

Enl@ce: Revista Venezolana de Información,
Tecnología y Conocimiento
ISSN: 1690-7515
Depósito legal pp 200402ZU1624
Año 4: No. 1, Enero-Abril 2007, pp. 39-53

La domesticación de los cuerpos

Vanina Papalini¹

«Yo soy cuerpo y alma», afirma el niño. ¿Por qué razón no hemos de hablar como los niños?

Mas el ya despierto, el sabio, dice: «Todo mi yo es cuerpo, y el alma no es sino el nombre de algo del propio cuerpo.»

Friedrich Nietzsche, (1885) "De los despreciadores del cuerpo". En: Así habló Zarathustra.

Resumen

El presente trabajo establece un análisis que compara las prácticas y técnicas de algunas sectas griegas del período helénico con las que se proponen en los libros de autoayuda, entendidas como "tecnologías del yo". La interpretación del corpus textual adquiere significación a la luz del contexto social y cultural del capitalismo contemporáneo y revela el grado de implicación de los cuerpos en una maquinaria productiva que los sujeta y oprime.

Palabras clave: control, cuerpos, literatura de autoayuda, tecnologías del yo

Recibido: 15-07-06 Aceptado: 10-11-06

¹ Licenciada en Comunicación Social de la Universidad Nacional del Comahue, Especialista en Filosofía y Crítica de la Cultura. Magíster en Comunicación y Cultura Contemporánea del Centro de Estudios Avanzados de la Universidad Nacional de Córdoba. Profesora de Comunicación Social en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. Investigadora del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET). Correo electrónico: vaninapapalini@gmail.com ; vanina@onenet.com.ar

The Domestication of the Bodies

Abstract

The aim of this article is to analyse the practices and techniques of Greek schools from the Hellenistic period, in comparison with the ones proposed by the self-help literature. This genre of books is treated as a “technology of the self”. The linguistic interpretation of the corpus assumes its meaning by considering the social and cultural context of contemporary capitalism. It also reveals the level of body implication in a productive machine that tightens and oppresses them.

Key words: bodies, control, self-help literature, technology of the self

Introducción

La finitud del cuerpo es la manera de nombrar lo humano frente a su alter ego maquínico. Al cuerpo se le reclama lo que la tecnología encarna como figuración de lo valioso en esta sociedad: la eterna juventud (incorruptibilidad de los cuerpos frente al paso del tiempo); la ausencia de necesidades fisiológicas (pretendida inmaterialidad del ser); la presteza para responder a cualquier requerimiento (velocidad y automatismo); la eliminación de la conflictiva subjetividad que se manifiesta como una confusa y perturbadora noción de “eso” abismal que es el sí-mismo. La concepción heredada del cuerpo lo representa desgajado de lo que sería la sustancia humana inmortal: el alma. El cuerpo caduca, se vuelve envoltorio mustio, pero la simiente que recubre germina en obras y trasciende el tiempo. La deplorada degradación del cuerpo —o cansancio, sus exigencias fisiológicas, su inevitable vejez— se mira en el espejo impertérrito de la pretendida inmaterialidad de la esencia humana.

La civilización occidental ha construido réplicas de humanidad, no en los clones -vida

insuflada a la arcaica cáscara biológica del cuerpo humano- sino en la inteligencia artificial. La imitación no refleja lo que de material tiene la existencia; es su imagen ideal la que se reproduce, una imagen análoga a su espíritu, invisible a los ojos e inasible por medio de los sentidos. En la Modernidad, lo que es Bueno, Bello y Justo es lo que supera al tiempo. La velocidad es así una de las coartadas capaz de generar la ilusoria sensación de “alargamiento” de la vida. Será tarea de la medicina anestesiarse el dolor. La cosmetología enmascarará la decrepitud de lo visible. La memoria —en tan frágil atributo recae la acumulación del saber!— será sostenida por las técnicas que van de la escritura a la informática. El cuerpo no es confiable. El cuerpo es la constatación decepcionante de la imposibilidad de ser eternos.

Subsiste, sin embargo, el problema de moldear los cuerpos para asemejarlos lo más posible al infatigable deseo. Como pequeños pies amortajados e imposibilitados de crecer, la materialidad física humana debía configurarse de manera tal que en su forma se reconociera la idea. Cada época constituyó modelos que la encarnaran y cada época enfrentó

la resistencia de hombres y mujeres –cuerpos decididos a vivir. La existencia concreta se manifestó como rebeldía en la sola expresión de su diversidad y, en su vitalidad libre, se forjó una voluntad renuente a los dispositivos de sujeción.

La modernidad pensó los cuerpos en su faz instrumental. Imaginando los conglomerados humanos bajo una metáfora mecánica, fue engarzando los cuerpos individuales a una maquinaria de producción o de guerra. La máquina se basa en energía, requiere para su funcionamiento de materia. La modernidad necesita de esos cuerpos regulados en movimiento que, al extinguirse, producen utilidades.

A la vista de las transformaciones económicas, políticas y sociales contemporáneas, se hacen irrelevantes las antiguas instituciones modernas cuya misión era forjar cuerpos productivos –escuelas, fábricas, oficinas- o que garantizaban la depuración de las poblaciones –hospitales, servicios sociales y cárceles– para el “buen funcionamiento” del cuerpo-máquina. Parecería que el molde tiende a distenderse e incluso desaparecer. Las llamadas “tecnologías de poder” de la modernidad que dieron forma a los colectivos humanos, se deshilvanan, dejando los cuerpos librados a su suerte.

