

## “Exponiendo el placebo de la autoayuda”

Por: Lisandro Prieto Femenía. 05/04/2025

**“Se nos dice que debemos amarnos a nosotros mismos, pero al mismo tiempo se nos impulsa a ser más productivos, más eficientes, más exitosos”. Žižek**

Hoy quiero invitarlos a reflexionar en torno a la creciente industria de la autoayuda, con su promesa de éxito, prosperidad y felicidad al alcance de todos, puesto que ha experimentado un auge vertiginoso en la última década: libros, cursos, seminarios y gurús de dudosa procedencia proliferan por doquier, ofreciendo fórmulas cuasi mágicas para alcanzar un bienestar personal y profesional que así, realmente, no llega. Sin embargo, detrás de este aparente empoderamiento individual, se esconde una pregunta que debería inquietarnos: ¿la autoayuda transforma verdaderamente nuestras vidas, o simplemente nos vende un placebo reconfortante que nos mantiene conformes con el status quo?

Comencemos, entonces, con esta última pregunta: ¿liberación y crecimiento o autoengaño y control? Theodor Adorno, en su crítica a la cultura de masas, nos advertía que ésta no busca en absoluto la emancipación de los individuos, sino su adaptación al sistema. En este caso en particular, la industria de la autoayuda, que comenzó siendo un fenómeno comercial bibliográfico y ahora es un virus de videos con mucho punch y cero contenido, parece confirmar esta sospecha: al mercantilizar la esperanza y el éxito (siempre individual, nunca colectivo), desvía la atención de los problemas sistémicos, como la desigualdad económica y la injusticia social naturalizada, hacia soluciones personalistas y superficiales.

“La cultura de masas no es un sistema de liberación, sino de control”, Adorno, *Dialéctica de la ilustración*

No debe sorprendernos que la autoayuda, en su esencia, se nutre de la narrativa del individuo como agente de cambio único y absoluto. Este punto de vista, aunque atractivo para algunos, simplifica la complejidad de las experiencias humanas, ignorando las intrincadas redes de interdependencia que nos constituyen. Al elevar al individuo al centro del universo (sí, promueve narcisistas egocéntricos), la autoayuda crea una ilusión de control, un espejismo reconfortante en un mundo que,

en realidad, es caótico e impredecible. Esta focalización en el individuo tiene su costo: desvía totalmente la atención de las estructuras sociales y económicas que moldean nuestras vidas, perpetuando así un sistema que beneficia a unos pocos a expensas de muchos.

Lo precedentemente enunciado nos lleva a analizar otro problema, a saber, el de la trampa de la responsabilidad individual escondida en lemas patéticos como “piensa en grande”, al que yo le agregaría, siguiendo la lógica ilusionista de la autoayuda postmoderna: “pero quédate quietito en tu baldosa”. Al respecto, Karl Marx, en su análisis de la alienación y la lucha de clases, demostró que las condiciones materiales son determinantes en la vida de las personas. Contrariamente, la autoayuda moderna insiste en que todo depende de la persona, ignorando completamente la existencia de estructuras sociales y contextos específicos diversos: esta narrativa individualista genera sentimientos de culpa perversos, puesto que tarde o temprano el sujeto se choca con las desventajas estructurales, reforzando la idea de que el fracaso es su responsabilidad. Siguiendo este enfoque marxista, se podría plantear con razón la siguiente pregunta: ¿nos venden la idea que podemos ser lo que queramos sólo para que dejemos de cuestionar el sistema?

***“No es la conciencia del hombre la que determina su ser, sino, por el contrario, el ser social es lo que determina su conciencia”***, Marx, *Contribución a la crítica de la economía política*

Ahora bien, si finalmente aceptamos que la maquinaria mediática de la autoayuda conduce necesariamente al autoengaño, tenemos que analizar qué se esconde detrás de esta anestesia cultural: la tiranía del rendimiento. Sobre este aspecto particular, es conveniente asistir a Slavoj Žižek, quien en su obra “El sublime objeto de la ideología”, critica esta perversa doctrina por su doble mensaje de auto-aceptación y superación constante. Aunque aparentemente benigna, esta autoayuda nos insta a amarnos a nosotros mismos, a aceptarnos tal como somos (aunque seamos unos idiotas egocéntricos), pero simultáneamente nos bombardea con el imperativo de ser más productivos, más eficientes, más exitosos. Žižek desvela la trama inherente a esta contradicción: el culto a uno mismo se convierte en una herramienta de la autoexplotación voluntaria. Al internalizar el mandato de la “mejora continua”, nos convertimos en nuestros propios capataces, impulsándonos sin descanso hacia metas inalcanzables. Así, la autoayuda, lejos de liberarnos, nos encadena en una espiral de rendimiento y ansiedad, donde la búsqueda de la perfección se convierte en una obsesión narcisista. En última instancia, esta doctrina

permite que nos alienemos a nosotros mismos, transformando el amor propio en una forma no tan sutil de esclavización.

