



## El gobierno de la felicidad. Análisis de los discursos de autoayuda de la Psicología Positiva

*The government of happiness. Discourse analysis of Positive Psychology's self-help*

Omar Medina Cárdenas

Universidad de Colima

### Resumen

En las últimas décadas ha aumentado la atención que se le da a la felicidad, y se han expandido las áreas que la toman como objeto de indagación. Un ejemplo de esto es la proliferación de discursos felicitarios en la cultura popular, específicamente en libros de autoayuda vinculados a la Psicología Positiva. Con el encuadre teórico foucaultiano de la gubernamentalidad es posible analizar la capacidad de la disciplina psicológica para construir fenómenos y promover subjetividades y formas de relación particulares y afines a la racionalidad neoliberal. En este trabajo presento un análisis del discurso en cuatro obras de autoayuda. Las funciones discursivas de los textos incluyen construir a la felicidad como un objeto conocible objetiva y científicamente. También delimitan un modelo de sujeto deseable, con características como el individualismo y la mesura. El sujeto feliz promovido es un Homo Economicus, un empresario de sí mismo capaz de auto-gobernarse.

Palabras clave: **Felicidad; Poder; Gubernamentalidad; Psicología Positiva**

### Abstract

*In the last decades there has been an increase of attention to happiness, and an rise of those areas that take it as an object of inquiry. An example of this is the proliferation of discourses about happiness in popular culture, specifically in self-help books linked to Positive Psychology. By using the foucauldian theoretical framework of governmentality is possible to analyze Psychology's capacity to construct phenomena and promote particular subjectivities and forms of relationships akin to neoliberal rationality. In this work I present a discourse analysis of four self-help books. The texts' discursive functions include a construction of happiness as an objectively and scientifically knowable object. They also define a desirable subjectivity model, with characteristics such as individualism and moderation. The promoted happy subject is a Homo Economicus, an entrepreneur of the self who's able to self-govern.*

Keywords: **Happiness; Power; Governmentality; Positive Psychology**

## Introducción

La felicidad no es un tópico nuevo. Desde tiempos remotos los seres humanos han intentado alcanzar y definir este polisémico y elusivo concepto. Como parte importante del imaginario de las sociedades occidentales, ha sido objeto de reflexiones filosóficas rastreadas hasta el pensamiento griego (McMahon, 2006), donde se tiene el ejemplo de la *eudaimonia* aristotélica, referida al estado de bienestar interno alcanzado con el ejercicio constante de virtudes personales. También ha estado presente en preceptos religiosos como los de la teología cristiana medieval, en la que el concepto se ligaba con recompensas divinas alcanzadas a través de méritos realizados en la vida terrenal. Y es en el periodo de la Ilustración donde ocurre un desplazamiento que sitúa a la felicidad como un proyecto humano individual, basado en ideales éticos y viable por medios como la voluntad y la razón.

Como una noción que da sentido a la vida y experiencia humanas, es comprensible que la felicidad haya estado presente en ámbitos variados de manera constante en la historia, pero que al mismo tiempo se mantuviera en contextos con connotaciones más metafísicas, místicas y trascendentales. Sin embargo, en las últimas décadas ha habido un considerable aumento en la atención que se le da al concepto, así como una sustancial expansión de las áreas que lo retoman como objeto de indagación y de los discursos (científicos, mediáticos, literarios) que éstas producen.

La felicidad ha comenzado a irrumpir en ámbitos como el de la ciencia positivista, la Economía y la llamada *cultura terapéutica* (Martínez-Guzmán y Medina-Cárdenas, 2016). Hoy en día pueden encontrarse numerosos estudios empíricos que consideran a la felicidad como un objeto medible y cuantificable (por ejemplo en Gómez-Azcarate et al., 2014; Muratori, Zubietta, Ubillos, González y Bobowik, 2015; Núñez, González y Realpozo, 2015), así como nuevos indicadores de bienestar subjetivo, como el *Happy Planet Index* o el *World Happiness Report*, que pretenden sustituir a los tradicionales como el PIB o el Ingreso Per Cápita (Abdallah, Michaelson, Shah, Stoll y Marks, 2012; Helliwell, Layard y Sachs, 2015), y también una proliferación en medios de comunicación impresos y audiovisuales de secciones que ofrecen consejos prácticos y rece-

tas para alcanzar la felicidad (Binkley, 2011a; Cabanas y Huertas, 2014; Papalini, 2013).

La mirada social y cultural ha girado hacia la felicidad. Sara Ahmed (2010) ha nombrado como *happiness turn* a esta reciente aparición de libros (especialmente sobre ciencia y economía), discursos de autoayuda, manifestaciones en la cultura popular y del nuevo campo de los *Estudios de la Felicidad*, que incluye una amplia variedad de disciplinas académicas.

El *giro de la felicidad* también incluye la aparición y popularización de la Psicología Positiva (Ahmed, 2010), un enfoque teórico de la disciplina psicológica surgido en 1998 con Martin Seligman, en colaboración con Mihaly Csikszentmihalyi, y que en sus dos décadas de existencia se ha posicionado como un fenómeno académico y cultural al gozar de una gran difusión y rápido crecimiento.

Se tiene, por ejemplo, la generación de instrumentos de evaluación y técnicas de intervención utilizados por profesionales de la Psicología y de áreas como la Educación o la Medicina; los dos números especiales de la revista *American Psychologist* dedicados a la Psicología Positiva; y una vasta cantidad de congresos, cursos, programas universitarios, y cuantioso financiamiento para investigación (Binkley, 2011a).

La novedad traída por la Psicología Positiva proviene de las críticas de sus iniciadores hacia la Psicología tradicional, la cual caracterizaron como enfocada únicamente en curar la enfermedad mental, centrando sus esfuerzos en lo negativo de la conducta y mente humanas (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). Como respuesta a esto, el nuevo campo de conocimiento fue basado en lo positivo: el bienestar humano y las condiciones, fortalezas y virtudes que fomentan el desarrollo personal (Azar, 2011), posicionando así a la felicidad como un eje de estudio central, y contribuyendo a que ésta incursione en nuevos y diferentes ámbitos del quehacer académico y de la vida cultural y cotidiana.

La inserción de la felicidad en los medios de la cultura popular ha ocurrido en gran parte gracias a la producción y difusión de discursos felicitarios a través de la literatura de autoayuda. Como la producción y consumo de este tipo de libros es un indicio del éxito de la Psicología Positiva en los fenómenos mediáticos

y la cultura popular, y del creciente interés de la población por esta área (Binkley, 2011a), es acertado decir que la autoayuda es considerada actualmente como un notable producto para el consumo y divulgación de ideas y teorías psicológicas.

Hay que considerar que la divulgación del conocimiento psicológico puede modificar la manera en que es posible pensar sobre las personas, el entorno y los comportamientos de los demás y de nosotros mismos. Es decir, la Psicología no sólo se encarga de describir la conducta humana, sino que también tiene el potencial de construirla (Rose, 1996). Esta capacidad prescriptiva genera nuevos fenómenos con nuevas definiciones, descripciones y distinciones (Danziger, 2013) y promueve la aparición de áreas de inteligibilidad que están íntimamente ligadas al contexto social, económico e histórico en el que acontecen.

Para este trabajo, el marco del pensamiento de Michel Foucault resulta útil para situar la subjetividad como inmersa dentro de una multiplicidad de relaciones de poder móviles y desiguales (Foucault, 1976/2011). El poder circula en esta intrincada maraña y genera las condiciones de posibilidad para la aparición de prácticas concretas que constituyen sujetos.

Presento así una exploración de la manera en que los discursos sobre felicidad aparecen en libros de autoayuda vinculados a la Psicología Positiva. También, utilizando herramientas teóricas foucaultianas, analizo la forma en que dichos discursos pueden promover modelos específicos de sujeto y relaciones del individuo consigo mismo y con los demás bajo los lineamientos que demanda el contexto neoliberal.

