

XXVII Congreso de la Asociación Latinoamericana de Sociología. VIII Jornadas de Sociología de la Universidad de Buenos Aires. Asociación Latinoamericana de Sociología, Buenos Aires, 2009.

Silenciar el cuerpo: paliativos para las nuevas modalidades de relación y de producción.

Vanina Papalini.

Cita:

Vanina Papalini (2009). *Silenciar el cuerpo: paliativos para las nuevas modalidades de relación y de producción. XXVII Congreso de la Asociación Latinoamericana de Sociología. VIII Jornadas de Sociología de la Universidad de Buenos Aires. Asociación Latinoamericana de Sociología, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-062/2134>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

Silenciar el cuerpo: paliativos para las nuevas modalidades de relación y de producción

Vanina Papalini

CONICET-Unidad Ejecutora Centro de Estudios Avanzados

Universidad Nacional de Córdoba

vaninapapalini@gmail.com

Autoayuda: breve introducción al género

La expansión de la llamada “literatura de autoayuda” llama la atención sobre la importancia que cobran los recursos subjetivos individuales para la resolución de los problemas a los que los sujetos se enfrentan cotidianamente. Es significativo que, siendo que sus orígenes se remontan a la década del '40, su circulación se amplíe y generalice recién en la década del '90, en relación con datos económicos, políticos y sociales específicos. Mi hipótesis es que se trata de un dispositivo de adecuación de la subjetividad en crisis que mueve a la búsqueda de apoyos en el interior del sujeto, enmascarando así la extinción de sostenes estructurales tales como las políticas sociales del Estado, los sindicatos y, parcialmente, las redes sociales tejidas en torno a los espacios colectivos de trabajo o reunión.

Los libros de autoayuda ofrecen un conjunto diverso de recursos dirigidos a la disolución de los malestares subjetivos siguiendo la pauta individualista que preside la matriz neoliberal. La

orientación hacia la heteronomía de estos textos puede reconocerse ya en el eje fundamental que define el género: el ofrecimiento de soluciones preconstituidas a problemas personales o de la vida cotidiana. Aunque puede encontrarse una cierta diversidad que permitiría una clasificación en subgéneros, el tema de la “solución de problemas” es común a todos ellos, ya se trate de textos sobre espiritualidad, psicología, esoterismo, empresa, relaciones interpersonales, *New Age*, filosofía “para la vida”, Programación Neurolingüística. Todos presentan un rasgo en común: remiten los problemas a la esfera personal, aun cuando el sufrimiento experimentado por los sujetos pueda estar referido a procesos más amplios o a marcos sociales específicos.

Los libros de autoayuda apelan al testimonio, al relato de la experiencia, entendida ésta como vía de acceso a un nuevo modo de vivir. Cuando no se trata de la narración personal de boca de los autores, se apela a la narración biográfica en boca de otros, “confesada” al autor del libro en ámbitos de interacción diversos: su gabinete de terapia, un curso, un viaje o charlas ocasionales. En otros casos, el autor-narrador aparece en actitud de búsqueda, encontrándose con estos relatos de las vivencias ajenas en su intento por explorar el alma humana. Este tipo de narración genera fuertes identificaciones; sin embargo, la riqueza de la vivencia es reducida; lo singular es expurgado para sintetizar las situaciones en recetas, decálogos o instrucciones de alcance universal. La tipificación de la diversidad existente tiene como correlato la proposición de “recetas” que suprimen los rasgos particulares. Es éste una operación típica de la ideología, que aparenta reconocer intereses y situaciones particulares para integrarlos y disolverlos en una generalización que tiene poco que ver con el punto de partida inicial (Eagleton, 1997:24).

La utilidad de estos textos consiste en posibilitar la postergación y el ocultamiento de los conflictos merced a la utilización de ciertas técnicas corporales que tienden al control de las representaciones y el dominio de las emociones. Dado que su objetivo es la adaptación y el reencauzamiento de los sujetos en crisis, su orientación es, en general, consonante con la sociedad instituida (Papalini, 2005).

Sus aspectos prescriptivos establecen un dispositivo técnico que, sobre la base de reglas y ejercicios, tiende a transformar la representación del mundo y a reorientar el sentido de la acción. El grueso de la literatura de autoayuda está dirigido a disolver los síntomas del malestar cotidiano sin preocuparse por la modificación de sus causas. Las prácticas terapéuticas tendientes a superar los conflictos se asientan en estrategias de control de las representaciones de los sujetos y en la dilución de los síntomas merced a la utilización de determinadas “técnicas corporales” (Mauss, 1999).