Pero, ¿están verdaderamente “liberados”? ¿Podría sostenerse un mundo global –vale decir, con una fuerte vocación totalitaria y homogeneizante– sobre una trama despareja de cuerpos hombres y mujeres radicalmente diferentes y peor: imprevisibles? Un cuerpo tiene una densidad opaca que no se domina a través de la conciencia del “yo”. La invención superyoica de Ley tiene por objeto transparentarlo, conduciendo la fuerza

indómita del sí-mismo por los cauces de la norma y sus reglamentaciones efectivas. Es necesario, sin embargo, cubrir el artefacto con el velo ideológico. La libertad pasará a ser, así, un atributo del espíritu desdoblado del cuerpo; y será el espíritu lo que se dejará pasar. Alain Badiou analiza la “libertad” proclamada por la globalización, concluyendo que se trata de la libre circulación de lo que se deja contar “y en primer lugar de los capitales, de lo que es la cuenta de la cuenta. Libre circulación de la incontable infinidad que es una vida humana singular, ¡jamás!” (Badiou, 1999, p. 10). En un mundo que se proclama abierto al tránsito de todas las culturas, lo que tiene vedado el paso son justamente, los cuerpos: una materialidad inaprehensible en términos de cifras monetarias, inestimable para la valoración contable.

Un cuerpo es menos que un individuo, porque necesita ser forzado dentro de un molde para adoptar esa forma. Aún así, su tendencia es a enlazarse con otros cuerpos, a involucrarse en otras acciones que las programadas, a generar redes, proliferando, es decir, deviniendo más que Uno. Lo que puede ser controlado no es el cuerpo, sino el individuo. La alternativa de control se plantea operar sobre una división cuerpo-alma. El espíritu vuelto idea, in-formación, es digitalizable, vale decir, pasible de recibir tratamiento tecnológico. Este tratamiento ha ido variando progresivamente durante las últimas décadas, hasta erigirse en una transformación ostensible que describe la formación político-social específica del capitalismo tardío.

Badiou (2000, p. 13) señala la fuerte diferencia que distingue a la época actual, en la cual “el sistema cultura-técnica-gestión-sexualidad, que

tiene el inmenso mérito de ser homogéneo con el mercado, y del cual, además, todos los términos designan una rúbrica de la representación mercante, es el recubrimiento nominal moderno del sistema arte-ciencia-política-amor (...). Tanto cultura (aludiendo a la cultura masiva), como técnica, gestión o sexualidad, son nombres diversos de “tecnología” y, sin dudas, de las tecnologías más desarrolladas en las últimas tres décadas. Son tecnologías que normativizan las experiencias y legislan la imaginación, allí donde la actividad humana hace emerger el acontecimiento capaz de destituir un orden establecido. Aparecen, pues, las tecnologías, como claves para entender la sociedad contemporánea, que en su faz cultural denominamos “posmoderna” y en su faz económico-política llamamos “globalizada”. Las tecnologías, entonces, han de tener por función fundamental, no el poder de *intervenir* sobre los cuerpos, sino aquel que permita un control supraterritorial, que exceda los límites rígidos de los espacios cerrados para acompañar la movilidad del sujeto y que actúe como esclusa intermitente más que como un cerrojo definitivo. Un control que opere “modulaciones”, como indica Deleuze (en Ferrer, 1990), más que aquel que se establece como modelo o que se fija como molde. Un control que permee toda la superficie social, en vez de aquel emplazado en delimitaciones territoriales precisas que se identifican nítidamente, irguiéndose sobre las prácticas cotidianas como sus torres de vigilancia.

Así exigidas, las tecnologías de poder —en términos de Foucault, aquellas que refieren a las determinaciones a las que son sometidos los sujetos— buscan nuevos dispositivos que se caractericen por la sutileza (Foucault, 1990). Si han de controlar

los “espíritus” expurgados de los cuerpos, deben adquirir su misma consistencia etérea. Pensadas como modulaciones, las tecnologías de poder han de instalarse en la esfera de la subjetividad, de manera que cada uno se apropie de ellas voluntariamente. Han de ser aquellas que orienten imperceptiblemente el deseo, que domestiquen la fuerza incontrolable del “ello” y dirijan los cuerpos desde la conciencia cotidiana. Pero esta dirección no está predeterminada. Dado que estas modalizaciones no son “obligatorias”, sino que requieren ser autoadministradas, estas tecnologías conformadoras de la subjetividad abren un espacio no totalmente determinado en donde es posible disputar la libertad del ser: de adopción o distanciamiento de las pautas de domesticación exigidas. En esa esfera se juega la apuesta por la autonomía, se presta acuerdo y se asume la integración a-conflictiva al mundo heredado, al que se está compelido por las fuerzas mayoritarias, o se lo niega y se actúa a contracorriente. La crítica, como alerta para el pensamiento, regresa sobre los problemas subjetivos para desnudar los mecanismos de control allí donde es posible evadirlos. Aunque la sensación de tomar decisiones no condicionadas ni impuestas colectivamente es ilusoria, se genera un intersticio de potencial emancipación. Las interpelaciones son personales y las respuestas también lo son.

Autonomía y cuidado de sí

Epimeleia heautou designa al precepto de “ocuparse de uno mismo”, que era, para la Grecia antigua, uno de los principios fundamentales de la vida ciudadana, que al mismo tiempo regulaba la

conducta social y personal y constituía un precepto de vida, un “arte” del vivir. El poder de gobernarse a uno mismo hace al gobierno de los hombres. En la acepción clásica, el cuidado de sí no debe ser entendido como un consejo abstracto, o como una mera actitud, sino como una red extensa de obligaciones y servicios regulados que hacen al individuo en sí y en tanto parte de un colectivo del que participa y sobre el que se vuelve responsable.