### Gubernamentalidad neoliberal

El cuerpo de pensamiento de Foucault resulta pertinente para abordar el problema planteado, pues permite entender a la Psicología Positiva como un *campo de saber/poder* que emprende prácticas discursivas que separan lo verdadero y lo falso, lo que es y no es posible pensar (Castro, 2004). Un campo de conocimiento que, a través de la difusión de verdades legitimadas sobre la felicidad, impacta en la forma en que las personas se relacionan con este concepto y consigo mismas, y que al mismo tiempo forma parte de la multiplicidad

de contingencias históricamente situadas que permiten la emergencia de nuevas inteligibilidades, formas de racionalidad y de experiencia del mundo. Se constituyen unos sujetos felices que experimentan su entorno y a sí mismos de maneras determinadas.

En el proceso de devenir sujeto, Foucault (1976/2011) haría énfasis en la relación del individuo consigo mismo: las formas en las que se “da a sí mismo como objeto de conocimiento” (p. 36). Con la vista puesta en estos modos de subjetivación se realiza el concepto de gobierno, en el que las relaciones de poder conducen conductas y disponen su probabilidad, al mismo tiempo que se “alude al dominio que se puede ejercer sobre uno mismo (...) sobre el cuerpo (...), el alma y la manera de obrar” (Foucault, 2004/2006, p. 149).

Si este gobierno se hace persiguiendo objetivos específicos (prosperidad nacional, orden social, productividad, autorrealización), a través de una heterogeneidad que incluye verdades legitimadas y prácticas no-discursivas, puede decirse que hay una lógica o racionalidad bajo la cual sucede todo esto. Con la noción de *gubernamentalidad*, Foucault (2004/2006) nos lleva a considerar la gestión de la conducta como resultado de un conjunto de instituciones, procedimientos, análisis y reflexiones. Esto invita a pensar más allá de las estructuras del Estado, al tomar en cuenta las múltiples formas en las que la racionalidad de gobierno se mezcla en la vida cotidiana (Binkley, 2007).

Las racionalidades, sistemas y aparatos que regulan la conducta en las sociedades se fundamentan en la forma en que éstas entienden a la persona (Rose, 1996). Las sociedades contemporáneas, y especialmente las occidentales, enfatizan a las libertades individuales como esencia de la subjetividad y la conducta.

La racionalidad de la libertad, y del gobierno de ésta, es el neoliberalismo. Esta corriente ideológica y económica, originada del liberalismo económico clásico de la segunda mitad del siglo XVIII, combina toda una variedad de elementos sociales, económicos y discursivos que implican una transformación en los procesos socioculturales e identitarios de la actual sociedad globalizada. Como diría Nicolás Panotto (2014), “el neoliberalismo se sostiene de un modo concreto en la creación de imagi-

narios, discursos, prácticas y experiencias cotidianas” (p. 76).

Se toma así al mercado libre y auto-regulado (principio fundamental del liberalismo económico) como modelo para la gestión social y la auto-gestión, al tiempo que se promueve el individualismo, la competitividad, el interés propio y valores empresariales (Steger y Roy, 2010).

La gubernamentalidad neoliberal funciona al delimitar y producir subjetividades tan libres como el mercado, dispuestas en un medio ambiente que promueve una vigilancia interna basada en la responsabilidad personal, la autonomía y la competencia. El sujeto neoliberal es un empresario de sí mismo, es su propio capital, productor y fuente de ingresos (Foucault, 2004/2007).

Esta subjetividad es promovida gracias al papel preponderante que actualmente tienen los medios de comunicación, en donde se facilita la difusión de valores neoliberales (Pantotto, 2014). En este marco puede plantearse que los libros de autoayuda, como medios de comunicación y consumo masivos, funcionan como tecnologías compatibles con la racionalidad neoliberal de gobierno, al tiempo que promueven a sus lectores formas particulares de ser feliz.

### Proceder Metodológico

La metodología de este trabajo se enmarcó dentro de la perspectiva del análisis del discurso, entendida como un conjunto de tradiciones teórico-metodológicas en las que se le brinda una importancia esencial al lenguaje, concibiendo al mundo social como un sistema de textos susceptibles de ser leídos (Banister, Burman, Parker, Taylor y Tindall, 2004) o, si se quiere, una red de significados en cuya creación siempre influyen las características históricas, culturales, económicas, sistémicas, etc.

Como los textos están siempre inmersos en un contexto, el análisis del discurso sugiere que se estudie no el lenguaje en sí mismo, sino su uso, quién lo usa, cómo, por qué y cuándo (Van Dijk, 1997/2000). Así, entiendo aquí los discursos como “enunciados (...) dichos efectivamente por un/a hablante” (Íñiguez-Rueda, 2003, p. 97), y como prácticas histórica y espacialmente situadas que determinan las po-

sibilidades de decir y pensar verdades que promueven y sostienen determinadas estructuras y relaciones sociales (Íñiguez-Rueda y Antaki, 1994).

Para la recolección de información se utilizó la técnica de la *recopilación documental* descrita por Ezequiel Ander-Egg (1965/1982), quien clasifica a las obras literarias como documentos indirectos que, sin tener referencia directa a cuestiones sociales, proporcionan indicaciones de éstas.

El *corpus* de análisis se seleccionó tomando como base el principio de representación socio-estructural, según el cual cada elemento a analizar se vuelve un reflejo de las características principales de lo que se estudia. Entonces, cada obra literaria fue escogida tomando en cuenta el rol que juegan, la posición que ocupan en la estructura social, de la cual reproducen ciertas características (Mejía, 2000).

Bajo dicho principio, se delimitaron tres criterios principales para la selección del *corpus*: que sean de circulación nacional, que la palabra *felicidad* aparezca explícitamente en el texto y que estén vinculados a la Psicología Positiva (por su contenido, por su autor y/o por la manera en que son publicitados). Se seleccionaron cuatro obras:

- André, Christophe (2014). *Y no te olvides de ser feliz: Abecedario de Psicología Positiva*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Ben-Shahar, Tal (2013). *La Búsqueda de la Felicidad*. México: Ediciones Culturales Paidós, S.A. de C.V.
- Ben-Shahar, Tal (2011). *Practicar la felicidad: un diario gratificante para tu realización en 52 semanas*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Seligman, Martin (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B, S.A.

El cuerpo textual de las obras se sistematizó con el software MAXQDA versión 12 para extraer fragmentos que ilustraran el análisis. Algunos de estos fragmentos se muestran en las secciones siguientes.

El análisis de la información fue guiado por la perspectiva de la Psicología Discursiva, que considera que los sujetos son construidos en las acciones discursivas y relacionales, teniendo como fin identificar el qué hacen los

discursos, de qué forma están contruidos y de qué recursos se valen para realizar su acción (Ibarra, 2014).

Así, se identificaron las características mediante las cuales puede apreciarse el potencial efectivo del lenguaje: sus *funciones*. Con este término denomino a las acciones que realizan los discursos, como promover determinadas relaciones y modelos de sujeto, y establecer formas específicas de concebir la felicidad. Estos actos se efectúan a través de mecanismos discursivos que aquí utilizo como herramientas analíticas que aparecieron en configuraciones variadas en cada función.

Dichas herramientas fueron, principalmente:

- Recursos retóricos, utilizados como estrategias de persuasión a través del uso de figuras (por ejemplo, metáforas), y con la argumentación y el estilo, que sirven para la defensa o ataque de posiciones y para el señalamiento de intenciones, propósitos y actitudes (Van Dijk, 2008; Van Dijk y Kintsch, 1983) a través de la variación del lenguaje y las formas de hablar.
- Repertorios interpretativos, basados en la variabilidad y consistencia del discurso, y entendidos como patrones recurrentes en el contenido relacionados con el contexto en el que aparecen (Potter y Wetherell, 1996).
- Mecanismos de *construcción factual* que construyen al objeto del que se habla como un fenómeno sólido e independiente del hablante, otorgándole una cualidad de exterioridad (Edwards y Potter, 1992)

Se presenta también, en el apartado de discusión, una lectura de dichas funciones discursivas retomando propuestas teóricas foucaultianas, generando así algunas reflexiones relativas a los propósitos y consecuencias (ideológicas y de constitución de sujetos) de los resultados encontrados.