A través del control de las representaciones y la reeducación de los cuerpos se produce una torsión cognoscitiva que aleja los problemas y conflictos del entorno social y los reinstala en la dimensión

subjetiva. Esto puede leerse en marcas discursivas ostensibles, por ejemplo: las enunciaciones, que manifiestan una función conativa dominante, tienden a producir un efecto de “*empowerment*” (sintetizado en el eslogan “¡tú puedes!”) que insiste en la acción y asigna un gran poder al lector, otorgándole la facultad de “cambiar su vida”.

Estos aspectos reseñados brevemente sirven para señalar una de las ideas fuertes que constituyen al género: la distensión de los conflictos y el enmascaramiento de los síntomas indicativos del malestar subjetivo y de la opresión objetiva. La modalidad en que opera esta reconfiguración de los cuerpos y el silenciamiento de sus dolores adquiere distintas formas, que he sintetizado en tres modelos clasificados a partir del dispositivo corporal al que apelan y discurso legitimador que los sustenta. La clasificación, que surge del análisis de un corpus de 60 libros, también permite evidenciar las significaciones que guían el proceso civilizatorio contemporáneo. El caso de los libros de autoayuda sirve de entrada a un análisis más general.

EL MODELO DE LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Este modelo no tematiza especialmente la subjetividad, aunque se apoya en ella para lograr una mejor adaptación del sujeto al mundo. El sujeto debe partir de un “estado de salud” que se consigue a partir de una “higiene” de vida -dormir bien, hacer ejercicio, evitar los estimulantes y los azúcares, darse tiempo para el descanso. Implica también obtener satisfacciones -darse “pequeños placeres”, no aislarse y mantener relaciones sociales.

El inconveniente fundamental, casi unánimemente señalado en los textos que se orientan sobre todo a la cuestión laboral, es el *stress*: para resolverlo, se trata de objetivar los factores que lo causan, mirar de otra manera las situaciones en las que se inscribe y establecer acciones para su solución. El mismo procedimiento, no obstante, puede aplicarse a otros factores de malestar subjetivo.

El primer paso consiste en identificar los problemas, el recurso sugerido para ello es llevar un diario donde cotidianamente se anotan las situaciones que causan malestar. El paso siguiente es “pensar de otra manera”, imaginar otros cursos de acción posibles para resolver los problemas. Se parte de constatar la existencia de “distorsiones cognitivas” y automatismos de las conductas: para controlar

las representaciones, se recomienda la intervención de un tercero que, merced a la distancia, pueda ver sin las mismas distorsiones las situaciones en las que el sujeto está implicado. Si bien la mirada de los otros es importante a los efectos de objetivar los problemas y salir de las visiones reificadas de las cosas, esta nueva lectura “más objetiva” tiene la finalidad de que cada uno, por sí mismo, encuentre las respuestas y las salidas.

La meta última es actuar de otro modo, a partir de considerar de otra manera la situación en la que se está sumergido –y no de cambiar la situación. Podemos decir que el objetivo general es la *adaptación*, que consiste en mirar el mundo circundante, pensar sobre él y actuar en concordancia, de manera tal que se superen los obstáculos y dificultades.

El ejemplo del “*coaching*”

Se llama así al proceso por el cual una persona capacitada especialmente -el *coach*- guía y ejercita a un grupo de personas para optimizar su potencial laboral. La palabra es tomada de la lengua inglesa y proviene del medio deportivo: su significado es “entrenamiento” y se orienta fundamentalmente al rendimiento físico. En este caso, se hace extensivo al rendimiento laboral pero mantiene de su acepción original un fuerte acento sobre la *acción*.

“Uno de los postulados es que el *coaché* [el entrenado] tiene, en sí mismo, las competencias y el potencial para encontrar sus propias soluciones y que el *coach* actúa como un catalizador, un facilitador del cambio movilizándolo sus energías” (Angel y Amar, 2005:7).

El *coaching* se vale los elementos conocidos del *management* tales como la escucha, el diagnóstico, la comunicación, la motivación y la cohesión de equipo, para lograr un objetivo particular demandado por una organización en beneficio de su eficacia. Sus aportes se realizan intensivamente, en un tiempo acotado, y se orientan en general a la gestión de *stress*, el mejoramiento del liderazgo, el aumento de la confianza de sí, el trabajo sobre la competencia, etc. En general, quienes actúan como “*coaches*” son profesionales provenientes de la psicología, la comunicación, el *management*, los recursos humanos, las relaciones públicas o la sociología.