Se trata de una orientación de las prácticas en relación con el “arte del vivir”. La modernidad reconstruye esta orientación para la vida sobre otros principios y necesidades: se intenta a través de ella lograr el control de las poblaciones, y la regulación de los individuos mediante un lazo social de coerciones difusas. Ya no se trata de un “arte” sino de una “ciencia” que permita “sujetar”, más que liberar. Garantizar la efectividad de este vínculo implica, fundamentalmente, una educación de los cuerpos, –la formación de hábitos, las rutinas cotidianas– bajo prescripciones prácticas socializadas en la cultura. Éste ha sido un papel delegado tradicionalmente en las unidades de socialización y reproducción social elementales de la sociedad moderna: la familia y la escuela. La formación del sujeto requiere el aprendizaje de un modo de existencia, que se funda en la apropiación y automatización de las conductas “saludables” y los “buenos pensamientos”, que educa al mismo tiempo

en los valores propios de una sociedad internalizándolos como comportamientos “adecuados”. Tanto los teóricos del interaccionismo simbólico como Foucault y sus seguidores han producido aportes innegables a esta reflexión, analizando agencias disciplinadoras que edifican la subjetividad. Los textos del interaccionismo simbólico describen la “etiqueta del cuerpo” y los rituales de la actividad social en sus manifestaciones “convenientes” e “inconvenientes”, subrayando el lugar del cuerpo en la interacción². Foucault, en cambio, interpreta estos dispositivos como tecnologías que conducen a la constitución del yo en consonancia con las lógicas del poder³. En sus textos distingue “tecnologías de poder”, de “tecnologías del yo”: si bien las primeras implican a las determinaciones a las que se somete a los sujetos, las segundas conciernen a las operaciones que éstos realizan sobre sí mismos –sobre sus cuerpos, pensamientos, prácticas– con el fin de alcanzar la dicha. En el examen que practica del estoicismo, analiza un “cuidado de sí” que conduce a la autonomía del yo. Toda una serie de técnicas se utilizan para ese logro, apuntando a la memorización, la escucha atenta, la introspección y el autoexamen, la ponderación adecuada de las experiencias negativas, la abstinencia o privación física y el control de las representaciones mentales. Se trata de “ligar sujeto y verdad”, de proveerlo de algo que no conocía y conseguir que progresivamente reine sobre él (Foucault, 2002). La verdad es

² Es muy amplia y variada la producción de esta escuela. Son de especial interés los textos de Goffman, Bateson, Birdwhistell y Watzlawick. Para un resumen de sus aportes, véase Le Breton, David (1999): *Las pasiones ordinarias*. Nueva Visión, Buenos Aires y Le Breton, David (2002): *La sociología del cuerpo*. Nueva Visión, Buenos Aires.

³ Sobre este tema, véanse especialmente los textos: Foucault, Michel (1976): “Las redes del poder”, en: Ferrer, Christian (comp.), op. cit.; también Foucault, Michel (1982): “El Sujeto y el Poder”, en: Dreyfus, Hubert y Rabinow, Paul, Michel Foucault: más allá del estructuralismo y la hermenéutica, Nueva Visión, Buenos Aires, 2001.

así un modo de existencia; no es un régimen que se impone, exterior al sujeto mismo, sino que se realiza en él. Podríamos pensarlo, al modo deleuziano, como un enrarecimiento de esa área escamoteada al afuera a través de un trabajo sobre el sí-mismo, cuya densificación marca la diferencia con el mundo configurado por las tecnologías de poder.

Cuerpo y mente quedan en pie de igualdad tanto en la formación de la subjetividad heterónoma como en su reconfiguración autónoma, ya que no es solamente una condición de la conciencia: por el contrario, el aprendizaje de los hábitos tiene una base física centrada en la repetición de conductas, sin mediación racional. Los ejercicios son el aspecto fundamental de la constitución del sujeto; una serie de rutinas que arraigan los principios de la vida social. El acceso a la verdad no se produce únicamente a través de las enseñanzas de los maestros. También el dominio sobre sí mismo (*askesis*) es un principio de acción permanente.

La actividad vigilante sobre el sí-mismo ha sido una práctica frecuente en los procesos de re-socialización, fueran éstos religiosos, políticos o culturales, puesto que implica una reconversión que involucra la totalidad de la vida. Para eso se desarrollan técnicas precisas que se inscriben en los cuerpos, generando nuevos hábitos y modos de acción. Toda conversión implica abrazar una nueva ética que dará sentido al doloroso proceso de transformación. Lo que ha de cambiar es la manera de ver/representar el mundo y de actuar sobre él.

Estas prácticas de reeducación son sumamente antiguas. Foucault describe las tecnologías del yo orientadas al “cuidado de sí” en la Grecia de

los siglos II y III AC, deteniéndose especialmente en las características que esta preocupación toma en el estoicismo (Foucault, 2002). El escenario clásico muestra perspectivas que convergen al prescribir que la vida debe ser armónica con la naturaleza; los objetos individuales no son más que localizaciones de la materia continua. El mundo es considerado un ser vivo inteligente en el cual la humanidad se integra. Para las sectas estoicas, epicúreas y pitagóricas, la inquietud de sí se plasma en una serie de actividades y prescripciones que tienden al control de las representaciones, la automatización de las conductas y un conjunto de preceptos que guían la vida, tendientes a la “dicha” que implica el equilibrio con las cosas.