## Resultados

Los mecanismos discursivos presentes en las obras analizadas aparecen en formas y configuraciones variadas, de acuerdo a la función de la que formen parte. A continuación describo las cinco funciones identificadas en los textos.

### Definición y defensa de la posición de la Psicología Positiva dentro de la ciencia

La polarización ideológica creada por la argumentación de los textos hace que la Psicología Positiva se construya como un *Nosotros* opuesto a un *Ellos*. La aparición del *Nosotros* se da, en primer lugar, al decir que "*la Psicología Positiva es la ciencia de la felicidad*" (Ben-Shahar, 2013, p. 11). Aquí se emplea un modo de nombrar que funciona como estrategia discursiva útil para que esta disciplina se posicione del lado de las ciencias positivistas que rigen su quehacer bajo nociones como verdad, objetividad y razón. Se dice:

La Psicología Positiva debe basarse en una biología positiva, y estar supeditada a una filosofía positiva, quizás incluso a una teología positiva. (Seligman, 2003, p. 330)

Se vuelve aquí imperativo basar el conocimiento psicológico en el biológico. Se advierte una necesidad de usar, en el estudio de la mente, un acercamiento similar al que se tiene para con el cuerpo y lo orgánico; se abre la posibilidad de generar leyes universales y atemporales que expliquen y predigan la conducta humana.

La posición de los textos también se relaciona con la reiterada presencia de dos conceptos: realidad y naturaleza. Esta última refiere principalmente a la noción de *naturaleza humana*, mientras que la primera, estable en el tiempo, es dada de antemano y conocida con el uso de métodos empíricos. Este argumento es sustentado con ideas aristotélicas:

Para Platón, las experiencias son meras proyecciones de lo que él considera realidad (...) en consecuencia, si la experiencia contradice una idea, se debe rechazar la experiencia. (...) Así es como los perfeccionistas se forman su visión del mundo. Para Aristóteles, la experiencia del mundo resulta fundamental para conocer la verdad. Por lo tanto, si la experiencia contradice una idea concreta, habría que rechazar la idea y no la experiencia (...) Así es como los optimalistas se forman su visión del mundo. (Ben-Shahar, 2013, p. 101-102)

En este fragmento la estrategia argumentativa utilizada es el contraste entre dos perspectivas (platónica y aristotélica) y entre dos formas de ser propuestas por el autor (perfeccionista y optimalista). Esta forma de estructurar el párrafo tiene también efectividad retórica, ya que se presenta la información como distintiva e independiente del hablante (Edwards y Potter, 1992).

El contraste entre dualidades también se utiliza cuando los textos hablan de la mente y el cuerpo. Con influencias del racionalismo cartesiano, en las obras se concibe a la mente/razón como separada del cuerpo/mundo, especialmente en las abundantes referencias a las capacidades y habilidades psicológicas y emocionales (esencialmente individuales e internas) que son útiles para alcanzar la felicidad. Con la descripción de estos *recursos* como más importantes que los de otros ámbitos, como el físico o el social, se le otorga mucho peso a los procesos internos como vía principal de acceso a la felicidad y al conocimiento de la realidad externa.

Y esto no tiene que ver sólo con una subjetividad deseable, sino también con la predilección de la Psicología Positiva por la metodología positivista: la mente/razón es el medio ideal para llegar al conocimiento sobre el mundo y el ser humano. Esto se relaciona con otro posicionamiento de los textos, derivado del periodo de la Ilustración, del cual la racionalidad occidental y muchas posturas científicas actuales han heredado sus concepciones del ser humano y del conocimiento. Se dice:

Los cambios llegaron con las grandes ideas revolucionarias del Siglo de las Luces: la felicidad se consideró un derecho, y el trabajo, como un valor. (André, 2014, p. 359)

Aquí la palabra “revolucionario” se utiliza como una valoración de connotación positiva, que funciona discursivamente para apoyar a las ideas de la época. El uso del nombre “Siglo de las Luces” también apunta a otra dualidad: la luz y la oscuridad, que se presenta en los textos como metáforas:

El aspecto de la felicidad que mejor se comprende durante la jornada laboral es la fluidez (...) Mike Csikszentmihalyi (...) ha hecho que este estado esquivo pase de la oscuridad más absoluta a la penumbra de la ciencia y luego a las cercanías de la luz, para que todos lo entiendan y lo pongan en práctica. (Seligman, 2003, p. 234)

En este tipo de fragmentos, la luz se vincula con lo bueno y lo deseable, y la oscuridad con lo malo e indeseable. Siguiendo a Juan-Eduardo Cirlot (1958/1992), la primera representa la intelectualidad, haciendo que la mente sea una fuente de luz que lleva al entendimiento; la oscuridad, de manera opuesta, es una ausencia de comprensión, un estado de incertidumbre.

En este simbolismo se intersecta el binomio luz/oscuridad con otras dualidades como mente/cuerpo, e incluso razón/emoción: para la Psicología Positiva la luz, la mente y la razón son herramientas que construyen un mundo ordenado, mientras que la oscuridad, el cuerpo y la emoción, lo desordenan.

### Construcción de la felicidad bajo nociones de objetividad y científicidad

Ian Parker (2007/2010) afirma que la disciplina psicológica es una eminente heredera de la Ilustración occidental. Esta tradición de pensamiento pone sus esperanzas en el positivismo bajo la idea de que el progreso científico, tecnológico y económico tienden a consolidar la felicidad humana (Berardi, 2003).

Como se describe en la primera función discursiva, la Psicología Positiva tiene una postura ilustrada y positivista, y esto hace que mire a los fenómenos que estudia como objetos conocibles, insertados en una realidad preexistente y accesibles por medio de la razón. En este contexto, la felicidad es construida en los textos como un objeto susceptible de ser conocido empírica y objetivamente.

En el *corpus*, uno de los principales mecanismos para la construcción factual de la felicidad es el uso de un repertorio empiricista, en el que aquella es tratada como agente en su propio derecho. Considérese este ejemplo:

Los estudios muestran que en general se embellece el pasado, al menos cuando no se está deprimido (...) Una vez más, la naturaleza humana está bien hecha (André, 2014, p. 49-50)

En fragmentos como éste aparece una forma muy utilizada en los textos para iniciar los párrafos. Al decir “Los estudios muestran...” y referir constantemente a la evidencia científica, se apela a las investigaciones y no a las opiniones personales de los autores, quienes se separan de lo que dicen y generan exterioridad en el fenómeno.

Este consenso presenta al discurso como un acuerdo entre observadores independientes (los científicos), y tiene la función retórica de promover que el lector genere conclusiones de causalidad (Edwards y Potter, 1992). De forma vinculada, la veracidad del discurso también es garantizada por la categoría del hablante, pues se espera que quienes pertenecen a determinadas categorías tengan un conocimiento certero sobre ciertos asuntos o

habilidades epistemológicas particulares (Edwards y Potter, 1992); entonces, los científicos y los psicólogos tienen autoridad para decir verdades.

Por otro lado, el uso de tests, cifras, puntuaciones y porcentajes (en Seligman, 2003; Ben-Shahar, 2011; Ben-Shahar, 2013, principalmente) da también un sentido de cientificidad. La felicidad se vuelve susceptible de ser medida objetivamente, asegurando el rigor científico.

Dos últimos mecanismos de construcción factual son apreciados en el siguiente ejemplo:

Perfeccionista:  
Rechaza el fracaso.  
Rechaza las emociones negativas.  
Rechaza el éxito  
Rechaza la realidad.  
Optimalista:  
Acepta el fracaso.  
Acepta las emociones negativas.  
Acepta el éxito.  
Acepta la realidad.  
(Ben-Shahar, 2013, p. 22)

Una variedad de planteamientos y de fragmentos como el anterior son presentados como listas. Este mecanismo funciona retóricamente al presentar al texto como una descripción completa de lo que se habla (Edwards y Potter, 1992). De la misma manera, la creación de categorías (*perfeccionista* y *optimalista*) para nombrar, dividir y jerarquizar formas de ser, pensar y actuar, insinúa influencias de la metodología positivista, y el contraste entre los componentes de una dualidad sugiere un razonamiento ordenado y lógico.