EL MODELO DE LA RESPUESTA COGNITIVA

Este modelo se basa en el trabajo sobre la inteligencia, asimilando el cerebro a la computadora. Las nociones de “esquemas cognitivos” y de automatización de conductas son dos de sus supuestos esenciales. En líneas generales, encumbran al ego y consideran a la autoestima como un “sistema inmunitario” que protege de las agresiones provenientes del mundo. La eficacia del modelo reposa en la posibilidad de introducir órdenes en el inconsciente, programándolo para que el sujeto dé respuestas instantáneas, sin mediación reflexiva. He aquí una explicación de ese procedimiento:

“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,1998:67).

Aunque no es tema de esta comunicación, también interesa observar aquí una suerte de dualismo entre la conciencia y el inconsciente, que aparece como un “otro”, un “sirviente” dentro de nosotros mismos que puede “jugar en nuestra contra”. Podría decirse que hay una partición entre cuerpo, conciencia e inconsciente, componentes que podrían activarse separadamente. En el tercer modelo, aunque se reconocen también tres elementos -cuerpo, mente y espíritu-, la mirada es holística.

La Programación Neurolingüística

Un caso extremo dentro de este modelo es el de la Programación Neurolingüística, que recurre a la auto-hipnosis. Esta corriente enseña a modificar respuestas inconscientes a través de técnicas que conducen de la conciencia “normal” a otros niveles de conciencia: el “grado alfa”, el “subconsciente”, en los que se puede trabajar sobre los automatismos de la conducta.

Este tipo de entrenamiento no bucea en la psiquis, los deseos y represiones ligados a imágenes de infancia o hechos del pasado, ni pretende obtener un conocimiento más profundo del sí-mismo. Al contrario, procura generar respuestas reflejas para las situaciones de tensión, que se activen de la misma manera en que lo hacen las máquinas.

Estas técnicas se fundan en el conocimiento neurológico y, sobre todo, en conjeturas sobre las zonas aún oscuras en relación con el funcionamiento cerebral: se trata de desencadenar todo el

potencial de la mente. Para Guilane-Nachez, las funciones de la conciencia, la actividad intelectual, apenas representan el diez por ciento de las capacidades de la persona (1998:15-30).

Los ejercicios físicos que prescriben algunos de estos manuales enseñan a controlar la respiración, relajarse y poder “visualizar” fantasías de ensoñación que permitan evadir la realidad momentáneamente y “desactiven” los conflictos que ocurren. Se trata del control del cuerpo a través del manejo de las representaciones, forjando imágenes mentales intencionales. La armonía y la paz interior son el resultado de un proceso de desbaratamiento del cansancio, el malestar, la indignación, la humillación, el deseo, la insatisfacción, la tristeza.

EL MODELO DE LA ARMONIZACIÓN

Este otro modelo supone algunas creencias muy en boga, tales como la armonía cósmica universal y la concepción energética del ser humano. El objetivo del dispositivo es que el sujeto sea parte de esta armonía existente, ordenando su mente a través de su espíritu y librándose de los pensamientos negativos.

A diferencia de las religiones tradicionales, no hay una intervención trascendental manifiesta, no hay milagros ni magia, aunque la manipulación de fases energéticas no visibles pueda asemejarse a un ritual religioso. La armonización supone que el sujeto haya logrado reflejar o ser parte del orden superior, por lo cual, también aquí, las soluciones deben buscarse internamente, en un trabajo autorreflexivo.

“La Inteligencia que habita en usted es la misma que ha creado todo este planeta. Tenga confianza en su Guía Interior: le revelará todo lo que necesita saber” (Hay, 1989:101).

Incluso el “guía interior” es el yo: el la parte más elevada del espíritu. Nuevamente, se trata del ego, en este caso con de una conciencia de sí de otro tipo.

Las técnicas corporales que acompañan a estos modelos trabajan sobre la respiración, la relajación, las imágenes mentales y la interiorización de mensajes, para lograr el apaciguamiento de las emociones, el pensamiento positivo, la autoestima y la resolución de los problemas.

Ni las técnicas ni sus propósitos son nuevos; existen antecedentes que conducen hasta las sectas griegas antiguas (Veyne, 1995; Hadot, 2002; Foucault, 2002). La comparación con ellas es útil para reconocer una de las particularidades del presente: la diferencia estriba en la falta de un *maestro*, es decir, de un *otro* que encarne la mirada del afuera. La relación se cierra para volverse autorreferente; en estos textos citados, el sujeto es relatado partiendo de la premisa de su autosuficiencia. Es como si se le indicara que debe conjugar sus emociones sólo en primera persona singular: yo.