En estas sectas, el “vivir bien” es un arte que exige un método de perfeccionamiento espiritual. La ascesis requiere unos saberes, *los dogmata*, principios que rigen el mundo, las leyes de la vida y la muerte; un modo de existencia apropiado, que sea manifestación de estas verdades interiorizadas por el sujeto y desplegadas en la acción y el pensamiento; y la realización sistemática de un conjunto de ejercicios que deben practicarse sistemáticamente para la consecución de estos logros. Estas técnicas se basan en un trabajo sobre el cuerpo y la mente. En el caso del estoicismo, para la educación del cuerpo se recurre a ejercicios de resistencia y abstinencia, que permitan afianzar la independencia respecto del mundo externo, y se reglamenta la actitud física, que debe tender al “estar atento”, como disposición de escucha permanente. En el caso de la mente, se trata de ejercer la vigilancia sobre los pensamientos y practicar un autoexamen basado en la escritura personal como

registro de la vivencia y la reflexión que permita un trabajo sobre la interioridad. El control de las representaciones tiende a anular la angustia del porvenir y de la muerte, y la relativización de los males presentes, para subrayar la plenitud del presente. Los exámenes retrospectivos al finalizar la jornada, la imaginación de males extremos, el “ejercicio de la muerte”, tienden a naturalizar las vicisitudes de la vida y aceptar la muerte como la culminación natural del ciclo vital, que tendrá sentido en tanto que “bien vivido”. El horizonte de estas filosofías, tanto el estoicismo como el epicureísmo, es la dicha, que se alcanza a través de la autonomía del sujeto y el ejercicio de la libertad. Este camino compromete una relación con los otros partiendo de un trabajo sobre sí (el autogobierno como primera forma del gobierno), implica una interacción armónica con la naturaleza y se realiza en el presente bajo la aceptación de la muerte como destino final de la vida. El “buen vivir” es un arte que requiere del cuidado de sí, es decir, de un trabajo, una *techné* de dominio de sí a través de la cual se logra el estado psicofísico de plena conciencia y la realización de la vida. De todas las inquietudes que agitan la existencia, la única legítima es la inquietud de sí.

La actividad del “cuidado de sí” compromete no sólo a la persona individual sino al conjunto de sus relaciones. Sócrates, con quien comienza la genealogía de Foucault, sostenía que era útil a la ciudad ya que enseñaba a los ciudadanos una preocupación y actividad de constante celo por cuestiones que excedían lo estrictamente material (ya fuese en términos de bienes personales como de prosperidad de la polis). En la vida adulta, es decir, una vez completada la etapa de formación, estas

prácticas cumplían funciones de crítica (deshacerse de las opiniones falsas, los malos maestros), de lucha (obtener las armas para combatir en la vida) y de terapia (tanto de las pasiones del alma como de la enfermedad). En esta relación consigo mismo, hasta los siglos I y II dc, sigue estimándose necesaria la presencia de un maestro. Para estoicos y epicúreos, su sabiduría está relacionada fundamentalmente con la *experiencia*, más que con saberes letrados. Si bien estas prácticas requieren de conocimientos, éstos han de ser principios teóricos que completen las prescripciones prácticas. No se trata de adquirir saberes especulativos sino referidos a la relación con el mundo social y el orden natural.

Resumiendo: las tecnologías de poder han variado. De la vigilancia y modelación de los cuerpos han mutado a formas de control que operan como modulaciones. Estas modulaciones, por definición, deben ser flexibles, ubicuas e imperceptibles. El paradigma tecnológico en el que se fundan cambia de la máquina a la red. Lejos de localizarse de un modo tal que resulten identificables y amenazantes, disimulan el dispositivo y se presentan con el rostro de lo agradable. De manera significativa, las tecnologías del yo propias del estoicismo y el epicureísmo, que tendían a la autonomía del yo (cuerpo/alma) bajo la premisa de la unicidad de la vida (hombre/mundo), aparecen anudadas a las concepciones dualistas de cuerpo y alma que sostienen las tecnologías de poder, en un dispositivo novedoso que constituye una de las formas más extendidas de la cultura contemporánea: la literatura de autoayuda. Ésta se convierte en un caso de especial interés para analizar la formación de la subjetividad contemporánea.

Subjetividad heterónoma

La aparición de manuales y técnicas de autogestión no es nueva. Podría conjeturarse que, desde la Reforma Protestante, los hombres primero y las mujeres después, desembarazándose de las sujeciones e intermediaciones pastorales, se aventuraron a “hacer” y “pensar” por sí mismos. Esta lógica del individuo proteico, que evoluciona en cada cambio, coincide con la teleología civilizatoria cuya utopía, “motorizada” por el progreso, perfila un horizonte de ilimitadas posibilidades. Pero, junto con la figuración utópica que impulsó el proyecto de autonomía de la modernidad (ciencia, política, arte, como afirmación de un destino imaginado y forjado por los hombres), también creció un proyecto de dominio racional, atado a un orden de relaciones de instrumentalidad pura y bajo la lógica de costos-beneficios⁴, cuya institución emblemática es la empresa capitalista y su sujeto típico el “empresario emprendedor”.

Éste es el proyecto que la literatura de autoayuda hace suyo. Al igual que las prácticas del cuidado de sí, la autoayuda se presenta como un conjunto de prescripciones y reglas prácticas que tienden a alcanzar la felicidad. Se centran en ejercicios físicos y mentales que requieren de unos pocos principios básicos en los que está contenido el conocimiento científico sobre el yo. Para que estas “verdades” se desplieguen en forma automática en la vida diaria, los ejercicios apuntan a su interiorización. La felicidad es planteada como la consecuencia natural de la obtención del “éxito”.

A diferencia de las sectas griegas, en las que la iniciación en el cuidado de sí solicitaba un maestro, la autoayuda necesita de textos. Se trata, como dice Abrahám (2000), de una “biblioterapia”. En uno y otro caso, se apela a la experiencia, aunque en el caso de la autoayuda, la guía ofrecida –basada en testimonios y relatos de experiencias privadas– es impersonal e indiferenciada; esta literatura se ofrece para el conjunto de la sociedad como una regla de aplicación general, instalándose de esta manera en el ámbito de la cultura de masas y en el mercado ya que, como libro, circula bajo las mismas reglas que cualquier mercancía.

