

PSICOCIENCIAS, AUTOAYUDA Y *ETHOS* NEOLIBERAL¹

Psychoscience, Self-Help and Neoliberal Ethos

MAURICIO HERNANDO BEDOYA²

Doi: <https://doi.org/10.17533/udea.rp.e345910>

Resumen

El presente artículo analiza la manera como la corriente de la autoayuda es alimentada por las psicociencias y, al mismo tiempo, cómo contribuye a la formación de la subjetividad promovida por la racionalidad del gobierno neoliberal. El método seguido es la historia del presente, de inspiración foucaultiana. Los ejes analíticos que guiaron el estudio fueron la subjetivación, el gobierno y la ética. Los resultados hallados indican que: 1) la corriente de la autoayuda es anterior al neoliberalismo;

2) el neoliberalismo le dio un nuevo sentido a la autoayuda, convirtiéndola en una tecnología de gobierno y 3) las psicociencias alimentan y legitiman la tecnología de la autoayuda. Se concluye, en general, que el sujeto de la autoayuda desarrolla toda una posición ética que resulta concordante con la propuesta ética del neoliberalismo.

Palabras clave: autoayuda, gobierno, subjetivación, ética, psicociencias.

Abstract

This paper analyzes how psychoscience feeds the current of self-help and, at the same time, contributes to the formation of the subjectivity promoted by the rationality of the neoliberal government. The method used in this study was the history of the present, which draws inspiration from Foucault. The analytical axes guiding this study were subjectivation, government and ethics. The results show that: (1) the current of self-help predates neoliberalism; (2) neoliberalism

gave a new meaning to self-help, turning it into a government technology and (3) psychoscience feeds and legitimizes self-help technology. We conclude that the subject of self-help develops a complete ethical stance which is consistent with the ethical proposal of neoliberalism.

Keywords: Self-Help, Government, Subjectivation, Ethics, Psychoscience.

Recibido: 20-02-2021 / Aceptado: 18-05-2021

Para citar este artículo en APA: Hernando, M. Psicociencias, autoayuda y *ethos* neoliberal. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 13(2), e345910. Doi: <https://doi.org/10.17533/udea.rp.e345910>

¹ Este artículo se deriva de la investigación denominada *Las distribuciones del poder en la psicoterapia en Colombia en el período comprendido entre los años 1948 y 2006*, inscrita en el Comité para el Desarrollo de la Investigación de la Universidad de Antioquia (Medellín, Colombia). Entidad financiadora: Universidad de Antioquia.

² Doctor en ciencias sociales, profesor del Departamento de Psicología de la Universidad de Antioquia. Correo: mauricio.bedoya@udea.edu.co; <https://orcid.org/0000-0002-9654-9393>



Introducción

El problema de la subjetividad contemporánea no puede comprenderse sin anudarlo a otras dos problemáticas, el de la ética y el del gobierno. Como bien lo señala Foucault (1988, 1999, 2009), la ética, las formas de subjetivación y el gobierno, conforman una triada indisociable y necesaria para emprender una analítica de nuestro presente. Al hablar del gobierno nos estamos refiriendo a los modos a través de los cuales el campo de acción de los otros es estructurado y dirigido. Por su parte, la ética alude a la relación que el individuo establece consigo mismo (Foucault, 1998, 1999), que no es la misma cuando se es gobernado por otros y cuando se gobierna a sí mismo. En todo caso, en ambas experiencias acontece un proceso de constitución propia como sujeto de una cierta forma y con unas características específicas. Este es el proceso de subjetivación. Es decir, al subjetivarse, el individuo se localiza, de cierta manera, frente a los poderes que quieren hacer de él un tipo de sujeto determinado, sometiéndolo a una serie de procedimientos, discurso y técnicas. En esa forma de localizarse, el individuo desarrolla una particular relación, no solamente con esas formas de gobierno, sino, principalmente, consigo mismo. Eso es la ética.

