traslade su conducta y emocionalidad desde un «locus de control externo» a un «locus de control interno» (Dyer, 1978: 190-191). Cuando la conducta y la emocionalidad de una persona se anclan en un «locus de control externo», se tiende a adjudicar a los otros o al entorno la responsabilidad por el propio estado emocional o modo de conducta: «*Hay que deshacerse de la necesidad de aprobación. [...] hay que erradicarla completamente de tu vida si quieres lograr tu realización personal. Esa necesidad es un psicológico callejón sin salida que no te aporta ningún beneficio*» (Dyer, 1978: 76). Si conducta y emocionalidad se adscriben a un locus de control interno es cuando la responsabilidad por el estado emocional o el comportamiento de una persona recae sobre sí misma.

#### 4.1. Argumentos

Los argumentos que ofrece el código son de naturaleza psicológica y pueden inscribirse en una lógica expresiva o utilitaria. Desde una lógica expresiva, los argumentos ofrecidos apuntan al hecho de que cada persona posee un núcleo de emociones e intuiciones que es preciso desarrollar para que se alcance cierta plenitud personal. Desde una lógica utilitaria, los argumentos que se ofrecen se refieren a la necesidad de que cada persona satisfaga sus propios intereses en relación con los objetivos que se proponga<sup>15</sup>. Veamos por separado cada una de estas lógicas.

<sup>15</sup> Establezco esta doble distinción a partir de los conceptos «individualismo expresivo» e «individualismo utilitario» contenidos en Bellah (1989: 394-395; 54-58).

Desde una *lógica expresiva*, la mayor parte de los argumentos aparecen relacionados con la idea de crecimiento. Aunque con distintas variantes, el crecimiento alude al despliegue de todas las potencialidades emocionales que atesora en sí la persona. Este despliegue, que ha de hacerse de forma autorregulada, ha de abocar a una vida plena y satisfactoria para la persona. El crecimiento tiene relación con ese núcleo emocional que tiene en sí cada uno, que debe ser conocido y gestionado. Dada la existencia de esa suerte de núcleo duro, la persona ha de percibirlo como un elemento valioso e imprescindible en el desarrollo de una vida autorrealizadora. Crecer es, pues, desplegar reguladamente el potencial emocional otorgándole cada uno a dicho potencial el máximo valor. En esta lógica expresiva encajan la inteligencia emocional y el amor a sí mismo, el respeto a sí mismo y el hacerse cargo de uno mismo; siempre relacionados con ese potencial de emociones que, desplegadas y controladas, constituyen el fundamento de la autorrealización personal<sup>16</sup>.

Desde una *lógica utilitaria*, la mayor parte de los argumentos se despliegan en el momento de la toma de decisiones; es decir, en el ámbito de la opcionalidad. Lo que se pretende no es ofrecer un modelo cerrado de gestión de la emocionalidad y el comportamiento, sino una serie de propuestas ante las cuales, ejercitando la responsabilidad y optando, la persona debe formularse el siguiente interrogante: lo que se me está proponiendo, ¿funciona o no para mí? Y, en cierta medida, la contestación de esa pregunta pasa por una valoración de las ventajas e inconvenientes que reportan a cada persona, ventajas e inconvenientes de índole emocional sopesados por cada individuo. Así, en *Tus zonas erróneas*, de Wayne W. Dyer, este tipo de interrogante aparece explícitamente formulado desde el comienzo de la obra. La clave para eliminar una «zona errónea» es precisamente efectuar dicha valoración; preguntarse «*qué saco yo con este comportamiento*» (Dyer, 1978: 15) y establecer así la pertinencia o no de eliminarlo.

Lo que sí ocurre, se encuadren los argumentos en un marco expresivo o utilitario, es que todos centran su atención en el propio individuo, en su interioridad, en su subjetividad. Los autores que aquí manejo tienen muy clara tal circunstancia y se revelan conscientes de que sus argumentos podrían ser tildados de «individualistas» o «egoístas». Para rebatir tal acusación, o bien matizan las dosis de egoísmo que admiten poseer sus propuestas o bien redefinen a su gusto el concepto de egoísmo. Jorge Bucay afirma que el primer paso que debe dar una persona para hacerse cargo de sí misma —en su propia terminología, ser autodependiente— es concebirse a sí misma como centro de cuanto le ocurre y, a partir de ahí, practicar un saludable egoísmo (Bucay, 2002: 50, 66). El saludable egoísmo engloba la estimación que uno siente por sí mismo, la valoración que se otorga y una conciencia de orgullo al saberse quien es. No coincide exactamente esta visión del egoísmo con una más

<sup>16</sup> Véase la idea de «crecimiento» en Dyer (1978: 45-47) o la idea de «camino» en Bucay (2002: 63).

tradicional que lo identifica como inspirador de actitudes y comportamientos miserables. Para Bucay, este egoísmo posibilita una vida personal plena y una relación satisfactoria con los demás, pese a que admite la impopularidad del término: «*Quiero definir el egoísmo como esta poco simpática postura de preferirme a mí mismo antes que a ninguna otra persona*» (Bucay, 2002: 68). Mas, así, ¿cómo se concibe la relación con las otras personas?, ¿cómo desarrolla afectos una persona hacia otra? La respuesta a estos interrogantes se efectúa desde el supuesto del egoísmo saludable.