### Persuasión del lector

Como productos de consumo, los libros de autoayuda buscan venderse, es decir, de presentarse de tal forma que sus ideas alcancen a su público objetivo y que éste las asimile y las compre. Una primera indicación del estilo persuasivo en los textos tiene que ver con que están estructurados con una marcada separación entre teoría y aplicaciones. Especialmente en Seligman (2003), Ben-Shahar (2011) y Ben Shahar (2013), se exponen primero los argumentos y propuestas teóricas y posteriormente aparecen los ejercicios prácticos, las *recetas* que el lector puede aplicar en su vida para ser feliz.

Esta forma de organización sugiere una intención pedagógica, y surge asimismo un repertorio interpretativo que se denominó *Aprendizaje*:

Nuestra decisión de ser más felices no basta nunca. Necesitamos un programa por etapas, como en cualquier otro aprendizaje. (André, 2014, p. 79)

Al concebir la felicidad como una habilidad que puede aprenderse, los textos de autoayuda se convierten en manuales que, según Vanina Papalini (2010) tienen la capacidad de “transformar la representación del mundo y reorientar el sentido de la acción” (p. 158). Para esto, se presentan ejercicios y técnicas que entrenan al sujeto mediante pasos sistemáticos:

Piense en algo que siempre haya querido hacer pero no se ha atrevido a intentarlo por miedo al fracaso. Luego, vaya y hágalo (...) Cuando lo esté haciendo, y también en cualquier otro momento de su vida, asuma una actitud *optimalista* (...) Preste atención a sus pensamientos, las emociones que siente y la manera en que se comporta cuando está fuera de su zona de confort. (Ben-Shahar, 2011, p. 73)

En fragmentos como éste se presenta un estilo prescriptivo, en el que las instrucciones de los ejercicios utilizan la segunda persona en función conativa (*piense, asuma, preste atención*), con lo que se espera una respuesta por parte del lector. Este léxico imperativo hace una explícita invitación a realizar alguna acción.

La intención pedagógica y el repertorio del aprendizaje se refuerzan con el uso de argumentos basados en la figura retórica del símil, con la que se homologa lo mental con lo material/corporal/biológico. Se dice, por ejemplo:

Para tener más aguante, más fuerza, más flexibilidad, hemos de hacer esfuerzos regulares (...) debemos esforzarnos corriendo, haciendo musculación, yoga o gimnasia (...) igual que con tener más aguante o musculación, no basta con quererlo, hay que entrenarse. Este “entrenamiento de la mente” corresponde a todos los ejercicios de Psicología Positiva, como una creación y una activación regular de los circuitos cerebrales que movilizan las emociones positivas. (André, 2014, p. 21-22)

“Entrenar la mente” no es una metáfora, sino que es como cualquier otro proceso del mundo físico. La mente se materializa y se ubica en el cerebro, un objeto tangible. Esto abre la posibilidad de aprender a ser felices me-

diente actos conscientes y constantes, y esfuerzos individuales en los que el yo es la materia prima que debe moldearse.

El énfasis en el trabajo individual como vía ideal para alcanzar lo que se desea implanta la idea de que los problemas de la vida tienen origen y solución únicamente en las acciones personales (Papalini, 2010). El mecanismo persuasivo para esto consiste en la presentación de relatos y anécdotas, ya sea del propio autor o basados en testimonios de otras personas.

Estos relatos tienen características similares a las que explica Papalini (2007, 2010): describen un obstáculo o problema para la vida del protagonista, hacen énfasis en el cambio y en la adopción de una nueva forma de vivir y pensar, y finalmente presentan un cierre para el relato en el que se retoman las ideas que se desean inculcar. Así, los relatos persuaden al promover un vínculo de identificación entre el autor (o el protagonista de la narración) y el lector, para que éste último aumente su auto-confianza y se empodere, dejando ver de nuevo la intención pedagógica basada en el autoaprendizaje y el esfuerzo personal.

### Delimitación de una audiencia

En el *corpus* hay frecuentes menciones y descripciones de modos de ser y de vivir que son planteados como ideales para alcanzar la felicidad. Cuando hablan de los contextos de la vida, apuntan específicamente a las relaciones sociales, al trabajo y a la familia (pareja e hijos). La especial importancia conferida a estos tres ámbitos en la tarea de ser feliz es apreciable en el léxico valorativo positivo usado para describirlos:

Los tres ámbitos vitales más importantes: el trabajo, el amor y la educación de los hijos (...) Utilizar las fortalezas características con la mayor frecuencia posible en esos ámbitos a fin de obtener una felicidad auténtica. (Seligman, 2003, p. 327)

El matrimonio, las relaciones de pareja estables, el amor romántico (...) funcionan extraordinariamente bien desde el punto de vista de la Psicología Positiva (...) En el estudio de Diener y Seligman sobre personas sumamente felices, todos los sujetos del 10% con mayor puntuación mantenían en aquel momento una relación de pareja. Quizá el hecho más sólido en cuanto al matrimonio (...) es que las personas casadas son más felices que las demás. (Seligman, 2003, p. 251)

El vocabulario valorativo positivo (*importante, bueno, éxito*) converge con uno empírico, en el que la ausencia de tecnicismos puede sugerir el deseo de llegar a un público amplio y no especializado. Se crea así una estructura argumentativa como la que se observa en el segundo de los ejemplos anteriores: en un mismo párrafo se presenta una idea sobre un ámbito vital acompañada por alusiones a investigaciones científicas y donde, como conclusión, se exponen los posibles beneficios para quien aplique en su vida lo propuesto al principio, dejando ver un estilo persuasivo y prescriptivo a la vez.

Conviene mencionar aquí una variabilidad en los textos. Mientras que por un lado lo individual e interno se posiciona como clave para la felicidad, al mismo tiempo se enfatiza la necesidad de otras personas y contextos. Con esta forma de hablar sobre la familia, el trabajo y las relaciones sociales se genera un repertorio interpretativo que se denominó *Fuentes*, en el que dichos ámbitos y las personas asociadas a ellos se definen, precisamente, como fuentes de las cuales pueden extraerse beneficios: bienestar, gratificación, felicidad, etcétera.

Pareja: fuente de felicidad (...) Por término medio, las personas en pareja se sienten más felices que las demás, es decir, que las solteras, viudas o divorciadas. (André, 2014, p. 273)

Con el calificativo *fuentes* se intuye un origen: las otras personas y los contextos vitales son el Punto A del que brota la felicidad para llegar a aquel que la busca (el Punto B). Sin embargo, la constante defensa del individualismo en los textos muestra que tal vez ni siquiera ocurra un movimiento, pues el individuo es el inicio y el fin. Así, el valor de la familia, las relaciones sociales y el trabajo radica en su cualidad de ser meros medios o recursos.

Hay que saber administrar adecuadamente estos recursos, saber cómo hacerlos crecer para obtener sus beneficios. Se promueve así no sólo una forma de ser, sino también una forma de vivir que se advierte tradicional: los textos hablan reiteradamente de relaciones de pareja estables y monógamas, de trabajos *de empresa* o *de oficina*, de las diferencias y complementariedades entre hombres y mujeres, y de cómo la interacción masculina-femenina es útil para la crianza de niños y niñas.

Quienes no se adapten a esta forma de vivir, o que no tengan el deseo o posibilidad de adaptarse a ella, no son el público ideal para estos libros. A manera de un inventario de requisitos a cumplir, se sugieren subjetividades, se construye una audiencia y se hace una prescripción de cómo deben ser los lectores que aspiren a ser felices.