El tono de los textos incluye una incorporación sui géneris de la New Age, la psicología de Jung y la teoría sistémica, junto con una aceptación acrítica de las significaciones sociales sostenidas por el capitalismo global. En su simplicidad, naturalidad, asistematicidad y contradicción interna se corresponde con las formaciones de sentido común. Esta mixtura provee los elementos con los que se elabora un modelo adaptativo que sostiene la primacía de la mente sobre el cuerpo, prometiendo elevar las posibilidades del yo a un dominio omnipotente sobre sí y generando automatismos de la conducta que proporcionen estrategias de evasión y evitación de conflictos.

“La mente se impone a la materia”: con esta aseveración radical se plantea la separación cuerpo-alma (Peiffer, 1998, p. 19). Las consecuencias son fundamentales: controlando la mente (ideas, representaciones, recuerdos) se controla el cuerpo y sus

⁴ Véase CASTORIADIS, Cornelius (2001). Figuras de lo pensable. Fondo de Cultura Económica, Buenos Aires, pp. 101-107.

manifestaciones: acciones, síntomas, malestares, necesidades, deseos. Así, el cansancio resultante de una jornada de trabajo puede ser morigerado a través del ejercicio de la imaginación, en una fantasía de ensoñación que proporciona la sensación de un viaje cuyas imágenes se pueblan con cuerpos espectrales.

El grueso de la literatura de autoayuda ubica en la mente la solución a los problemas: “la calidad de sus pensamientos determina la calidad de su vida” (Pfeiffer, 1998, p. 24). La materialidad de la existencia se disuelve en sus representaciones y éstas son pasibles de transformación. Aunque la realidad no cambie, las técnicas de autopersuasión se fijan el objetivo de reiterar que se vive en el mejor de los mundos posibles, porque se vive: estricto presente que cancela tanto la memoria como el futuro; preeminencia del yo que niega el mundo exterior y las relaciones con otros y, con ello, evacúa toda ética que no sea individual y egocéntrica. La literatura de autoayuda se presenta como aliada en la competencia, es decir, proporciona una ventaja comparativa contra los otros. La armonía del yo se logra por la suspensión de la valoración ajena y la anulación del entorno hostil. Educa en la despreocupación de la mirada externa.

La autoayuda se ofrece como una tecnología dirigida a disolver los síntomas del malestar cotidiano sin preocuparse por la modificación de sus causas. Se presenta como una solución rápida a problemas cuyo origen identifica en el individuo y cuya solución depende igualmente y en su totalidad de acciones personales, dejando fuera de consideración los condicionamientos socioculturales y económicos en los que estas situaciones pudieran

inscribirse. El sujeto es llamado a “tomar el destino en sus manos”, un destino prefigurado socialmente y que deberá modificar con los siempre insuficientes recursos individuales. Los problemas sociales son vividos como privados.

Su característica central es la instrumentalidad; aparece como un manual de reglas prácticas, de técnicas terapéuticas y de modos de conducir la propia vida de manera tal que se acceda a la felicidad y se supere el dolor, la frustración, la depresión y la fatiga. En cuanto a estas reglas prácticas, suponen la aceptación de los valores y significaciones de la sociedad contemporánea. Sus consejos se orientan a lograr un mejor ajuste a los requerimientos de las rutinas diarias. Por esto, se puede hablar de la literatura de autoayuda como un dispositivo ideológico que naturaliza las pautas sociales y los principios rectores de la sociedad capitalista tardía y que ofrece, en consonancia con la clave resolutive general de esta sociedad, una tecnología como salida a los problemas planteados. Esta característica tecnológica se muestra en que, a pesar de sostenerse sobre un texto, la literatura de autoayuda trabaja a partir de un conjunto de instrucciones que operan fundamentalmente a nivel del cuerpo (indica cómo dominar las sensaciones, eliminar la angustia, controlar los gestos). Para lograrlo, procura tender al control de las representaciones, enfocándose sobre los “síntomas” o manifestaciones del conflicto y negándolos a partir de la premisa del “pensamiento positivo”.

Una parte de la literatura de autoayuda responde a lo que se denomina “Programación Neurolingüística”. Esta corriente enseña a modificar respuesta inconscientes a través de técnicas

que conducen, de la conciencia “normal” a otros niveles de conciencia (“grado alfa”, inconsciente o subconciencia) en los que se puede trabajar sobre los automatismos de la conducta. Con este tipo de entrenamiento, no se espera obtener un conocimiento más profundo del sí-mismo buceando en los deseos y represiones ligados a imágenes de infancia o hechos del pasado, como propone el psicoanálisis, sino generar respuestas reflejas en situaciones de tensión, que se activen de la misma manera en que lo hacen las máquinas. En los textos, se lo explicita sin rodeos: Guilane-Nachez asevera que con este método “aprenderá que tiene un «radar» en su mente, una especie de «espíritu-sirviente» al que es preferible decir conscientemente lo que debe hacer por usted en vez de dejarle que tome las riendas y haga cualquier otra cosa” (Guilane-Nachez, 1998, p. 67). La idea de un control sobre el inconsciente –los deseos, que tienden a “hacer cualquier otra cosa” que lo que se “debe”– muestra de manera palmaria la finalidad de la autoayuda: una tecnología del yo que construye la subjetividad modulando el ejercicio del control del Sí-Mismo a través de una elección voluntaria y consciente del sujeto sobre sí. Una tecnología capaz de domesticar los cuerpos sin molde, de controlar lo informe.

La “tabla de salvación” que proporciona la literatura de autoayuda viene a ocupar parcialmente los vacíos dejados por otras formas de sujeción propias de la modernidad. En este reemplazo reverberan los ecos de la transformación epocal y se hace visible un cambio en la configuración imaginaria social. En relación con ella, se revela una forma de conformar la subjetividad que enmascara o diluye los conflictos que podrían obrar como instancia

de impugnación. Su preeminencia se debe al debilitamiento de otras tecnologías de dominación, cuyos dispositivos normativos se flexibilizaron o descentralizaron. La disolución de los lazos que sujetaban a los individuos de una organización social son reemplazados parcialmente por estas nuevas formas de gobierno que se traducen en “autogobierno” y que insiste en las significaciones imaginarias instituidas: éxito, poder, eficiencia, optimismo, salud.