Una persona colabora con otra, se relaciona, ayuda o quiere no por pensar que algún día vaya a precisar de ayuda, colaboración o afecto; tampoco por respeto a una norma social que exija esa misma ayuda, colaboración o afecto. Una persona se relaciona, ayuda, quiere o colabora porque esto le reporta placer: «*Me da tanto placer complacer a las personas que quiero, que siendo tan egoísta... no me quiero privar [...] pero no lo hago por ellos, lo hago por mí. Ésta es la diferencia*» (Bucay, 2002: 67). Tal y como lo entiende Bucay, el saludable egoísmo arroja resultados satisfactorios puesto que nadie se negaría a sí mismo el placer que reporta querer o colaborar con otra persona. Piénsese, además, que depositar la motivación de nuestros actos o la valía de nuestras emociones en manos de otros, o simplemente orientarnos exclusivamente hacia los demás, implicaría una pérdida de responsabilidad para con uno mismo y la expresión de un elevado nivel de dependencia respecto a los demás. Nathaniel Branden, en *El respeto hacia uno mismo*, efectúa también una defensa del egoísmo como síntesis de autoestima y autonomía y reconocimiento de que ambos elementos son imprescindibles para el logro del bienestar personal (Branden, 1997: 11). El autor asume que un libro que lleve en el título «uno mismo» y que esté dedicado al «sí mismo» sea sospechoso de promover actitudes egoístas. Empero, afirma Branden: «*Me propongo demostrar que no es el egoísmo, sino la ausencia del sí mismo la raíz de la mayoría de nuestros males, que la falta de egoísmo constituye el más importante peligro personal, interpersonal y social que nos acecha y que lo ha sido durante la mayor parte de nuestra historia*» (Branden, 1997: 11). Wayne W. Dyer (1978: 49) abunda en la misma dirección y trata de matizar la mala prensa del egoísmo, sobre todo cuando se califica de egoísta el «amarse a sí mismo». La renuncia a «amarse a sí mismo» es la propia infelicidad: «*[...] quizá, como mucha gente en nuestra sociedad, tú has crecido con la idea de que está mal amarse a sí mismo. Piensa en los demás, nos dice la sociedad. Ama a tu prójimo, nos predica la Iglesia. Lo que nadie parece recordar es lo de ámate a ti mismo, y sin embargo es eso precisamente lo que vas a tener que aprender para lograr tu felicidad en el momento presente*».

Tanto Bucay como Dyer o Branden reivindican nociones matizadas de egoísmo en el sentido de hacer del individuo, de sus necesidades, deseos, emociones y comportamientos la clave interpretativa de la vida humana, además de punto en el cual se ha de incidir en pos

de la realización y la plenitud personales. Al tiempo, detectan cierta resistencia por parte del entorno o la sociedad a admitir sus matizadas apuestas por el egoísmo o por concepciones absolutamente centradas en el individuo. La sociedad se muestra reacia a admitirlo e incluso maniobra en sentido totalmente opuesto; torpedea sus iniciativas.

#### 4.2. *Crítica de la sociedad*

El código, más allá de todos los matices que pueda presentar, maneja una concepción negativa y crítica de la sociedad como fuente de patrones de comportamiento y emocionalidad. En este sentido, parece confirmar el diagnóstico de Norbert Elias acerca del proceso de individualización. La persona, como *Homo Clausus*, y en consecuencia como mundo cerrado en sí mismo, se enfrenta a la hostilidad y las constricciones de la vida social (Elias, 1987: 30-42). La sociedad se concibe como una suerte de entidad que limita con sus demandas, reglamentaciones y presupuestos el pleno desarrollo del individuo. Constituye un ámbito de presiones ejercidas sobre la persona y es en gran parte responsable de los sentimientos de culpabilidad y preocupación que atenazan al individuo. Es, pues, un ente ajeno que vapulea y coacciona a la persona si ésta no es capaz de desembarazarse de su influjo. El código de la civilización reflexiva apuntala, pues, esta manipulativa concepción de la sociedad, atenta siempre a coartar el libre desarrollo individual. Según Dyer, la sociedad está detrás del aprendizaje del «no amarse a sí mismo» (Dyer, 1978: 49). Dicho aprendizaje comienza directamente en la infancia y se concreta en asertos como «debes compartir», «debes ayudar» o «debes renunciar», aun cuando no esté en el ánimo de la persona hacer tales cosas. La iniciativa individual comienza a ser socavada desde el principio. La enseñanza del «no amarse a sí mismo» continúa más adelante cuando la sociedad, vía familia, Iglesia e instituciones educativas, empuja al individuo a una dependencia malsana de los otros, en cuyas manos quedará la aprobación o desaprobación del comportamiento y las emociones individuales. Se le enseña a desconfiar de sí mismo, a acallar su iniciativa identificando de nuevo cualquier maniobra autónoma individual con el egoísmo. A juicio de Dyer, desconfiar de uno mismo constituye la espina dorsal de nuestra cultura (Dyer, 1978: 79-80).