### Patologización de las cualidades indeseables para las subjetividades propuestas

La Psicología Positiva propone un campo de conocimiento enfocado en lo positivo y bueno de la vida y el ser humano. Sin embargo, esto no significa que lo malo sea dejado a un lado:

Diversos estudios lo han confirmado de manera clara: pequeñas dosis de adversidad hacen a los seres humanos más sólidos y felices. (André, 2014, p. 36)

La auténtica felicidad no excluye cierta medida de malestar emocional y de dificultades (...) Recordemos que superar las dificultades aumenta nuestro bienestar, nos hace que lo valoremos y nos ayuda a sentirnos agradecidos por todas las cosas valiosas de la vida. (Ben-Shahar, 2011, p. 41-42)

Lo negativo (*adversidad, malestar emocional, dificultades*) entra en la mira de esta disciplina psicológica por dos principales razones: primero, porque es parte de la realidad y de las condiciones externas al individuo que, en su inmutabilidad, resulta poco práctico intentar cambiar; segundo, porque aceptar lo negativo de la vida trae beneficios (*seres humanos más sólidos y felices, sentirnos agradecidos*). Esto último adquiere legitimidad al estar fundamentado científicamente (*Diversos estudios lo han confirmado*).

El tema de lo negativo presenta dos variantes. Por un lado, se le construye como parte de la realidad, de las situaciones o circunstancias externas al sujeto. Por otra parte, está lo negativo interno, que refiere a aquellas características (emocionales y/o de personalidad) que, al ser individuales y mayoritariamente mentales, son susceptibles al cambio.

Debido a que lo negativo interno no trae beneficios, dicho cambio es deseado e incluso imperativo ya que, de lo contrario, habría consecuencias desagradables:

Evidentemente, muchos perfeccionistas no muestran todas las características (...) Pero cuanto más las exhiben, mayor es su susceptibilidad a padecer una serie de trastornos, problemas y dificultades asociados al perfeccionismo. Estos incluyen

autoestima baja, desórdenes alimentarios, disfunción sexual, depresión, ansiedad, trastorno obsesivo-compulsivo, afecciones psicósomáticas, síndrome de fatiga crónica, alcoholismo, fobia social, pánico, tendencia paralizante a dejar las cosas para otro momento y dificultades serias en las relaciones. (Ben-Shahar, 2013, p. 40)

En este fragmento se explica que la subjetividad indeseable (*perfeccionista*) trae problemas asociados. Se presenta un listado de patologías mentales y orgánicas como una gama de consecuencias punitivas; de manera similar a la presentación de beneficios asociados a ciertas formas de ser y actuar, este mecanismo discursivo intenta persuadir al lector a que construya su yo de acuerdo a determinados parámetros.

Se crea así un repertorio interpretativo que se denominó *Patologización de lo negativo*, en el que las cualidades internas consideradas negativas se construyen vinculadas a términos propios de un modelo de enfermedad:

El perfeccionista lleva la noción de la responsabilidad a un extremo insano. (Ben-Shahar, 2013, p. 38)

El psicólogo Nathaniel Branden habla del síndrome del 'nada es suficiente'. (Ben-Shahar, 2013, p. 84)

Con términos como *insano* y *síndrome* se genera una valoración negativa de lo que se habla. Hay formas de ser que no son útiles para la empresa de ser felices, y una subjetividad que exhiba estas cualidades negativas equivale a una vida insana, enferma. Pero no todo está perdido, pues se ofrecen esperanzas para recuperar la salud:

Crear que la adquisición de bienes y servicios es la mejor manera de ser feliz es evidentemente un error mayúsculo (...) ¿Para curarse? ¡Comprar menos! ¿Para comprar menos? ¡Exponerse menos a las tentaciones! Sólo hay que cambiar la palabra servidumbre por abstinencia. (André, 2014, p. 231-233)

El decir *curarse* advierte la patologización, y la clave se pone en el cambio individual al prescribir la abstinencia y sugerir una forma de ser mesurada. Lograr este cambio es tarea exclusiva de la persona que tome la decisión de ser feliz, y la empresa de alcanzar la felicidad introduce el requerimiento de una autogestión adecuada y una vigilancia de la propia conducta.

## Discusión: Gubernamentalidad y creación de sujetos felices

Las posiciones que asume la Psicología Positiva la convierten en una disciplina que es al mismo tiempo una ciencia productora de verdades y una ética que promueve determinadas *prácticas de sí*. Es decir, no sólo forma parte del entramado de prácticas discursivas referentes al ser humano, sino que también produce sujetos que se piensan a sí mismos de maneras específicas.

Como afirma Parker (2007/2010), al ser la Psicología una manera de teorizar y gestionar relaciones sociales, tiene sentido que se centre en el individuo. Para dicho autor, aunque la perspectiva positiva de la disciplina plantee un *giro radical*, esto no supone cambios en sus efectos ideológicos, pues el ethos neoliberal precisa personas más auto-reflexivas, más *psicologizadas* y, como sostienen las posturas más cognitivistas (de las cuales la Psicología Positiva recibe importantes influencias), las fallas de carácter sistémico tienden a situarse en el interior de las mentes individuales.

La cualidad ética de la Psicología Positiva es reforzada en los textos con las constantes referencias a las ideas de Aristóteles, quien propuso una *buena vida* que debe ser alcanzada con la puesta en práctica de las virtudes personales, resultando en un estado de *eudaimonia* o bienestar (Robbins, 2008). Esto se retoma en los textos:

La 'vida placentera' puede encontrarse tomando champán y conduciendo un Porsche, pero no la buena vida. Yo diría que la buena vida consiste en emplear las fortalezas personales todos los días para lograr una felicidad auténtica y abundante gratificación. (Seligman, 2003, p. 30)

Si la buena vida va más allá del placer, aparece una jerarquía en los tipos de vida a los que las personas tiene acceso y se pone al modelo aristotélico como normativa ética. La vida y la felicidad son esencialmente maneras de relacionarse sobre uno mismo.

La noción de *autenticidad* resulta asimismo relevante, pues es únicamente mediante el uso de las virtudes personales que se alcanza la buena vida auténtica (Robbins, 2008) y se logra un estado más elevado del yo. Esto aparece de forma recurrente en los textos analizados, y especialmente en Seligman (2003), quien propone una felicidad auténtica que sólo la adquieren quienes viven por ideales y

propósitos superiores. Un individuo auténtico es, entonces, aquel que trabaja sobre sí mismo o, en términos foucaultianos, un sujeto moral.

Los textos proporcionan así una guía en la que se promueven subjetividades libres, racionales, cuyo objetivo vital debe ser la autoformación. Para la racionalidad gubernamental neoliberal resulta conveniente esta autoformación, pues el individuo tiene que aprender a gobernarse a sí mismo dentro de un sistema que produce y organiza las condiciones de libertad individual, sus limitaciones y los riesgos siempre presentes (Foucault, 2004/2007).

Entonces la Psicología Positiva no sólo describe el comportamiento humano, sino que también, con su cualidad de Ética, lo prescribe:

La pregunta fundamental que se formula la Psicología Positiva es la siguiente: ¿cuál es la mejor vida que podemos vivir? (Ben-Shahar, 2013, p. 20)

La felicidad es una riqueza, y como todas las riquezas, impone ciertos deberes. Deber de pudor (...) Deber de compartir (...) Y sobre todo, deber en reserva. (André, 2014, p. 109)

Todos los seres humanos pueden, claro está, aprender a llevar a cabo mejor su labor como seres humanos. El primer objetivo de esa labor es el bienestar y la felicidad. (André, 2014, p. 19)

La pregunta del primer fragmento es una cuestión ética que se presenta como una directriz para la Psicología Positiva. Los términos morales del segundo ejemplo (*deber, pudor, compartir, reserva*) y el uso del calificativo *labor* en el tercero, funcionan para promover las subjetividades basadas en la relación adecuadamente gestionada con uno mismo y con los demás.