La modernidad proveyó de rutinas que constituían la subjetividad a través de la repetición. Las características de la posmodernidad, en cambio, son la flexibilidad y el cambio constante, la desterritorialización del trabajo y de la vida, la pérdida de la socialidad que articulaba al uno con el grupo, la competencia y evaluación permanente. Richard Sennet describe con agudeza la forma en que las transformaciones en el trabajo repercuten de manera subjetiva, ya que la ausencia de una pauta prefijada para la acción y la asunción solitaria de riesgos genera la ansiedad de no saber qué caminos seguir ni las consecuencias que tendrán las elecciones individuales a las que debe someterse el sujeto en cada encrucijada. Esta aparente mayor autonomía encubre mecanismos complejos, que tienden a distribuir democráticamente los perjuicios de los “caminos erróneos” con la consecuente distribución del fracaso, y a concentrar en unos pocos los beneficios del éxito. La tendencia fuertemente monopólica del capitalismo tardío avala la idea de que sólo los que ya cuentan con respaldo y estructura se benefician, absorbiendo a los que lograron incipientes beneficios y haciendo propia esa línea de actividad. Por el contrario, una empresa que quiebra o reduce

sus dimensiones reparte los costos del fracaso. En el juego de este raro azar, sólo hay dos opciones: “Toma todo” o “Todos pierden”.

Durante la modernidad, el sentido de la acción estaba garantizado por las mismas tecnologías de poder que orientaban férreamente las existencias individuales. El acceso a los placeres estaba relacionado al consumo y éste al trabajo. Giddens sugiere que la posmodernidad vuelve a los placeres, adicciones: repetición compulsiva del gesto, en el vacío de sentido. Se puede ser adicto al trabajo, a las drogas, a los deportes, al ejercicio físico, al cine, al café, a las dietas (Giddens, 1997, p. 22). Los poderes ya no deciden sobre las instancias triviales de la existencia de las poblaciones: se debe elegir a cada momento cómo ser y cómo actuar, sobre un trasfondo de decisiones tomadas previamente y sin el concurso de las mayorías, y en ausencia de un horizonte histórico-social que dé sentido a las trayectorias. Esta situación de aparente mayor libertad demanda una gran autonomía emocional, puesto que toda decisión depende de uno mismo. Toda organización, estructura o norma se hace “flexibles. Como señala Sennet, “en la actualidad, el término flexibilidad se usa para suavizar la opresión que ejerce el capitalismo. Al atacar la burocracia rígida y hacer hincapié en el riesgo se afirma que la flexibilidad da a la gente más libertad para moldear su vida. De hecho, más que abolir las reglas del pasado, el nuevo orden implanta nuevos controles, pero éstos tampoco son fáciles de comprender. El nuevo capitalismo es, con frecuencia, un régimen de poder ilegible” (Sennet, 2000, p. 10).

Las prácticas terapéuticas tienden a mejorar la adaptación del sujeto a sus condiciones de exis-

tencia, en consonancia con el universo de creencias y valores que caracterizan al capitalismo tardío. En este sentido se puede pensar a la literatura de autoayuda como un dispositivo de regulación social estrechamente articulado con otros rasgos de la cultura masiva que buscan soluciones inmediatas a problemas cuya manifestación se identifica sólo en el plano individual, actuando como válvulas de escape. La pauta vital que propone la autoayuda tiene una finalidad hedonista: evitar el dolor. Éste deviene de males tanto físicos como psíquicos, tales como el fracaso, la fatiga, el stress, el vacío, la angustia. No pretende indagar en sus motivos, sino apartar todo lo que pueda poner en cuestión esta dudosa armonía para permitir la prosecución de la actividad productiva a través de la cual se obtendrán los logros ambicionados.

La amplitud del suceso de la autoayuda en las capas medias de la sociedad llama la atención sobre el tipo de presiones que recibe este sector y, sobre todo, de las recientes transformaciones que alteraron sustantivamente el trabajo. Los cambios suscitados en el mundo laboral tienen repercusiones en la vida cotidiana. La precaria localización del trabajador en escenarios en permanente cambio, en un estado de desprotección casi total, librado a sí mismo, lo hacen presa de la angustia que se acrecienta por la ausencia de horizontes de sentido colectivos. La incertidumbre campea en un mundo móvil en el cual se está compelido a saltar sin red. El péndulo se mueve entre el sobretrabajo y la desocupación, al ritmo acuciante de la competencia. Sostener con algún grado de salud mental esta escalada psicofísica, sin desatar el nudo opresor, requiere estrategias de toda índole.

Se señalaba antes que la disolución de las instituciones fuertes como instancias constitutivas de la subjetividad –liberación que se produce también a nivel de los cuerpos– y la carencia de sentido que deja al individuo a la deriva, librado a sí mismo y en una situación de angustia existencial. También se caracterizaron las formas de control basadas en la competencia y la evaluación permanente: en la soledad, el individuo contra sí mismo se convierte en “dividuo”. La presencia de la muerte es entonces el momento de ensimismarse para descubrir con espanto el fin de una existencia vacua. Por esa razón debe ser alejada tanto como sea posible, en la afirmación de la vida y de la perpetua juventud. No hay un “más allá” –una promesa de trascendencia y felicidad–, no hay ni siquiera un destino colectivo al que sumarse y al que la existencia individual se agregue en el proceso de su despliegue –ni Revolución ni Progreso. El estricto presente no es tampoco plenitud de la vida sino apenas una vida en minúsculas que pasará sin dejar marca. Es poco, pero es todo lo que se tiene. Y lo que se tiene está acosado por el vacío que parece querer tragarlo todo.