En el presente texto, hacemos un análisis de nuestro presente a partir de la interrogación de las formas de subjetivación que se producen cuando el individuo contemporáneo es gobernado (esto es, dirigido desde afuera) por las psicociencias y por lo que hemos denominado *tecnologías de autoayuda*. Adoptamos la denominación de psicociencias que trae Nikolas Rose (2019) para referirse a aquellas disciplinas que, como la psiquiatría, la psicología, el psicoanálisis y otras semejantes, tienen como objeto de estudio e intervención la subjetividad psicológica del individuo. Partimos de algo que hemos expresado en otro lugar (Bedoya, 2018; Bedoya y Castrillón, 2018): en Occidente, desde sus inicios, las ciencias ‘psi’ han producido y gobernado la subjetividad. Más aún, partimos de que ellas se han desarrollado como discursos científicos de la mano de la pregunta por cómo conducir la vida de las personas en el contexto de las formas de gubernamentalidad liberal y, en la actualidad, neoliberal.

Foucault (2007) hizo un diagnóstico de su presente en el que reconoció al naciente neoliberalismo como racionalidad de gobierno productora de un

nuevo tipo de subjetividad, la del empresario de sí o emprendedor. Teóricos contemporáneos han continuado estos estudios sobre la manera como el gobierno del presente ofrece unos criterios y guías para la subjetivación de los ciudadanos. En lo que hay coincidencia es que el sujeto neoliberal o neosujeto, como lo denominan Christian Laval y Pierre Dardot (2013, 2017), es alguien que vive bajo el modelo empresarial, considerando que la vida es una empresa y que, por esa razón, ha de estar vigilante y en continua actitud de competencia, puesto que los demás son, a la vez, empresas que lo amenazan (Brown, 2017; Fisher, 2016; Lorey; 2016; Han, 2013, 2014; Laval y Dardot, 2013; Castro-Gómez, 2010). Al asumir el imperativo de la empresa y la competencia, el individuo adopta unas formas de ser para normalizar su conducta ante los pedidos de la razón neoliberal y, por esto mismo, termina subjetivándose como empresario de sí mismo y construyendo unos modos particulares de relacionarse con los otros.

Recordando las palabras de Foucault (2009), quien sostiene que la subjetivación es una función de “primero, las formas de un saber posible; segundo, las matrices normativas de comportamiento para los individuos, y por último, modos de existencia virtuales para sujetos posibles” (p. 19), el neoliberalismo fabrica al neosujeto mediante un conjunto variado y cambiante de técnicas, tecnologías, discursos, normas y prescripciones, muchas de las cuales proceden de las ciencias psi o, cuando menos, se nutren de estas.

Un conjunto específico de tecnologías de las que se hace el neoliberalismo para gobernar a los sujetos y a las poblaciones en el presente es el que hemos llamado *tecnologías de la autoayuda*. De este modo, nuestra tesis es que la corriente de la autoayuda, por una parte, se ha nutrido del discurso y las técnicas elaboradas por las ciencias psicológicas y, por otra parte, que dicha corriente es un poderoso instrumento de poder que coadyuva en la conducción de la vida de los sujetos que realiza el neoliberalismo. Fiel a la racionalidad de gobierno neoliberal, las tecnologías de la autoayuda han conformado un amplio mercado en el que el neosujeto adquiere los productos que le permitan, al menos ilusoriamente, sentirse autogestor, exitoso y autorrealizado.

Metodología

El camino metodológico seguido en el estudio del que este artículo informa es el determinado como historia del presente. Este enfoque comienza con un “diagnóstico de la situación actual” (Dreyfus y Rabinow, 2001, p. 148). Con toda razón, Foucault (1994) denominó a este modo genealógico ‘ontología de nosotros mismos’ u ‘ontología del presente’, pues las preguntas a las que quiere responder la historia del presente son: ¿qué somos hoy? y ¿cómo hemos llegado a ser eso que somos? Estas preguntas aluden a las formas de subjetivación que emergen a partir de la relación que el individuo entabla con los discursos, los regímenes normativos y prescriptivos, así como con el sistema de verdad del presente. Es decir, esta ruta metodológica busca conocer qué tipo de subjetividad busca ser construida por las formas contemporáneas de gubernamentalidad.

El diagnóstico del presente, en el que coinciden una serie de analistas críticos (Brown, 2017; Butler, 2017; Butler y Athanasiou, 2017; Fisher, 2016; Lorey, 2016; Han, 2014; Laval y Dardot, 2013) muestra que la racionalidad del gobierno neoliberal está produciendo subjetividades empresariales que se inscriben en el régimen de mercantilización de la vida total de los individuos y las sociedades. De este diagnóstico partimos para preguntarnos de qué manera los discursos, normas y prescripciones de las psicociencias contribuyen a la formación del neosujeto. Además, indagamos cuál es el lugar y el uso que las tecnologías de autoayuda tienen en la fabricación del empresario de sí mismo.