El poder de los discursos de verdad crea la exigencia de que los individuos se constituyan como sujetos morales (Foucault, 1976/2011). Así, los discursos sobre felicidad emitidos por la Psicología Positiva instauran *prácticas de sí* con las que los lectores comienzan a actuar sobre sí mismos, a pensarse de acuerdo con las ideas con las que tienen contacto, y a convertirse en sujetos útiles para el sistema neoliberal.

Y es que en los textos también se establece una posición política congruente con el sistema neoliberal, mediante la argumentación basada en las premisas de la realidad y la naturaleza humana:

El sistema capitalista intenta canalizar el interés de cada individuo hacia el bien común, y no realiza ningún intento serio por cambiar el interés personal o la naturaleza humana (...). El comunismo desafió la naturaleza humana y no intentó canalizarla, sino cambiarla (...). Adam Smith y otros partidarios del capitalismo (...) creían que la naturaleza humana existía realmente y que el gobierno tenía que construirse en torno a esa realidad. Los comunistas (...) su objetivo era modelar el mundo exterior imperfecto para que reflejara la forma ideal. (Ben-Shahar, 2013, p. 103-104)

Desde que el altruismo (...) se convirtió en lo más importante y en el ideal del mundo occidental, el amor por uno mismo pasó a ser el enemigo (...). Este asalto a la naturaleza humana –al amor por uno mismo y al egoísmo– ha causado terribles consecuencias. (Ben-Shahar, 2013, p. 187)

Con estrategias discursivas como el contraste entre dualidades y el uso del vocabulario valorativo positivo y negativo, en estos fragmentos se apoya tajantemente al egoísmo como parte de la naturaleza humana. La realidad y la naturaleza se cobijan bajo la libertad individual que asegura el capitalismo.

Es precisamente el egoísmo y las leyes humanas naturales lo que funcionó como base ideológica para el surgimiento del liberalismo económico clásico. Si la Psicología Positiva concibe al ser humano como autónomo, y sin necesidad de sentirse parte de un todo más extenso, el (neo)liberalismo es conveniente por crear las condiciones para que cada quien lleve su proceso de autorrealización.

El neoliberalismo gobierna a distancia, actuando indirectamente para que los individuos sean partícipes activos en su proceso de sujeción. Como ahora se apunta hacia lo interno (lo psicológico y natural), el sujeto racional moderno, dueño de sí mismo, se encuentra con un desmantelamiento de lo colectivo a favor de la agencia individual.

El desuso del poder soberano en las sociedades occidentales ha derivado en esta gubernamentalidad, es decir, en la creación de una variedad de instituciones, aparatos, mecanismos y saberes específicos que permiten ejercer el poder y gestionar el comportamiento (Foucault, 2004/2006). La clave para esta gestión ya no es la vigilancia y disciplina externas, sino el cambio interno e individual. Como lo proponen los textos analizados, el camino para una mejor vida está abierto sólo para quienes decidan recorrerlo o, en otras palabras, si alguien no es feliz es porque no quiere serlo.

Hay así una ideología de la felicidad que construye a ésta como una posibilidad e incluso como una obligación ante la cual hay que atenerse a reglas y seguir modelos de comportamiento (Berardi, 2003). Para quienes tomen esta trascendental decisión, los libros de autoayuda pueden aparecer como guías que orientan y regulan la conducta (Ampudia, 2006). Y también, este tipo de literatura tiene como objetivo mejorar la adaptación de sus consumidores a las condiciones de existencia, que en este caso son las creencias y valores propios del sistema capitalista tardío (Papalini, 2010).

Con esto, las obras de autoayuda se convierten en *tecnologías del yo*: técnicas específicas con las cuales los individuos efectúan operaciones sobre su cuerpo, pensamiento o conducta, transformándose a sí mismos para alcanzar un estado de felicidad, pureza o sabiduría (Foucault, 2008/2009).

Los textos del *corpus* analizado adquieren esta cualidad por dos elementos: 1) la función persuasiva de sus argumentos, que se presentan como científicos, racionales, y como saberes avalados por las autoridades del comportamiento humano, haciendo que los lectores puedan pensarse a sí mismos de acuerdo con dichos saberes; y 2) los ejercicios que proponen, que brindan la oportunidad a las personas de actuar sobre sí mismas, sobre su cuerpo, mente y comportamiento, aspirando a una transformación interna.

La subjetividad que se construye con todo esto es la del *empresario de sí*, que, al ser libre y autónomo, y no poder responsabilizar a otros (como la sociedad o el Estado) por su desdicha, entiende su yo como un capital sobre el cual debe invertir, producir y multiplicar de manera adecuada (De La Fabián, 2013).

El neoliberalismo, donde se promueve la auto-gestión responsable, la autonomía individual, yace en el mismo centro del control disciplinario. La vida adquiere una dinámica empresarial en la que el contexto personal y social aparece como un conjunto de meros recursos puestos en un ambiente de oportunidades (Binkley, 2011b).

Cuando en los textos se habla de estos recursos se utiliza un repertorio interpretativo que se denominó *Economía y gestión*, constituido por una diversidad de términos con connota-

ciones económicas, utilizados para describir una subjetividad basada en la administración e inversión mesurada de los recursos internos y externos:

El primero de los 3 principios sobre emotividad positiva aplicados a la crianza es que este tipo de sentimientos amplían y desarrollan los recursos intelectuales, sociales y físicos que serán la cuenta bancaria de la que dependerán sus hijos cuando sean mayores. (Seligman, 2003, p. 278-279)

Buen humor: Es el estado de ánimo de la felicidad, su calderilla. Los billetes de banco son los momentos de felicidad. Y el cheque de la lotería, con tantos ceros que ni siquiera se puede decir la cifra, es la felicidad con mayúsculas. (André, 2014, p. 73)

Con metáforas como *cuenta bancaria*, *calderilla*, *billetes de banco* y *cheques de lotería*, en estos ejemplos se equipara la felicidad con la economía. La felicidad se convierte así en un tipo de capital cuyo coste de producción implica una inversión (De La Fabián y Stecher, 2013) que tiene que ser sabia y racional.

El empresario de sí tiene entonces un comportamiento económico. Su empresa es la vida psicológica (su yo, su capital) y se aparece como un *Homo Economicus* que es tal en relación a sí mismo; su obligación de ejercer su libertad sucede sobre sus propios intereses y deseos (Castro-Gómez, 2010). Y comportarse así implica también cierta destreza porque, como en cualquier empresa, hay que hacer rentable lo que se tiene para que las ganancias vayan llegando.

El capital del *Homo Economicus* es de naturaleza psicológica, de acuerdo a los textos:

¿Existe un capital psicológico? (...) cuando nos entregamos a fondo en las gratificaciones (nos centramos en el *fluir*), tal vez realicemos una inversión a fin de aumentar nuestro capital psicológico para el futuro. (Seligman, 2003, p. 163)

Como se muestra, la inversión adecuada del capital es lo que determinará el tipo de vida posible: una buena inversión llevará a una buena vida. La moneda del capital psicológico es entonces el conjunto de factores y procesos que permiten al individuo aprender a protegerse, a sobrevivir y a generar fortalezas personales (Casullo, 2006).

El *Homo Economicus*, como empresario de sí mismo, es entonces el único responsable de administrar este capital. La lógica argumentativa de los textos del *corpus* analizado, paralela a la racionalidad neoliberal, promueve este individualismo que sitúa en la interiori-

dad personal el origen y el desenlace de los problemas, así como la responsabilidad de perseguir la felicidad.

El paralelismo que los textos analizados tienen con la racionalidad neoliberal también se encuentra en el tipo de trabajo sobre uno mismo que promueven. El feliz empresario de sí mismo precisa *entrenar la mente* de forma similar a la que podría hacerlo con su cuerpo. La Psicología Positiva llama a cultivar patrones cognitivos optimistas (Binkley, 2018) y a relacionarse de forma particular con la temporalidad: según las obras del *corpus*, el individuo debe concentrarse siempre en su presente, y se sugiere que el pasado y el futuro se vuelvan meros estados mentales con ideas y emociones asociadas a ellos (distanciamiento y reconciliación con el pasado, esperanza en el futuro).