Esta tendencia a la psicologización es explicada por Fernando Álvarez-Uría: “La noción de psicologización del yo no alude tanto al individuo autónomo, pretendidamente único y seguro de su singularidad, o al individuo con problemas mentales que acude a la consulta de un terapeuta, cuanto a un proceso de apertura en el interior de la subjetividad de una especie de subsuelo, de un alma entendida como fuente y raíz de todas las cosas, un principio vital inmaterial susceptible de ser explorado y analizado como si se tratara de un océano profundo y desconocido, una especie de *terra ignota* que es posible recorrer y cartografiar, un mundo íntimo que merece la pena explorar con sistematicidad hasta el punto de convertir la existencia del individuo en una especie de interminable inmersión en las profundidades del yo psicológico” (Álvarez-Uría, 2004).

Aunque la predisposición escrutar las regiones más inaccesibles del yo sea reciente, la inclinación a la individualización no lo es; se enlaza con la larga tradición del pensamiento liberal.

EL CONTEXTO DE LOS '90: INDIVIDUALISMO DE SOBREVIVENCIA

Al explorar los contextos sociales en los que este fenómeno tiene lugar, se hace evidente que las transformaciones políticas, sociales, institucionales y culturales consolidadas en la década del '90 ubican al sujeto como clave de un orden social donde cada uno se vuelve responsable por la totalidad de su existencia, quedando desplazados otros actores que tradicionalmente ofrecían garantías y apoyo.

La desaparición del Estado providencia y las transformaciones en el mundo del trabajo repercuten, sin duda alguna, tanto a nivel de las condiciones de existencia como de la subjetividad. El Estado neoliberal de los '90 ya no es garante del progreso y a duras penas subsiste su poder de instaurar el orden. Sus acciones de redistribución del ingreso y su compromiso con amplios sectores sociales se desvanecen. La inseguridad crece, tanto en términos económicos como sociales. El aumento sostenido del desempleo hace resentir de un modo esencial el modelo anterior.

Pero el trabajo no sólo tiene que ver con el desahogo económico ni con la estructura productiva sino que en él reposa el sentido mismo de la existencia ordinaria: es el eje ordenador de la vida. La incertidumbre, pues, no es coyuntural, ni es consecuencia sólo de la transformación de la estructura social o del régimen estatal. Hay un elemento más en juego: la subjetividad estructurada en torno al trabajo se desbarata sin encontrar, en apariencia, inminentes reemplazos (Sennet, 2000).

La dinámica del proceso supone que el Estado se reconvierta en un organismo técnico-burocrático; su función pasa a ser eminentemente administrativa. La ciudadanía deviene una diluida cualidad política de un nuevo sujeto social: el consumidor. (Lewcowicz, 2004) Entre las acusaciones y la búsqueda de responsabilidades, comienza a consolidarse un movimiento de inspiración norteamericana que “denuncia a la sociedad como ‘irresponsable’, llamando a los individuos a hacerse cargo de sí mismos. En el mismo orden político, aunque sea diferente, también vemos producirse este retorno a la responsabilidad individual” (Rosanvallon, 1995:45).

Se trata de solicitar al sujeto que se haga cargo de sí mismo, de su propia situación total, *como si de él mismo dependiera*. Se desbaratan las colectividades del trabajo, espacialmente aglutinadas en torno a un establecimiento y profesionalmente reunidas en torno a sindicatos. El individuo se encuentra cara a cara con un destino solitariamente personal, sin mediaciones, sin instancias intermedias y sin proyecto colectivo.

A la fragmentación de la construcción social le sigue un individualismo de sobrevivencia. La literatura de autoayuda puede ser entendida así en relación del espacio más amplio de lo político: un espacio en el cual la politicidad se diluye. Según se asevera, todos los conflictos podrán resolverse a partir de acciones personales. Los textos ponen en circulación nuevas significaciones sociales que tienden a generar consensos sobre un mundo “flexible” en donde los riesgos parecen ser el único dato universalmente compartido pero que parecen interpelar a cada uno en particular, desafiándolo con el rostro de la “oportunidad”, según la pauta de interpretación que ofrece la autoayuda.

Las nuevas condiciones de trabajo enfatizan los resultados, la respuesta veloz, la iniciativa, la competencia y la desaparición de las barreras entre el tiempo de ocio y el tiempo de trabajo, en un marco que Ampudia de Haro denomina “neoprudencialismo” (2006) y donde el sujeto es compelido a “hacerse cargo de sí mismo” de manera completa. De allí que el auto-sostenimiento, el control de las emociones y la dilución de los síntomas que revelan su padecimiento se vuelvan

recursos necesarios para que pueda mantenerse en actividad, en condiciones que reclaman, no sólo su actividad laboral, sino también su involucramiento personal

El desplazamiento de la centralidad del trabajo no deja el espacio vacante; en su reemplazo se entroniza la obtención de *éxito*. En el caso de los libros de autoayuda, la sanción del éxito es igualmente personal: es uno mismo el que dice de sí el éxito. Y esta noción es ubicua: puede referirse a distintas áreas de la vida.