En términos metodológicos hemos partido de la indicación técnica de Dreyfus y Rabinow (2001), consistente en localizar un ritual de poder y reconocer sus manifestaciones. Para nuestro caso son las *tecnologías de la autoayuda*. Identificamos, además, las prácticas promovidas por la autoayuda y, paralelamente, indagamos por el uso que la racionalidad de gobierno contemporánea les ha dado a los sistemas veridictionales elaborados por las psicociencias. Finalmente, nos cuestionamos sobre el uso de esos discursos ‘psi’ por parte de los expertos en autoayuda.

De este modo, las unidades de análisis del estudio fueron psicociencias, autoayuda y neoliberalismo. Por su parte, las fuentes documentales abordadas

fueron de dos tipos. Primero, aquellos autores que realizan un análisis crítico de las formas de subjetivación llevadas a cabo en el presente. En otras palabras, los teóricos que se preguntan por el presente desde la óptica de la relación entre las subjetividades contemporáneas y el gobierno al que son sometidos los individuos. Segundo, aquellos autores que problematizan el uso que el gobierno contemporáneo les da a las tecnologías de la autoayuda.

De la subjetividad espesa a la subjetividad aplanada

El problema de la existencia psicológica del individuo no ha dejado de *obseder* a Occidente desde hace dos siglos (Álvarez-Uría, 2011). En este contexto, aparece la noción de *psicologización del yo*, que propone Álvarez-Uría (2006) para referirse al proceso acontecido a lo largo del siglo xx en el que reconoce en el sujeto la existencia de una interioridad opaca y desconocida, origen de todos los males, la cual puede ser explorada sistemáticamente para conocerse, aunque no del todo. En este sentido, el yo humano es esencialmente psicológico. Como lo indicó el psicoanálisis desde sus inicios, el yo individuo humano no puede entenderse sin su interioridad; su forma de vida, sus emociones, sus motivaciones y, en general, toda su experiencia, son un derivado de su mundo interno. Es este, el que realmente guía al individuo en su forma de vida, su experiencia emocional, sus percepciones, sus representaciones del mundo y sus motivaciones. Esta *densificación del sujeto psi* supone que él tiene un mundo interno profundo que puede, además, auscultarse en su historia personal, construida desde la misma infancia, pues alberga las respuestas a los dilemas y sufrimientos de la persona. En otras palabras, como lo hemos expresado en otro lugar, el siglo xx ha sido el de la emergencia del *sujeto psi profundo* (Bedoya, 2018).

Sin embargo, esta *subjetividad espesa* fue transformándose, en la segunda mitad del siglo pasado, en una *subjetividad aplanada*. Efectivamente, en la medida en que la subjetividad psicologizada fue densificada, un movimiento paralelo se empeñó en des-interiorizar la subjetividad con el fin de hacerla visible y, por tanto, maleable. Desde el conductismo, pasando por el condicionamiento skinneriano, las diversas formas de cognitivismo (Vasco

y Henao, 2008) y la reciente psicología positiva, la psicología tuvo una participación activa en esta tentativa de visibilizar y calcular la subjetividad (Canguilhem, 1980). En este proceso, dos deslizamientos se produjeron: el alma fue leída como mente y la mente como cerebro. Esa ‘cerebrización’ de la subjetividad produjo que esta fuera localizada en el sistema nervioso central (Rose, 2001, 2012; Llinás, 2003; Albacete, 2003; Changeux y Ricoeur, 1999), de tal modo que, en tanto espacio físico, puede ‘verse’ con las cada vez más sofisticadas técnicas de escaneo cerebral. A esto lo denominamos *sujeto psi aplanado* (Bedoya, 2018), pues la subjetividad ha sido molecularizada, convertida en proceso neuroquímico y tornada superficie. Como lo muestra Rose (2012), la molecularización de la subjetividad corrió de la mano con el creciente prestigio de las neurociencias, la genética y biotecnología, lo que produjo, por un lado, aquello que este autor llama *yo neuroquímico* y, por el otro lado, la reducción de la subjetividad a las conductas del individuo, a tal punto que puede ser escaneada por el individuo y por los otros.