El trabajo con uno mismo debe partir de un material mental y corporal previo, que ya se tiene y que incluso es innato. Todas y todos ya contamos con un capital para invertir. Este innatismo, relacionado con la idea de la *naturaleza humana*, refuerza también el sentido de posibilidad y obligación de la felicidad.

Como ya han dicho Rodrigo De La Fabián y Antonio Stecher (2018), las tecnologías de la Psicología Positiva se centran en manipular las limitaciones normativas del presente. Como si se dijera “Ya lo tienes, ahora ve por más”, se esboza un proceso afirmativo y productor, en el que aquello que “ya se tiene” es un capital estratégico disponible para transformarse y aumentarse.

Por otra parte, Sam Binkley (2018) ha propuesto que lo anterior forma parte de una ambivalencia producida por la Psicología Positiva en la que la racionalidad puramente neoliberal convive con una lógica del trabajo heredada por el Estado de Bienestar, basada en un modelo calvinista del placer y recompensas diferidos.

Aunque no es posible negar tajantemente dicha ambivalencia, los discursos de las obras de autoayuda analizadas sugieren un trabajo en uno mismo que está empapado de racionalidad neoliberal. Al reconocer la felicidad/capital con que ya se cuenta, el esfuerzo va a operar plenamente en el presente, y la orientación hacia el futuro se convertirá en un recurso más, otro estado mental que va a permitir disfrutar el trabajo que se está ha-

ciendo. Ya no habrá que esperar para ser feliz.

### Conclusión

La lógica actual, la racionalidad imperante, nos lleva a concebir nuestras experiencias y las de quienes nos rodean como aisladas, resultantes de decisiones individuales. Lo colectivo se atomiza, la vida se psicologiza. Si el origen es interno, la solución también debe serlo.

Es por eso que el gobierno de la libertad nos demanda, precisamente, ser libres para construirnos a nosotros mismos. Pero, ¿cómo construir algo sin planos, sin guía? En el neoliberalismo se instauran esas pautas, y hay quienes tienen más derecho que otros para establecerlas, como es el caso de la Psicología. La autoridad de esta disciplina en la descripción y prescripción de la conducta humana le otorga un potencial creador: sus discursos/verdades constituyen sujetos.

Los sujetos que emergen de estas relaciones productivas de poder no están meramente *sujetados* a un marco de saberes, sino que también hay una participación activa en un proceso de auto-transformación. La sociedad que una vez fue disciplinaria, basada en la vigilancia panopticista constante, ahora convive con expresiones de una *sociedad de control* (término acuñado por Gilles Deleuze, 1990/2006), donde cada persona posee un dispositivo de auto-vigilancia y auto-gestión, y los cuerpos se regulan a sí mismos. Con la tendencia expansiva del imperio del capital, estos modos de control implican que es muy difícil (si no imposible) sustraernos al juego.

Conviene recordar también el carácter ideológico de la disciplina psicológica y del tropo de la felicidad, que en la Psicología Positiva se intersectan para dar paso a mecanismos particulares de promover y mantener formas de ser y de relacionarse que resultan útiles para la racionalidad neoliberal. En esta situación, los libros de autoayuda funcionan como productos de consumo masivo que son accesibles y poseen una buena recepción en el marco de una *cultura terapéutica* que enfatiza el individualismo.

Si bien en las relaciones de poder siempre está la posibilidad de que los individuos las rechacen, el proceso de subjetivación conlleva

una cierta colaboración de éstos. Así, es posible decir que los emergentes sujetos felices han aceptado jugar el juego de la Psicología Positiva en el momento en que, con ayuda de la tecnología específica que representan las obras de autoayuda, reconocen o no el capital felicitarario que ya poseen y, emulando un modelo empresarial, inician un proceso de trabajo sobre sí mismos para generar un capital mayor.

La felicidad pasa a ser ya no sólo una posibilidad, sino también un derecho, e incluso una obligación, una responsabilidad con uno mismo y un fin vital. Y si el secreto está en la decisión personal, quienes no logren ser felices serán quienes descuiden su empresa, quienes no inviertan, trabajen, ahorren y vendan; serán quienes, al final, quedarán en bancarrota.

En este trabajo me he dedicado a describir las formas discursivas, retóricas y argumentativas en las que los textos analizados invitan a participar en la dinámica de la felicidad neoliberal. Sin embargo, se hace necesario ahondar en el papel activo de las personas en el proceso de sujeción/subjetivación para evitar que los estudios de la gubernamentalidad caigan en el reduccionismo que revela Binkley (2018), y en su lugar apuntar a develar matices, esfuerzos y mediaciones cotidianas efectivamente implementadas por los individuos, especialmente por aquellos cuyo posicionamiento subjetivo tiende a no ajustarse a las demandas sistémicas y a las formas de ser y de vivir requeridas para ser feliz, concibiendo así a la felicidad como otro campo de luchas y resistencias políticas.

### Referencias

- Abdallah, Saamah; Michaelson, Juliet; Shah, Sagar; Stoll, Laura & Marks, Nic (2012). *The Happy Planet Index: 2012 Report. A global index of sustainable well-being*. Londres: new economics foundation
- Ahmed, Sara (2010). *The Promise Of Happiness*. Londres: Duke University Press.
- Ampudia, Fernando (2006). Administrar el Yo: Literatura de Autoayuda y Gestión del Comportamiento y los Afectos. *Reis: Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 113, 49-75. <https://doi.org/10.2307/40184725>
- Ander-Egg, Ezequiel (1965/1982). *Técnicas de Investigación Social*. Buenos Aires: Humanitas.