Progresivamente, la sociedad fija deberes, pautas y exigencias que han de satisfacerse. A esto se le denomina «deberización». La deberización alude a la asunción de presupuestos de conducta y manejo de las emociones; presupuestos sociales que son tomados como normas rígidas de actuación. Las recompensas psíquicas que reporta al individuo son sustanciosas; principalmente le confiere a éste la sensación de estar cumpliendo con lo que socialmente se espera de él (Dyer, 1978: 214). Líneas de conducta impuestas al amparo de la deberización son el orden y la organización («cada cosa debe estar en su lu-

gar»), el interrogante continuo acerca de cómo debemos vestirnos para cada ocasión, la obediencia a reglas y tradiciones domésticas o caseras, o la aceptación de reglas relativas a la comida o a la bebida (Dyer, 1978: 203). De forma significativa, parecen ser en muchos de los casos las buenas maneras el ejemplo prototípico de comportamiento «deberizado» al identificarse con convenciones sociales que amenazan la libre iniciativa individual. En este punto, la autoayuda contribuye a desacreditarlas y a restarles trascendencia, situando las maneras en el plano de lo artificioso, de lo simulado, de lo que no es verdad por no respetar la actuación «no deberizada» del individuo (Dyer, 1978: 203). ¿Qué son las buenas maneras desde la óptica de la deberización? No son más que un conjunto de normas fijadas por imposición social, normas arbitrarias carentes de toda lógica racional: *«Pero no tienes que deberizarte. Nunca jamás. No pasa nada si no guardas la compostura o no entiendes. Te es permitido no tener dignidad si así lo escoges [...] Come el pollo de esta manera; espere siempre a que la anfitriona empiece a comer antes de empezar; al hacer las presentaciones presente al hombre a la mujer y no al revés; en las bodas, siéntese en tal sitio determinado en la Iglesia; dé tal propina; vístase así; exprese de tal manera»* (Dyer, 1978: 202-203). Las buenas maneras no contemplan margen alguno para la actuación original y espontánea del individuo. Actúan como una suerte de corsé que oprime a la persona que, en vez de dictaminar personalmente cómo va a comportarse, asume acriticamente estos estándares sociales. Se erigen en un «sistema exterior de apoyo» al que se acoge el individuo para saber cómo ha de comportarse y cómo ha de gestionar su emocionalidad. Esto le torna dependiente y le lleva a abstenerse en el ejercicio de su responsabilidad.

## 5. LAS BASES SOCIALES DE LA CIVILIZACIÓN REFLEXIVA

Hasta aquí he glosado los contenidos del código de la civilización reflexiva. Es turno ahora de referirme a su significación y bases sociales. Para ello me apoyaré expresamente en el conjunto de aportaciones efectuadas por una serie de autores que de forma genérica son conocidos como «anglofoucaultianos» (De Marinis, 1999: 75). Éstos, sin conformar un grupo académicamente institucionalizado, han generado una línea de análisis sociológico que toma como referencia los trabajos del pensador francés Michel Foucault (1926-1984)<sup>17</sup>. Este recurso a los anglofoucaultianos entiendo que supone un enriquecimiento de la matriz explicativa eliasiana en torno al análisis de códigos de comportamiento en el seno del pro-

<sup>17</sup> En términos generales, la actividad de tales autores se concreta en la denominada «literatura de gubernamentalidad» (*governmentality literature*) o en los llamados «estudios gubernamentales» (*gubernmentality studies*). En ambos casos, se trata de una línea de análisis centrada en las nociones de «gobierno» y «gubernamentalidad» desarrolladas por Foucault como complemento y especificación de su noción de «poder». Al respecto, el texto originario es Foucault (1979), si bien se encuentra una reducida aunque muy instructiva introducción en AA.VV. (1991). A partir de este texto, y tomándolo como punto de partida, existen diferentes publicaciones introductorias a estas cuestiones, entre las que cabe consignar Burchell, Gordon y Miller (1991), O'Malley, Weir y Shearing (1997) y la didáctica presentación del tema de De Marinis (1999).

ceso civilizatorio<sup>18</sup>. A partir de ellos, trataré, en primer lugar, de identificar en lo fundamental las bases sociales del código de la civilización reflexiva. Una vez efectuada esta operación, me referiré al concepto de «neoprudencialismo» (O'Malley, 1996), que, en relación a dichas bases sociales, supone un modo específico de entender y gestionar la conducta y la emocionalidad, y del cual el sujeto «que se autoayuda» constituye una ejemplificación posible.

El código de la civilización reflexiva es el trasunto conductual y emocional de un tipo específico de «racionalidad política», la identificada como «racionalidad neoliberal o liberal avanzada»; racionalidad política propia de nuestros días. Por «racionalidad política» se entiende el haz de objetivos —políticos, sociales, económicos, pedagógicos, espirituales, militares...— perseguidos en el ejercicio del poder, así como los principios que respaldan la consecución de los mismos, principios —libertad, justicia, equidad, responsabilidad, prosperidad...— en nombre de los cuales se materializa dicho ejercicio. Cada variante de racionalidad política posee una concepción propia sobre la naturaleza de los individuos gobernados y, asimismo, articula objetivos, principios y tal concepción según un vocabulario y un discurso particulares (Rose y Miller, 1992: 178; De Marinis, 1999: 87-88)<sup>19</sup>. Para aprehender con claridad los caracteres de la racionalidad política neoliberal resulta preciso referirse a la denominada racionalidad política welfarista, antecesora y contrapuesta en muchos aspectos a la neoliberal. A través del contraste entre ambas clarificaré con más precisión la cuestión que se aborda.