Esta superficialización de la subjetividad se apoya en instrumentos que, como los test, las baterías, las escalas y demás, pretenden medirla y cuantificarla (Han, 2013; Rose, 1991). El neuromapeo o el diagnóstico genómico presintomático (Rose, 2012) son dos ejemplos de los objetivos perseguidos por esos instrumentos. Mediante su uso se produce una imagen del sujeto que se construye a partir de unos estándares de normalidad propuestos “científicamente”. Como lo ha mostrado Canguilhem (1981), al positivizar la norma, la normalidad fue interpretada como promedio estadístico. El hombre promedio y sus derivados, a saber, el hombre-tipo, el psiquismo-tipo y la personalidad-tipo, se convirtieron en un poderoso recurso para conducir la conducta de las personas (es decir, para gobernarlas).

La figura del hombre promedio contiene los criterios para localizar al individuo en el espacio-tiempo, en ese sentido, podemos apreciar dos consecuencias: por una parte, en una suerte de transparencia espacial, el individuo tiende a ser visibilizado de manera continua. Ciertamente, hacerse transparente a los otros, como lo dice Han (2013), es la condición para el reconocimiento y la visibilidad del sujeto. Este *aplanamiento espacial* es correlativo de la superficie lisa. Por otra parte, al naturalizar al hombre

promedio, la norma que lo estructura no puede ser pensada sino como invariable, eterna y sin tiempo. Se da, por tanto, un *aplanamiento del tiempo*. Para Han, la transparencia hace que el tiempo carezca de destino y, cuando el presente deviene omnipresente, este *aplanamiento temporal* se expresa en la omnipresencia del presente.

El *aplanamiento de la subjetividad* tiene el propósito de acotar la dispersión de la subjetividad mediante una estructuración normativa, de este modo, el *sujeto psi denso* se convierte en algo problemático, porque amplios sectores del mundo interno resultan inaccesibles y poco transparentes para el individuo y para los otros. La salida ideada desde la segunda mitad del siglo xx ha radicado en colocar la subjetividad en un plano de exterioridad y superficialidad para tornarla visible, medible y gobernable. Las neurociencias, las psicociencias, las biociencias, entre otras, han sido los saberes en los que se fundamenta este aplanamiento de la subjetividad, a tal punto que, al tornar lisa, transparente y sin historia la vida de las personas, estas, en tanto emprendedoras y empresarias de sí mismas, se hacen más controlables por la racionalidad de gobierno contemporánea.

La biopolítica liberal, como bien lo dice Castro (2009), creó una variedad de instrumentos apoyados en el acontecimiento de la enfermedad, de tal manera que consentía su circulación como estrategia para su control. Al introducir la gestión de la vida (nacimientos, enfermedad, longevidad, muerte, etc.) en la lógica de la estadística y las probabilidades, la biopolítica define los límites de lo aceptable, con la pretensión de llevar a cabo el gobierno de la población. A diferencia de ella, la biopolítica neoliberal busca gobernar a la población gobernando a cada sujeto, para ello, hace una lectura individualizada de los fenómenos de la vida y, por supuesto, crea una serie de nuevos de instrumentos apropiados para ello, los cuales buscan que cada persona se encargue de la gestión de su propia vida (Ortiz, 2014). La metáfora que rige esta gestión de sí es la del escaneo. Pues, si como lo han dicho Laval y Dardot (2013), el modo de subjetivación propio del neoliberalismo es la figura del empresario de sí (emprendedor), y tal gestor de sí mismo tiene que sondearse constantemente para mostrarse cada vez más competente, entonces el individuo tiene que realizar un constante examen de sí mismo con el fin de saberse cada vez más

competente. Así, proponemos que el escaneo de sí es la práctica subjetivante más activa del neosujeto.

Las tecnologías ‘psi’ y la autoayuda

La tecnología del *escaneo de sí* se enmarca en la lógica de la transparencia, la autogestión y el imperativo de ser cada vez más competente e incluye las dimensiones neurológica, genética, estética, psicológica, entre otras. Justamente, el presente texto problematiza la práctica del escaneo psicológico de sí mismo, la cual podemos entenderla como el ejercicio mediante el cual el individuo realiza un examen sobre sus recursos psicológicos, con el fin de reconocer su nivel de competencia para afrontar las demandas del gobierno del presente. Este examen, entonces, se convierte en la base de una serie de estrategias de intervención sobre sí mismo que realizan los individuos y que les permite subjetivarse de una cierta manera. Clasificarse e intervenir sobre la propia subjetividad son los dos cometidos de este *escaneo psi* de sí mismo, y los instrumentos que se han diseñado para tal escaneo hacen parte del conjunto de recursos que Vázquez (2005) ha denominado *tecnologías ‘psi’*.