- Azar, Beth (2011). Positive Psychology Advances, With Growing Pains. *American Psychological Association*, 42(4), 32.  
<https://doi.org/10.1037%2Fe529422011-014>
- Banister, Peter; Burman, Erica; Parker, Ian; Taylor, Maye & Tindall, Carol (2004). *Métodos Cualitativos en Psicología: Una Guía Para la Investigación*. Guadalajara: Universidad de Guadalajara.
- Ben-Shahar, Tal (2011). *Practicar la felicidad: un diario gratificante para tu realización en 52 semanas*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Ben-Shahar, Tal (2013). *La Búsqueda de la Felicidad*. México: Ediciones Culturales Paidós, S.A. de C.V.
- Berardi, Franco (2003). *La Fábrica de la Infelicidad. Nuevas formas de trabajo y movimiento global*. Madrid: Traficantes de Sueños.
- Binkley, Sam (2007). Governmentality and Lifestyle Studies. *Sociology Compass*, 1(1), 111-126.  
<https://doi.org/10.1111/j.1751-9020.2007.00011.x>
- Binkley, Sam (2011a). Happiness, positive psychology and the program of neoliberal governmentality. *Subjectivity*, 4(4), 371-394.  
<https://doi.org/10.1057/sub.2011.16>
- Binkley, Sam (2011b). Psychological life as enterprise: social practice and the government of neoliberal interiority. *History of Human Sciences*, 24(3), 83-102.  
<https://doi.org/10.1177/0952695111412877>
- Binkley, Sam (2018). The Work of Happiness: A response to De La Fabián and Stetcher (2017). *Theory & Psychology*, 28(3), 405-410.  
<https://doi.org/10.1177/0959354318761210>
- Cabanas, Edgar & Huertas, Juan A. (2014). Psicología positiva y psicología popular de la autoayuda: un romance histórico, psicológico y cultural. *Anales de psicología*, 30(3), 852-864.  
<https://doi.org/10.6018/analesps.30.3.169241>
- Castro, Edgardo (2004). *El Vocabulario de Michel Foucault: Un Recorrido Alfabético por sus Temas, Conceptos y Autores*. Buenos Aires: Universidad Nacional de Quilmes.
- Castro-Gómez, Santiago (2010). *Historia de la Gubernamentalidad. Razón de Estado, Liberalismo y Neoliberalismo en Michel Foucault*. Bogotá: Siglo del Hombre Editores.
- Casullo, María (2006). El Capital Psíquico, Aportes de la Psicología Positiva. *Psicodebate*, 6, 59-72.  
<http://dx.doi.org/10.18682/pd.v6i0.441>
- André, Christophe (2014). *Y no te olvides de ser feliz: Abecedario de Psicología Positiva*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Cirlot, Juan-Eduardo (1958/1992). *Diccionario de Símbolos*. Barcelona: Labor.
- Danziger, Kurt (2013). Psychology and its History. *Theory & Psychology*, 23(6), 829-839.  
<https://doi.org/10.1177/0959354313502746>
- De La Fabián, Rodrigo (2013). Nuevas formaciones del superyó en el contexto de la racionalidad neoliberal a partir del caso de la “Psicología Positiva”: felicidad, potenciamiento y resiliencia. *CliniCAPS*, 7(19), 1-18.
- De La Fabián, Rodrigo & Stecher, Antonio (2013). Nuevos discursos acerca de la felicidad y gubernamentalidad neoliberal: “Ocúpate de ser feliz y todo lo demás vendrá por añadidura”. *Sociedad Hoy*, 25, 29-46.
- De La Fabián, Rodrigo & Stecher, Antonio (2018). Positive Psychology and the Enhancement of Happiness: A Reply to Binkley (2018). *Theory & Psychology*, 28(3), 411-417.  
<https://doi.org/10.1177/0959354318772098>
- Deleuze, Gilles (1990/2006). Post-scriptum sobre las sociedades de control. *Polis, Revista de la Universidad Bolivariana* [En línea], 5(13). URL: <https://journals.openedition.org/polis/5509>
- Edwards, Derek & Potter, Jonathan (1992). *Discursive Psychology*. Londres: SAGE Publications.
- Foucault, Michel (2004/2006). *Seguridad, Territorio, Población: Curso en el Collège de France: 1977-1978*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Foucault, Michel (2004/2007). *Nacimiento de la Biopolítica. Curso en el Collège de France: 1978-1979*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Foucault, Michel (2008/2009). *El Gobierno de Sí y de los Otros: Curso en el Collège de France: 1982-1983*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Foucault, Michel (1976/2011). *Historia de la Sexualidad Volumen 1. La Voluntad de Saber*. México: Siglo XXI.
- Gómez-Azcarate, Elián; Vera, Alejandro; Ávila, María-Elena; Musitu, Gonzalo; Vega, Enrique & Dorantes, Gabriel (2014). Resiliencia y felicidad de adolescentes frente a la marginación urbana en México. *Psicodebate*, 14(1), 45-68.  
<http://dx.doi.org/10.18682/pd.v14i1.334>
- Helliwell, John; Layard, Richard & Sachs, Jeffrey (Eds.) (2015). *World Happiness Report 2015*. Nueva York: Sustainable Development Solutions Network
- Ibarra, Alexis (2014). Una invitación a la Psicología Discursiva. *Revista de Psicología y Ciencia Social*, 14(2), 1-14.

- Íñiguez-Rueda, Lupicinio (2003). El Análisis del Discurso en las Ciencias Sociales: Variedades, Tradiciones y Prácticas. En Lupicinio Íñiguez-Rueda (Ed.), *Análisis del Discurso, Manual para las Ciencias Sociales* (pp. 89-128). Barcelona: Editorial UOC.
- Íñiguez-Rueda, Lupicinio & Antaki, Charles (1994). El Análisis del Discurso en Psicología Social. *Boletín de Psicología*, 44, 57-75.
- Martínez-Guzmán, Antar & Medina-Cárdenas, Omar (2016). La felicidad como tecnología de gobierno en el contexto neoliberal: una exploración de los discursos felicitarios en tres ámbitos. *Revista SOMEPSO*, 1(2), 61-91.
- McMahon, Darrin (2006). *Happiness: A History*. Nueva York: Grove Press.
- Mejía, Julio (2000). El Muestreo en la Investigación Cualitativa. *Investigaciones Sociales*, 4(5), 165-180.
- Muratori, Marcela; Zubieta, Elena; Ubillos, Silvia; González, José Luis & Bobowik, Magdalena (2015). Felicidad y Bienestar Psicológico: Estudio Comparativo entre Argentina y España. *Psykhe*, 24(2), 1-18.  
<https://doi.org/10.7764/psykhe.24.2.900>
- Núñez, Marco; González, Gloria & Realpozo, Rosario (2015). Relación entre autoestima y felicidad desde la psicología positiva en estudiantes de enfermería intercultural. *Enfermería Actual en Costa Rica*, 29, 1-17.  
<https://doi.org/10.15517/revenf.v0i29.19726>
- Panotto, Nicolás (2014). Lo “Neo” del Neoliberalismo: Mercado, dinámicas socio-culturales, globalización y Estado: Un Abordaje Antropológico. *Perspectivas Internacionales, Revista de Ciencia Política y Relaciones Internacionales*, 10(2), 71-91.
- Papalini, Vanina (2007). La Literatura de Autoayuda, una Subjetividad del Sí-Mismo Enajenado. *La Trama de la Comunicación*, 11, 331-342.
- Papalini, Vanina (2010). Libros de Autoayuda: Biblioterapia para la Felicidad. *Athenea Digital*, 19), 147-169.  
<https://doi.org/10.5565/rev/athenead/v0n19.722>
- Papalini, Vanina (2013). Recetas para Sobrevivir a las Exigencias del Neoliberalismo (o de cómo la autoayuda se volvió parte de nuestro sentido común). *Nueva Sociedad*, 245, 163-177.
- Parker, Ian (2007/2010). *La Psicología como Ideología. Contra la disciplina*. Madrid: Catarata.
- Potter, Jonathan & Wetherell, Margaret (1996). El Análisis del Discurso y la Identificación de los Repertorios Interpretativos. En Ángel Gordo & José Linaza (Coords.), *Psicologías, Discursos y Poder* (pp. 63-78). Madrid: Aprendizaje Visor
- Robbins, Brent (2008). What is the Good Life? Positive Psychology and the Renaissance of Humanistic Psychology. *The Humanistic Psychologist*, 36, 96-112.  
<https://doi.org/10.1080/08873260802110988>
- Rose, Nikolas (1996). *Inventing Our Selves: Psychology, Power and Personhood*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Seligman, Martin (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B, S.A.
- Seligman, Martin y Csikszentmihalyi, Mihaly (2000). Positive Psychology: an Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Steger, Manfred & Roy, Ravi (2010). *Neoliberalism: A Very Short Introduction*. Oxford: Oxford University Press.
- Van Dijk, Teun A. (1997/2000). El Estudio del Discurso. En Teun Van Dijk (Coord.), *El Discurso como Estructura y Proceso: Estudios sobre el Discurso I, Una Introducción Multidisciplinaria* (pp. 21-66). Barcelona: Gedisa.
- Van Dijk, Teun A. (2008). *Discourse and Context: A Sociocognitive Approach*. Nueva York: Cambridge University Press.
- Van Dijk, Teun A. & Kintsch, Walter (1983). *Strategies of Discourse Comprehension*. Nueva York: Academic Press.



OMAR MEDINA CÁRDENAS

Licenciado en Psicología por la Universidad de Colima. Coordinador de servicios en el Centro Universitario de Investigaciones Sociales (CUIS), de la Universidad de Colima, México.

DIRECCIÓN DE CONTACTO

[medinacs.omar@gmail.com](mailto:medinacs.omar@gmail.com)

FORMATO DE CITACIÓN

Omar Medina Cárdenas (2019). El gobierno de la felicidad. Análisis de los discursos de autoayuda de la Psicología Positiva. *Quaderns de Psicologia*, 21(1), e1481.  
<http://dx.doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1481>

HISTORIA EDITORIAL

Recibido: 23/08/2018  
Reevaluado: 12/12/2018  
1ª Revisión: 22/01/2019  
Aceptado: 22/01/2019