Autoayuda

Puesto que la realización de la existencia depende de un criterio de éxito que se mide en relación a objetivos señalados desde el “afuera”, la seguridad subjetiva está excentrada, depositada en otro lugar, “enajenada”. Parece ser la situación exactamente inversa a la que plantea el estoicismo.

Paradójicamente, en numerosos círculos se vuelve a revisar la filosofía antigua en general y el estoicismo en particular. Vuelve como filosofía del buen vivir, como un conjunto de preceptos y prácticas capaces de orientar la vida cotidiana de personas corrientes, en el espacio cultural que ocupó el psicoanálisis hasta hace muy poco⁵.

La pregunta que acicatea la reflexión es saber por qué, cuál es la situación del presente que amerita una revisita a la filosofía estoica, y de qué manera se la reinstala en esta nueva constelación histórica. Las respuestas deben buscarse en torno a las condiciones de posibilidad, a los regímenes de poder y de necesidad sobre los que se funda la apelación al estoicismo.

Los interrogantes comienzan a encontrar contestación cuando se confrontan con el retrato –aunque sólo fuese sucinto– de los padecimientos subjetivos de los hombres y mujeres contemporáneos. Los preceptos estoicos de control de las representaciones y educación del cuerpo en base a ejercicios y habituación de conductas tomados del estoicismo son la base de toda la literatura de autoayuda, que aparece como terapia de la angustia frente al riesgo y el cambio permanente, a las exigencias de la sobreactividad laboral y salida frente al fracaso.

Ciertamente pueden encontrarse diferencias en la apropiación contemporánea de las técnicas estoicas. La denegación del mundo, basada en la autonomía del yo, existe en el estoicismo, pero no a la manera de la omnipotencia del ego que se

⁵ Véase, como ejemplo, el libro *Más Platón y menos Prozac*, de Lou Marinoff (2000), pionero del movimiento de filosofía práctica en Estados Unidos, en donde se presenta la curiosa figura del consejero filosófico.

observa en la autoayuda. En ésta, la mitigación del dolor y la angustia se produce merced a un mágico “yo puedo” –y “yo puedo, solo”– reiterado como invocación del individualismo capitalista. Pero tal vez la distancia más marcada es la actitud ante la muerte, que nunca se enuncia en el horizonte de la autoayuda –que insiste en el presente– y que en cambio era para el estoicismo la culminación de la vida, bajo cuya luz podía reubicarse la trayectoria pasada, asignándoles a los problemas su justo valor. Para esta secta griega, el futuro no tenía sentido salvo como imaginación de males peores. En la autoayuda, en cambio, el futuro es una miríada de presentes sucesivos, cada uno de los cuales fue el inicio de una nueva vida. Una promesa revitalizada que se repite, sin configurar un “más allá” trascendente. La felicidad es hoy, y se alcanza mediante la repetición del decirse feliz.

Además de una actividad orientada al control de las representaciones, donde la imaginación cumple un papel central en la evasión, la denegación del mundo y de sus circunstancias, la tarea también consiste en aliviar el cansancio provocado por la presión laboral y permitir el sobretrabajo, que avanza sobre el tiempo de ocio. Para esto se recurre a ejercicios de respiración y relajación y una “preparación física” para el “éxito”. Señala Veyne que “el [actual] estoicismo es, en el sentido biológico del término, un «sistema inmunitario»: el individuo sólo puede apoyarse en sí mismo para defenderse de un mundo que (a diferencia del mundo visto por el estoico optimista) no fue hecho para él” (Veyne, 1996, pp. 13-14).

La literatura de autoayuda constituye, en el pleno sentido del término, una tecnología del

yo, es decir, que el sujeto se da a sí mismo en un ejercicio de autonomía. La perplejidad se suscita cuando puede ser pensada, al mismo tiempo, como una tecnología de poder, como una instancia de objetivación que permite una mejor adecuación a las relaciones de poder existentes, abdicando frente a ellos. La astucia del poder es presentarse con un rostro cotidiano, como una solución al alcance de la mano que aparente ser incluso una “elección personal”. Lejos de constituir un dispositivo que permita independizar la dinámica de la subjetividad de los reclamos del afuera, la literatura de autoayuda actúa en consonancia con él y funciona como espacio normalizador, siendo apropiada inclusive por instancias regulativas institucionales que se preocupan por cuestiones tales como la autoestima, la imagen de sí, la psicología del yo. La nueva modalidad de control está regulada por los propios sujetos que recurren a redes de ayuda por su propia decisión. Tomás Abraham (en Ferrer, 1990, p. 203), llama a esta nueva regulación “estado terapéutico”: “El estado terapéutico –señala– no se refiere a una institución determinada ni a un conjunto institucional administrado por un poder central. Tampoco es la encarnación de un sueño social ni de una utopía higiénica de un grupo de expertos. Es la manifestación del poder real de un conjunto de especialistas de la modernidad enlazados en una red de poderes paramédicos”. Cuando los estados y las empresas se preocupan de la motivación o la depresión, es que estos sentimientos personales atañen a la vida económica y política de la sociedad.

La autoayuda se complementa con una amplia industria farmacéutica que provee de pastillas energizantes y tranquilizantes, para desencadenar

el sueño o el sexo, para la belleza y el buen humor, la memoria o la despreocupación. Las drogas de curso legal se completan con las que se trafican clandestinamente. El síntoma de la época parece ser el abuso de las drogas “productivas” que permiten estar despierto más horas y mayor intensidad en las actividades realizadas. En el otro extremo, las drogas evasivas abren una salida de emergencia por la que se cuelan los rebeldes, los sensibles o los confundidos; todos aquellos que asumen que no tienen lugar en este mundo, sino que fue hecho para los optimistas, los fuertes y los triunfadores.