Al parecer, nos enfrentamos a una transformación en los modos de constituir el lazo social que deposita en el individuo el requerimiento de la autorregulación, de la misma manera en que el mercado se autorregula. La disolución de las instituciones fuertes como instancias constitutivas de la subjetividad y el vacío de sentido deja al individuo a la deriva, librado a sí mismo y en una situación de angustia, en competencia y evaluación permanente: la realización de la existencia depende de un criterio de éxito que se mide en relación a objetivos señalados desde afuera.

La competencia mina toda relación con los otros. Los poderes instituidos ya no orientan las decisiones biográficas: se debe elegir a cada momento cómo ser y cómo actuar, en ausencia de un horizonte histórico-social que dé sentido a las trayectorias personales. Esta situación de aparente mayor libertad demanda una gran autonomía emocional, puesto que toda decisión depende de uno mismo. De allí que la presencia de la subjetividad en la escena contemporánea cobre una fuerza inusitada: en esa esfera no sólo se debe dar resolución a la vida personal sino también a la problemática social asumida en términos individuales.

Boltanski y Chiapello proponen que el *savoir-faire* –la capacidad adquirida de hacer ciertas cosas, vinculada esencialmente a un orden productivo- está siendo gradual pero inevitablemente reemplazada por el *savoir-être*, que se funda en cualidades genéricas de una persona –las mismas que se valoran en la vida cotidiana, y que son de orden afectivo- ponderando la capacidad de generar confianza, de comunicarse, de “identificarse con el otro” (2004:151).

El “ser” aparece como un mandato dirigido a un individuo desguarnecido y aislado, generando la sensación de que el éxito o el fracaso son su propia responsabilidad. La individuación –que se presenta como si fuera una elección autónoma- es obligatoria: se está confinado a los recursos que solitariamente se puedan obtener y se detenta una responsabilidad igualmente personal sobre los resultados. De allí, también, la angustia experimentada y la necesidad de salidas –naturalmente, individuales- a problemas que son vividos como privados. La autoayuda aparece entonces como una salida posible.

Bibliografía citada

- BOLTANSKI, Luc y CHIAPELLO, Ève (1999, 2004) *Le nouvel esprit du capitalisme*. París: Gallimard.
- AMPUDIA DE HARO, Fernando (2006) "Administrar el yo: literatura de autoayuda y gestión del comportamiento y los afectos". *Revista Española de Sociología* N° 113: 49-72.
- EAGLETON, Terry (1997) *Ideología. Una introducción*. Barcelona: Paidós.
- ANGEL, Pierre y AMAR, Patrick (2005) *Le coaching*. París: Presses Universitaires de France.
- ÁLVAREZ-URÍA, Fernando (2004) "Viaje al interior del yo. La psicologización del yo en la sociedad de los individuos", *Claves de razón práctica* N° 146.
- FOUCAULT, Michel (2002) *La hermenéutica del sujeto. Curso en el Collège de France. 1981-1982*. México: Fondo de Cultura Económica.
- GOLEMAN, Daniel (2004) *La Inteligencia Emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara editor.
- GUILANE-NACHEZ, Erica (1998) *Usted puede cambiar su vida*. México: Océano
- HADOT, Pierre (1993, 2002) *Exercices spirituels et philosophie antique*. París: Albin Michel.
- HAY, Louis (1984, 1989) *Usted puede sanar su vida*. Buenos Aires: Urano.
- PAPALINI, Vanina (2006-2007) "La literatura de autoayuda, una subjetividad del Sí-Mismo enajenado". *Revista La trama de la Comunicación* Volumen 11: 331-342, Universidad Nacional de Rosario.
- VEYNE, Paul (1995) *Séneca y el estoicismo*. México: Fondo de Cultura Económica.
- ROSANVALLON, Pierre (1995) *La nueva cuestión social*. Buenos Aires: Manantial.
- SENNET, Richard (2000) *La corrosión del carácter*. Barcelona: Anagrama.
- MAUSS, Marcel (1999) *Sociología y antropología*. Madrid: Tecnos.
- LEWKOWICZ, Ignacio (2004) *Pensar sin Estado*. Buenos Aires: Paidós.