Por su parte, Byung-Chul Han, en su obra “La sociedad del cansancio”, profundiza aún más esta idea, analizando cómo el imperativo del rendimiento y la positividad hueca genera una forma de auto-explotación y agotamiento. Desde este enfoque, la autoayuda no promueve amor propio sino que se convierte en una forma elegante del fomento del esclavismo productivo, donde la perfección y el éxito se torna en la típica obsesión narcisista de egocéntricos y dogmáticos del lema “el que quiere, puede”.

***“El sujeto de rendimiento se explota a sí mismo hasta que se derrumba”-***  
Byung-Chul Han

Ante los argumentos precedentemente enunciados, creo que es momento de plantear la necesidad de interpretar la filosofía como un antídoto contra la brutal superficialidad de la autoayuda. En este mundo, saturado de facilismos y pociones mágicas disfrazadas de promesas vacías, la filosofía sigue siendo un faro olvidado de lucidez y profundidad. A diferencia de la autoayuda, que se contenta con ofrecer respuestas precocidas y masticadas, la filosofía nos invita a cuestionar, a explorar los aspectos complejos de nuestra existencia y a construir un sentido auténtico de la vida.

Evidentemente, la filosofía no nos ofrece un recetario para conseguir la felicidad, sino que nos proporciona medios para pensar críticamente, es decir, para examinar nuestras creencias y valores, y para vivir coherentemente de acuerdo con nuestros principios. Por su parte la autoayuda, con toda su energía puesta en el pensar positivo y la actitud mental, se convierte en una forma de adoctrinamiento, limitando nuestra capacidad para cuestionar el estado de situación del mundo y la posibilidad de imaginar otras alternativas.

Contrariamente, la filosofía nos libera de los clichés del pensamiento convencional de moda, puesto que nos anima a desafiar las normas establecidas y explorar nuevas perspectivas: al cultivar la crítica y la reflexión profunda, la madre de todas las ciencias nos empodera para tomar decisiones informadas, para actuar con más autonomía y para resistir los embates de la permanente manipulación.

Otro aspecto fundamental que debemos tener en cuenta es que, mientras que la

autoayuda se centra en la consecución de metas individuales y la mejora del bienestar personal, la filosofía no progresa se dedica a la búsqueda de la verdad, la belleza y el sentido de la existencia. La filosofía nos convoca a reflexionar sobre las grandes preguntas que nos han intrigado durante siglos, como “¿Qué es la realidad?”, “¿Qué es el conocimiento?”, “¿Qué es la justicia?”, “¿Qué es la felicidad?”. Explorando estas cuestiones fundamentales, este modo de vivir y de pensar nos ayuda a comprender mejor el mundo que nos rodea y el lugar que ocupamos en él.

También, a diferencia de la autoayuda, que se practica en solitario, la filosofía se nutre del diálogo auténtico y respetuoso en el marco de una comunidad, porque nos invita a compartir nuestras ideas, a debatir nuestros puntos de vista y a aprender de los demás: al participar en el diálogo filosófico, nos enriquecemos intelectualmente, ampliamos nuestros horizontes y fortalecemos nuestros lazos con los demás. Creo que justamente por ello tiene menos o peor fama que la autoayuda: cuando queremos pensar con otro (dialogar seriamente de algo) tenemos que involucrarnos tanto con los fundamentos de lo que decimos como también tener la apertura y la prudencia de escuchar atentamente lo que me dicen otros. Pues bien, con la autoayuda no sucede esto: basta con escuchar una charla tipo TED y anotar en un papel lo que creo que me puede servir a mí, y sólo a mí. Resumiendo, mientras una desarrolla consejos trillados para el desarrollo personal, la otra nos invita a trascender la superficialidad y abrazar la complejidad de nuestra existencia.

En definitiva, queridos lectores, queda preguntarnos: ¿hasta qué punto la autoayuda realmente nos es útil y hasta qué punto nos mantiene conformes? ¿Esto nos enseña a mejorar nuestras vidas o a tolerar lo que debería ser intolerable? ¿El problema es nuestra actitud ante el mundo que se nos presenta o el mundo en el que vivimos realmente? La respuesta a estas preguntas no es simple: la autoayuda podría ofrecer herramientas útiles para manejar el desarrollo personal, en ciertos casos particulares, pero también puede convertirse en un mecanismo de control que nos impide dudar o cuestionar las estructuras sociales y económicas que perpetúan la desigualdad. Desde la filosofía, lamento informarles que la verdadera transformación, tanto personal como social, requiere de gente que piense, que tenga la capacidad de realizar un análisis crítico y honesto de estas estructuras y que se comprometa con la construcción de un mundo más justo y equitativo, no “para mí, y sólo para mí”, sino para todos.

Fotografía: Gaceta UDG

**Fecha de creación**

2025/03/05