La racionalidad política welfarista es la propia del Estado de Bienestar, institucionalmente gestado a finales del siglo XIX y preponderante en el periodo que media entre el final de la Segunda Guerra Mundial y el inicio de los años noventa. De acuerdo con este tipo de racionalidad, es el Estado el encargado de asegurar el pleno empleo, el progreso económico, el sistema de la seguridad social, la atención médica, el acceso a la vivienda o las posibilidades educativas mediante el establecimiento y redistribución de impuestos y su propia acción inversora y planificadora (Rose y Miller, 1992: 192). Se trata de garantizar un marco de bienestar generalizado promocionando la igualdad de oportunidades, la responsabilidad y la socialización de los riesgos (Ewald, 1996: 389; De Marinis, 1999: 92). Para la racionalidad welfarista, el riesgo es susceptible de ser eliminado o, si no, al menos neutralizado en sus efectos, ya sea a través de la acción de la ciencia o recurriendo a medidas de ingeniería social (O'Malley, 1996: 203). Es, en cualquier caso, producto de una carencia o una patología. Así, por ejemplo, el desempleo adviene como fallo de la economía de mercado; el

<sup>18</sup> Para un análisis de los puntos de convergencia y divergencia entre Elias y Foucault, véase Smith (2001).

<sup>19</sup> Un amplio desarrollo de esta cuestión puede verse en Gordon (1991).

crimen, como patología personal a resultas de errores en la distribución de recursos y oportunidades, o la salud como fruto de las desigualdades sociales en el acceso a dietas alimenticias, condiciones de vida o medios educativos (O'Malley, 1996: 203). El riesgo se socializa y el Estado pone en marcha programas de seguridad social para neutralizarlo (Ewald, 1996: 390).

A comienzos de los años noventa se hacen especialmente virulentas las críticas a este tipo de racionalidad y al aparato que constituye su materialización práctica, el Estado de Bienestar. Estas críticas son de diversa índole: a) al amparo de dicha racionalidad y modelo de Estado, se coartan las demandas e iniciativas individuales; b) se trata de un modelo ineficaz e ineficiente; c) se imponen trabas al libre desarrollo del mercado; d) acusa una tendencia congénita a la crisis fiscal como resultado del elevado gasto público; e) fomenta el asistencialismo y una cultura de la dependencia en el ciudadano, y f) es altamente improductivo, contrastando con la productividad y el dinamismo de la iniciativa empresarial privada (Rose, 1997: 30-31; De Marinis, 1999: 76). Tras este abanico de críticas se esboza un nuevo tipo de racionalidad política, la neoliberal, que sustituirá progresivamente a su homóloga welfarista. La racionalidad política neoliberal prescinde de la pretensión reguladora, planificadora y previsor del Estado de Bienestar y del welfarismo, apostando por economizar, en la máxima medida de lo posible, el ejercicio del poder (Burchell, 1993: 289; Rose, 1997: 27; De Marinis, 1999: 77). A partir de este momento se enfatiza la necesidad de que sean los propios individuos quienes se aseguren personalmente la provisión de determinados bienes y servicios, combatiendo con ello la «cultura de la dependencia» promovida por el welfarismo. En términos prácticos, la racionalidad política neoliberal comporta la paulatina privatización de los servicios de salud, educación, seguridad, pensiones, seguros... en general, bienes y servicios de los que ahora realizará acopio el individuo a título personal acudiendo al mercado para su compra; bienes y servicios dependientes de su capacidad y solvencia económicas (Rose, 1996: 327; De Marinis, 1999: 76). La privatización de bienes y servicios corre pareja a la privatización de empresas antaño estatales, a la gestión con arreglo a modelos privados de empresas públicas y a una creciente flexibilidad laboral y contractual. Para la racionalidad neoliberal, el riesgo no es síntoma de carencias ni de un mundo imperfectamente gobernado. Ante todo, es una condición de posibilidad para crear riqueza, para alentar la innovación, para fomentar la acción individual y para favorecer la responsabilidad individual ante la incertidumbre (O'Malley, 1996: 204). Si la sociedad welfarista podría ser calificada, a grandes rasgos, como sociedad de no-riesgo (O'Malley, 1996: 204), la sociedad neoliberal no es que los tolere todos, pero sí invita al individuo a gestionarlos particularmente, sirviéndose de aquellos medios que le proporciona el mercado. Si el Estado welfarista conjura el riesgo con programas de seguridad social, el Estado neoliberal proporciona al individuo información acerca de ese mismo riesgo —tasas de crímenes, número

de accidentes de tráfico, estadísticas sobre tabaquismo, enfermedades mentales, trastornos alimentarios...—, abriéndole los ojos sobre la irracionalidad de su irresponsabilidad (O'Malley, 1996: 201).