La existencia se realiza, de este modo, con un cuidado de sí terapéutico que sana las heridas de la competencia y sostiene la subjetividad en crisis, para que no sucumba, hasta el final del camino. No dolor ni felicidad: persigue el efecto de anestesiarlo todo. Su actividad es claramente reproductiva y de ningún modo emancipatoria. Frente a este caso, vuelve insistentemente la pregunta sobre la libertad como posibilidad de elegir también, voluntaria o ingenuamente, la servidumbre y se ponen de relieve los lugares en donde cada uno, individualmente, aprehende en sí y es capturado por las lógicas del poder dominante.

Sin embargo, frente a las etéreas mallas de red que envuelven las representaciones del sí-mismo y del mundo, retorna como dato contundente la indivisibilidad del ser. A la niebla que todo lo confunde, se opone nítida la indomeñable presencia de los cuerpos que exigen y son exigidos. La dimensión creativa del ser –su punto de fuga de las lógicas reproductivas– se funda en la dimensión de la experiencia no normada, que escapa a la repetición. La cultura masiva tiene por cometido fundamental

ajustar el magma de los cuerpos a pautas seguras. Todo tiempo libre debe ser cautivado por planes seriados de actividad o reposo. Los poderes hegemónicos se esfuerzan –aunque este esfuerzo siempre resulta insuficiente e incompleto– por clausurar las puertas de otros modos de existir.

La potencial subversión existe en las aperturas hacia lo *otro*, hacia aquello capaz de desencadenar procesos inéditos. No requiere una heroicidad diferente a compartir la vida con los demás, negándose a ajustarse a la matriz del Uno. Entre el individualismo y la competencia que campean victoriosos por la escena contemporánea, subsisten, como un mandato irrenunciable que desde tiempos inmemoriales han aprendido los cuerpos, los lugares gratuitos y no garantizados a priori: el diálogo, la fiesta, la acción, la discusión apasionada, el amor y el dolor, la victoria y el fracaso; espacios de lucha agonística con el otro en donde el encuentro cimienta la experiencia frustrante o feliz. Formas que son, en definitiva, la curiosa manera en la que hemos sabido ser humanos.

Bibliografía

- Abraham, T. (2000). *La empresa del vivir*. Sudamericana, Buenos Aires.
- Badiou, A. (1999). *San Pablo. La fundación del universalismo*. Antrophos, Barcelona.
- Badiou, A. (2000). *Reflexiones sobre nuestro tiempo*. Ediciones del Cifrado, Buenos Aires.
- Bauman, Z. (2004). *La sociedad sitiada*. Fondo de Cultura Económica, Buenos Aires.
- Beck, U. y Beck-Gernsheim, E. (2003). *La individualización*. Paidós, Barcelona.

- Boltansky, L. y Chiapello, È. (1999, 2004). *Le nouvel esprit du capitalisme*. Gallimard, Paris.
- Castoriadis, C. (2001). *Figuras de lo pensable*. Fondo de Cultura Económica, Buenos Aires.
- Deleuze, G. (2003). *Foucault*. Paidós, Buenos Aires.
- Ehrenberg, A. (2000). *La fatiga de ser uno mismo*. Nueva Visión, Buenos Aires.
- Ferrer, Ch., comp. (1990). *El lenguaje libertario I. El pensamiento anarquista contemporáneo*. Nordan-Comunidad, Montevideo.
- Ferrer, C., comp. (1991). *El lenguaje libertario II. Filosofía de la protesta humana*. Nordan-Comunidad, Montevideo.
- Foucault, M. [1982]. "El Sujeto y el Poder". En Dreyfus y Rabinow (2001) *Michel Foucault: más allá del estructuralismo y la hermenéutica*. Nueva Visión, Buenos Aires.
- Foucault, M. (1990). *Tecnologías del yo y otros textos afines*. Paidós, Barcelona.
- Foucault, M. (2002). *La Hermenéutica del Sujeto. Curso en el Collège de France 1981-1982*. Fondo de Cultura Económica, México.
- Giddens, A. (1997). La vida en una Sociedad Post-Tradicional. *Ágora* N° 6.
- Guattari, F. (1996). *Caósmosis*. Manantial, Buenos Aires.
- La Boétie, É. ([1546] 1983). *Discours de la servitude volontaire*. Flammarion, Paris.
- Le Breton, D. (1999). *Las pasiones ordinarias*. Nueva Visión, Buenos Aires.
- Le Breton, D. (2002). *La sociología del cuerpo*. Nueva Visión, Buenos Aires.
- Sennet, R. (2000). *La corrosión del carácter*. Anagrama, Barcelona.
- Veyne, P. (1996). *Séneca y el estoicismo*. Fondo de Cultura Económica, México.

Textos analizados

- Carnegie, D. (1940, 1994). *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas*. Sudamericana, Buenos Aires.
- Glouberman, D. (1999). *El poder de la Imaginación*. Urano, Barcelona.
- Guilane-Nachez, E. (1998). *Usted puede cambiar su vida*. México, Océano.
- Krause, D. (1999). *El libro de los cinco anillos para ejecutivos*. EDAF, Madrid.
- Ladish, L. (1993). *Me siento gorda*. EDAF, Madrid.
- Lee, B. (2000). *El principio del poder. Cómo influir en los demás con honor*, Grijalbo Mondadori, Barcelona.
- Marinoff, L. (2000, 2004). *Más Platón y menos Prozac*. Ediciones B, Buenos Aires.
- Peiffer, V. (1998) *El pensamiento positivo. Un método práctico para disfrutar la vida*. México, Océano.