Con arreglo a esto, ¿cómo concibe la racionalidad política neoliberal a los individuos que son objeto de gobierno? En consonancia con su intención de economizar el ejercicio del poder, lo que se pretende es que el individuo aporte la mayor cantidad de energía aplicada a su autogobierno (Hyndess, 1997: 103), que sea personalmente autónomo para desarrollar un proyecto de vida optando racionalmente entre una amplia gama de opciones (Rose y Miller, 1992: 199; Rose, 1993: 286; Rose, 1996: 330) y que autogestione su individualidad. Se abre de este modo una plétora de posibilidades reflexivas y creativas para la intervención del individuo en el diseño de su propio proyecto vital.

Se han creado de este modo las condiciones necesarias para que pueda hablarse, en el ámbito de la gestión de la individualidad, de un marco de neoprudencialismo (O'Malley, 1996: 203) en el que se enfatiza la responsabilidad individual a la hora de garantizar y asegurar la existencia material y psíquica del sujeto. El neoprudencialismo viene a definir un tipo humano que, bajo la nomenclatura de *Homo Prudens* (De Marinis, 1999: 94), presenta las siguientes características:

- a) El individuo gestiona su autonomía como medio para reducir incertidumbres y ansiedades (Rose, 1996: 342).
- b) El individuo se responsabiliza de sí mismo en cualquier aspecto vital (De Marinis, 1999: 95).
- c) El individuo que se autogestiona y responsabiliza está en condiciones de asegurarse un futuro satisfactorio (Rose, 1996: 342).
- d) El individuo responsable invierte en su propia seguridad abasteciéndose en el mercado y desarrollando mecanismos de autovigilancia del comportamiento y la emocionalidad (Rose, 1996: 342).
- e) El individuo acude al mercado para proveerse de esos medios que satisfagan sus necesidades de seguridad. Sirvan como ejemplos los sistemas de vigilancia privada, test de salud autoaplicables, dietas para el cuidado corporal o, cómo no, publicaciones de autoayuda. En tanto productos proveedores de seguridad, se procura su venta a través de técnicas publicitarias y comerciales que simultáneamente tratan de incitar a su consumo (Burchell, 1993: 286).

f) El individuo ha de afrontar el continuo desafío que le plantea la «política del riesgo»; esto es, las sostenidas advertencias públicas de dirigentes políticos acerca del fin de las provisiones estatales de seguridad y su exhortación para que cada cual se haga cargo de su seguridad física y psíquica (Rose, 1996: 342).

Este *Homo Prudens* es el arquetipo de individuo que preconiza el código de la civilización reflexiva; un individuo activo que se autorrealiza intentando que sean de calidad cada una de sus decisiones; un individuo que se hace responsable no como ciudadano ni a través de las relaciones de mutua interdependencia, sino al cuidado de sí mismo, privatizando la gestión de su proyecto de vida. Si esto no acontece, puede hablarse del fracaso sin paliativos del individuo, de alguna forma de irracionalidad, ausencia de autorrespeto o carencia de aptitudes (O'Malley, 1996: 200).

El código de la civilización reflexiva se integra en la lógica neoprudencialista. Promueve sin ambages la autonomía individual entendida como capacidad de la persona para autorregularse física y psíquicamente, vinculando esa autonomía a una idea de libertad como elección dentro de lo fácticamente posible. El individuo se autorresponsabiliza y combate riesgos e incertidumbres responsabilizándose de sí mismo y enfrentando dependencias enfermizas respecto a otros individuos u otras instituciones. La literatura de autoayuda es una de las herramientas que pone a su disposición el mercado como fuente de sugerencias para el ejercicio de su autorresponsabilidad y adquisición de seguridad emocional. Las sugerencias que se proponen son, en su mayoría, obra de expertos —psicólogos, terapeutas, médicos, pedagogos...— que presentan su grado de pericia de forma singular. Esta pericia no parece provenir sólo de una acumulación de conocimiento técnico-científico, mensurable y legitimado académicamente, sino de su capacidad empática y comprensiva de los riesgos, incertidumbres y dificultades que enfrenta psíquicamente el individuo. Su pericia no se transmite en los textos según patrones científicos tradicionales —estadísticas, experimentos, teorías, hipótesis...— basados en un análisis aséptico y objetivo de datos empíricos, sino con arreglo a su experiencia personal o profesional y sin pretensiones de verdad absoluta o validez universal. Y esto es así porque acerca del individuo, de su conducta, emocionalidad y decisiones no existe más experto que el individuo mismo (Rose, 1997: 88). Éste es, en definitiva, el significado último del código de la civilización reflexiva y de la lógica neoprudencialista en la que se integra.

En este punto, la lógica neoprudencialista se aleja de su antecesora, la veteroprudencialista, que preside el siglo XIX y parte del XX. La lógica veteroprudencialista también hace hincapié en la responsabilidad individual, si bien con matices distintivos. Los criterios de gestión y regulación de la conducta y la emocionalidad remiten en gran medida a la pericia de expertos vinculados al aparato de gobierno de la sociedad de forma profesional o burocrá-

tizada (Rose, 1997: 27). Es el caso de los pedagogos o higienistas que, basándose en argumentos científicos, dirigen sus publicaciones a las escuelas y centros de instrucción primaria en su afán por dotar de pautas objetivas de autorregulación conductual y emocional al alumnado. Desde esta óptica, estos centros de enseñanza primaria aparecen como dispositivos de disciplinamiento e inculcación de patrones conductuales y emocionales en pro de la autorregulación y autogobierno individuales. La pericia del experto aparece a su vez vinculada al Estado, que es quien dictamina qué publicaciones reúnen los requisitos y contenidos para ser declaradas de enseñanza oficial. Dentro de la lógica veteroprudencialista, la vinculación autoridad política-pericia del experto es estrecha y se traduce habitualmente en el peritaje científico como medio inductor de las pautas de autorregulación individual.

El veteroprudencialismo es contemporáneo de este peritaje científico de la conducta (Ewald, 1996: 393) en donde la voz del experto se alza como suerte de criterio indiscutible; experto vinculado a un Estado que socializa riesgos y proporciona un margen de seguridad para la autogestión individual. Mas, como señala Rose (1997: 31), la irrupción de la racionalidad política neoliberal y el desmantelamiento del Estado de Bienestar acaban con uno de los pilares básicos del veteroprudencialismo: el cuerpo de expertos sociales se fractura en una pluralidad inabarcable de ellos —expertos en adicciones, mujeres, niños, inmigrantes, ancianos, matrimonios, relaciones sentimentales, riesgos laborales, trastornos psíquicos...— ante la cual el individuo no tiene más remedio que comprenderse hasta convertirse en un experto de sí mismo. Ahora la conexión con el terapeuta, el mediador, el psicoanalista, el consejero espiritual, es interpretada en clave de mercado como medio que éste ofrece al individuo en su abastecimiento de seguridad psíquica. No estamos más que ante un simple ejercicio de la responsabilidad individual promovida por la lógica neoprudencialista del código de la civilización reflexiva.

## CONCLUSIÓN: LA PERSONA QUE SE AUTOAYUDA

Teniendo presente lo señalado, el código de la civilización reflexiva preconiza como tipo ideal una suerte de individuo que procede a autorregular su comportamiento y emocionalidad en pro del bienestar psíquico y, en última instancia, en aras de su felicidad. Este tipo ideal vendría caracterizado de acuerdo con los siguientes rasgos:

a) *La autoaceptación física y psíquica.* La persona elige otorgarse a sí misma un valor positivo más allá de sus actos, la opinión de los demás y los dictados sociales. Es una persona que asume activamente y no con resignación sus defectos y virtudes, sus peculiaridades personales y el aspecto de su cuerpo. Tal autoaceptación es un requisito básico e

inicial para diseñar un proyecto de personalidad y vida cuya referencia es siempre la propia persona<sup>20</sup>.

b) *La autenticidad*. En tanto la persona se autoacepte, se habrá liberado del fardo de las apariencias, del lastre de representar ante sí y los otros un papel ficticio con el que conseguir la aprobación del prójimo. No tiene, pues, que violentar su emocionalidad y comportamiento fingiendo estados de ánimo o caracteres de personalidad que no son los propios.

c) *La desculpabilización*. La persona puede admitir que comete errores, pero no malgasta tiempo y energía arrepiñándose de ello. La total carencia de culpa es uno de los rasgos básicos de la persona que se autoayuda. La culpa inmoviliza, los remordimientos paralizan al individuo y le atan a un pasado inmodificable cuando lo importante es el presente; cómo organizarse aquí y ahora. A partir de esta consideración del presente, el anverso de la culpa es la preocupación, orientada hacia el futuro e inmovilizadora del mismo modo.

d) *La no-deberización*. El individuo no reconoce para sí más deberes que los que él mismo se impone. Si la persona no se «deberiza», tampoco «deberiza» a quienes le rodean: ni exige, ni impone, ni culpabiliza al prójimo. Son relaciones asidas a una voluntad pura; se mantienen por sí mismas y nada más que por las recompensas que generan la propia relación y los vínculos interpersonales (Giddens, 1997: 117).

e) *La autodependencia*. La persona es consciente de los posibles lazos que le ligan a los demás, pero es ella quien gestiona las posibles dependencias respecto al prójimo. Ser autodependiente es sinónimo de no buscar nunca la aprobación ajena. La vida se simplifica al no expresar dependencias respecto al otro. En virtud de esta simplificación, lo que a los demás, presos del convencionalismo y las demandas sociales, les parece hartamente complicado, a la persona autodependiente le resulta extremadamente sencillo.

f) *La sospecha social*. La sociedad es siempre sospechosa de coartar la iniciativa individual, de constreñir la expresión de las emociones y de reglamentar arbitrariamente el comportamiento. La sociedad es una entidad hostil y, antes de enfrentarse a ella, la persona debe afianzar su valoración, autoaceptación, voluntad de autonomía, su desculpabilización y su no-deberización. Se configura así una oposición entre un individuo que trata de domeñar su interioridad y una sociedad que pugna también por ello. Autoayudarse es también conocer esos mecanismos que emplea la sociedad en su intento de control del individuo; es ser, de algún modo, alguien dotado de cierta clarividencia social. Esa clarividencia se

---

<sup>20</sup> Giddens (1997: 104-105) se expresa en el mismo sentido. La línea de desarrollo de la persona es internamente referencial, por lo que el único criterio corrector para el individuo es lo que disponga el propio individuo.

emplea para resistir el embate de demandas y convencionalismos sociales; resistir reflexivamente, activando todos los recursos mentales para frenar la voracidad de la sociedad.

La civilización es hoy un hecho reflexivo que atañe más a la psique de la persona que a su dimensión física. Una vez que la totalidad de los individuos conocen los rudimentos básicos de lo que es una conducta civilizada se espera que ese conocimiento no desaparezca: cuando todos sabemos comer, vestirnos, saludar o dar salida adecuada a nuestras necesidades fisiológicas de forma civilizada, cabe esperar que estos hábitos nos acompañen el resto de nuestras vidas. Cuando gestualmente estamos civilizados, cuando se ha alcanzado ese estadio «definitivo» de civilización, cabe suponerlo como un estadio de no retorno. Y es ahí donde se abren nuevas vías civilizatorias, ahora centradas en la psique y la subjetividad del individuo. Al contrario de lo que sostenía Elias, el *código de la civilización reflexiva*, asentado en publicaciones de autoayuda, muestra cómo la conciencia se vuelve permeable a los impulsos y, a su vez, los impulsos permeables a la conciencia. Así pues, en este balance se mueven nuestros actos y nuestra emocionalidad. Elias habla del proceso de la civilización como tránsito del heterocontrol al autocontrol. Sin embargo, el autocontrol que preconiza *la civilización reflexiva* no es tanto control en el sentido de represión de impulsos, instintos o pulsiones, sino control en el sentido de autoadministración. Según esto, de lo que se trataría es de gobernar la emocionalidad —la psique, en definitiva— con arreglo a patrones que cada cual individualmente establezca para sí. La administración de la psique es un ejercicio puramente personal que en ocasiones incluirá la expresión de emociones y pulsiones y en otras contemplará su no-manifestación. No hablo, pues, de anularlas o reprimirlas, sino de activarlas selectivamente en virtud de procesos reflexivos. El *código de la civilización reflexiva* no es estrictamente una profundización en el autocontrol; no es una versión más aguda y férrea del mismo. Ni siquiera se ajusta a la idea eliasiana de la «anestesia de los impulsos» (Elias, 1987: 460) como consecuencia definitiva del proceso civilizatorio. Desde la óptica de *la civilización reflexiva*, tal anestesia no llega a producirse puesto que no se contempla en modo alguno como propósito deseable. Al contrario, la clave estriba en habilitar una salida selectiva a tales impulsos con arreglo a lo que reflexivamente dictamina el individuo. Y así, como puede verse, siempre es posible otra vuelta de tuerca en el proceso de la civilización.

## BIBLIOGRAFÍA

*Fuentes primarias*

BERNSTEIN, Albert J. (2001): *Vampiros emocionales*, Madrid, EDAF.

BRANDEN, Nathaniel (1997): *El respeto hacia uno mismo. Cómo vencer el temor a la desaprobación de los demás, el sentimiento de culpa y la inseguridad*, Barcelona, Paidós.

BUCAY, Jorge (2002): *El camino de la autodependencia*, Barcelona, Grijalbo.

DYER, Wayne W. (1978): *Tus zonas erróneas. Guía para conocer y dominar las causas de tu infelicidad*, Barcelona, Grijalbo.

HAY, Louise L. (1989): *Usted puede sanar su vida*, Barcelona, Urano.

— (1990): *Ámate a ti mismo: cambiarás tu vida. Manual de trabajo*, Barcelona, Urano.

MARTIN, Doris, y BOECK, Karin (1997): *¿Qué es la inteligencia emocional? Cómo lograr que las emociones determinen nuestro triunfo en todos los ámbitos de la vida*, Madrid, EDAF.

SCHNEIDER, Regine (1999): *Crisis, ¿qué crisis? Cómo superar las situaciones que parecen no tener salida*, Barcelona, Grijalbo.

*Fuentes secundarias*

AA.VV. (1991): *Espacios de poder*, Madrid, La Piqueta.

AMPUDIA DE HARO, Fernando (2005): «Una aproximación al proceso civilizatorio español», *Praxis Sociológica*, n.º 9 (en prensa).

ARDITI, Jorge (1999): «Etiquette Books. Discourse and the Deployment of an Order of Things», *Theory, Culture and Society*, vol. (16) 4, pp. 25-48.

BÉJAR, Helena (1993a): *La cultura del Yo. Pasiones colectivas y afectos propios en la teoría social*, Madrid, Alianza Editorial.

— (1993b): «La ordenación de los placeres (civilización, sociabilidad y autocontrol)», *Interacción Social*, n.º 3, pp. 133-156.

BELLAH, Robert N.; MANSEN, Richard; SULLIVAN, William; SWIDLER, Ann, y TIPTON, Steven (1989): *Hábitos del corazón*, Madrid, Alianza.

BURCHELL, Graham (1993): «Liberal Government and Techniques of the Self», *Economy and Society*, vol. 22, n.º 3, pp. 267-283.

CHARTIER, Roger (1993): *Libros, lecturas y lectores en la Edad Moderna*, Madrid, Alianza.

COMTE-SPONVILLE, André (1993): «Una virtud pequeña», en Régine Dhoquois (ed.), *La cortesía. La virtud de las apariencias*, Madrid, Cátedra.

DE MARINIS, Pablo (1999): «Gobierno, gubernamentalidad, Foucault y los anglofoucaultianos (O un ensayo sobre la racionalidad política del neoliberalismo)», en Ramón Ramos y Fernando García Selgas (eds.), *Globalización, riesgo, reflexividad. Tres temas de la teoría social contemporánea*, Madrid, CIS.

- ELIAS, Norbert (1987): *El proceso de la civilización. Investigaciones sociogenéticas y psicogenéticas*, Madrid/Méjico, FCE.
- (2000): *La sociedad de los individuos*, Barcelona, Península.
- EWALD, François (1996): «Filosofía de la precaución», *L'anne sociologique*, vol. 46, n.º 2, pp. 382-412 (traducción de Michele Dufour).
- FOUCAULT, Michel (1979): *De la gubernamentalité: leçons d'introduction aux cours des années 1978 et 1979. Casette 1: Sécurité, territoire, population. Casette 2: Naissance de la biopolitique*, París, Seuil.
- (1990): *Tecnologías del Yo y otros textos afines*, Barcelona, Paidós.
- (1991): «La gubernamentalidad», en AA.VV., *Espacios de poder*, Madrid, La Piqueta.
- GERGEN, Kenneth J. (1992): *El Yo saturado. Dilemas de identidad en el mundo contemporáneo*, Barcelona, Paidós.
- GIDDENS, Anthony (1995): *Transformações da intimidade. Sexualidade, amor e erotismo nas sociedades modernas*, Oeiras, Celta Editora.
- (1997): *Modernidad e identidad del Yo*, Barcelona, Península.
- GOFFMAN, Erving (1979): *Relaciones en público. Microestudios del orden público*, Madrid, Alianza.
- (1987): *La presentación de la persona en la vida cotidiana*, Buenos Aires/Madrid, Amorrortu-Murguía.
- GORDON, Colin (1991): «Governmental Rationality», en Graham Burchell, Colin Gordon y Peter Miller (eds.), *The Foucault Effect. Studies in Governmentality*, Londres, Harvester Wheatsheaf.
- HYNDESS, Barry (1997): *Disertaciones sobre el poder. De Hobbes a Foucault*, Madrid, Talasa.
- MacINTYRE, Alasdair (1987): *Tras la virtud*, Barcelona, Crítica.
- MARAVALL, José Antonio (1973): *Estudios de historia del pensamiento español (Serie I. La Edad Media)*, Madrid, Ediciones Cultura Hispánica.
- O'MALLEY, Pat (1996): «Risk and Responsibility», en Andrew Barry, Thomas Osborne y Nikolas Rose (eds.), *Foucault and Political Reason. Liberalism, neo-liberalism and rationalities of government*, Londres, UCL Press.
- PÉREZ-RAYÓN ELIZUNDIA, Nora (2000): «“Gente decente y de buena educación” en el México porfirista. El Manual de Carreño desde la perspectiva de Norbert Elias», en Javier Rodríguez Piña (coord.), *Ensayos en torno a la sociología histórica*, Méjico, Universidad Autónoma Metropolitana.
- REVEL, Jacques (2001): «Los usos de la civilidad», en vol. III de Phillipe Aries y Georges Duby, *Historia de la vida privada* (5 vols.), Madrid, Taurus.
- RIEFF, Philip (1966): *The Triumph of the Therapeutic*, Middlesex, Penguin.
- ROSE, Nikolas (1990): *Governing the Soul. The Shaping of the Private Self*, Londres, Routledge.
- (1993): «Government, authority and expertise in advanced liberalism», *Economy and Society*, vol. 22, n.º 3, pp. 283-299.
- (1996): «The Death of the Social? Re-figuring the territory of government», *Economy and Society*, vol. 25, n.º 3, pp. 327-356.
- (1997): «El gobierno de las democracias liberales avanzadas: del liberalismo al neoliberalismo», *Archipiélago*, n.º 29, pp. 25-40.

ROSE, Nikolas, y MILLER, Peter (1992): «Political Power beyond the State: problematics of government», *The British Journal of Sociology*, vol. 43, n.º 2, pp. 173-205.

SMITH, Dennis (2001): *Norbert Elias and Modern Social Theory*, Londres, Sage Publications.

WOUTERS, Cas (1986): «Formalization and Informalization. Changing Tension Balances in Civilizing Process», *Theory, Culture & Society*, vol. 3 (2), pp. 1-18.

— (1987): «Developments in the Behavioural Codes between the Sexes», *Theory, Culture & Society*, n.º 4, pp. 405-427.

— (1995a): «Etiquette Books and Emotion Management in the 20<sup>th</sup> Century. Part One. The Integration of Social Classes», *Journal of Social History*, vol. 29, pp. 107-124.

— (1995b): «Etiquette Books and Emotion Management in the 20<sup>th</sup> Century. Part One. The Integration of the Sexes», *Journal of Social History*, vol. 29, pp. 325-340.

— (1998): «Sobre la sociogénesis de una tercera naturaleza en la civilización de las emociones», en Vera Weiler (comp.), *Figuraciones en proceso*, Santafé de Bogotá, Fundación Social.