Abordadas como modos de conducir la conducta de los otros y de uno mismo, las tecnologías ‘psi’ emergen desde mediados del siglo XIX dejándose ver tanto en gubernamentalidades liberales como no liberales; en la propaganda y en la organización de los recursos humanos por los ejércitos aliados; en el *management* de las grandes corporaciones multinacionales durante la Guerra Fría; en la escuela republicana y en la pedagogía libertaria; en la gestión de campos de concentración; en la reeducación de disidentes políticos; en los teléfonos de ayuda y en las telenovelas. Esta extraordinaria maleabilidad, pluralidad y porosidad ha convertido a estas tecnologías en una instancia omnipresente y esparcida más allá de los laboratorios, las revistas especializadas y los departamentos universitarios, dotando al ejercicio de la autoridad, gracias a ellas, de un perfil ético (p. 99).

Como puede apreciarse, estas tecnologías ‘psi’ son usadas con un carácter estratégico en el sentido de que ocupan un lugar privilegiado en la conducción de la vida de los individuos y, por esa vía, de la sociedad. Es decir, tienen un uso gubernamental y lo han tenido desde sus inicios en el siglo XIX. Illouz (2007, 2010) muestra cómo se democratizó, en el siglo XX, el uso de tales dispositivos y Rose (2019), señala la manera como, aparte de su popularización, las

tecnologías ‘psi’ han sido un recurso fundamental en la administración de la vida individual y social. De este modo, en vez de reprimir o constreñir, estas son productivas puesto que producen subjetividades, es decir, formas de ser, vivir, sentir, relacionarse, emocionarse, etc.

Las tecnologías ‘psi’ no vienen a reprimir una libertad primigenia; no instauran controles sobre una espontaneidad activa y originaria. Más bien intervienen produciendo agentes y ámbitos de acción: tipos de subjetividad, formas de placer, escenarios de relaciones posibles (Vázquez, 2005, p. 101).

Nuestro estudio nos permitió realizar una aproximación crítica a una de las tecnologías ‘psi’ que más alcance e infiltración social ha tenido en las últimas décadas, nos referimos a la denominada ‘autoayuda’. Esta tecnología ya se encontraba desde mediados del siglo XIX, cuando Samuel Smiles la piensa bajo la lógica de la acumulación de logros obtenidos en la línea temporal del individuo (Illouz, 2010), pero ha sido confiscada hoy por la práctica de la hiperindividualización, la autogestión y el emprendimiento neoliberal, de modo que la autoayuda se ofrece como una tecnología que se funda en la interpretación que el sujeto hace de sí mismo con el propósito de clasificarse.

Ahora, no podemos suponer que esta es una tecnología monolítica, pues de ella hacen parte un conjunto de estrategias como: la literatura de autoayuda, prácticas de consejería ofrecidas por administradores de la vida (Rose, 1996), *influencers*, *coaches*, etc. La idea de ‘hazlo tú mismo’ se traduce en “reconoce quién eres, clasifícate y, mediante tu propio esfuerzo, intervén sobre ti mismo para ser lo que quieres ser”. Este proceso constituye todo un ejercicio de cálculo de sí mismo encaminado a constituirse como subjetividad emprendedora promovida por el presente. Pero, esta práctica clasificadora y de cálculo de sí mismo, la cual fue progresivamente democratizada hasta nuestros días, requiere que el sujeto sepa cuáles son los aspectos sobre los cuales debe prestar atención para hacer una lectura acertada de sí mismo y, con base en ella, elaborar su propio programa de mejoramiento de sí. En otras palabras, el individuo necesita unos *focos de lectura e intervención de sí*.

Concordamos con quienes sostienen que la tecnología de la autoayuda se popularizó a lo largo del siglo XX (Cabanas e Illouz, 2019; Medina, 2019).

A nuestra manera de ver, la manera como se dio este proceso, haciendo que la autoayuda se infiltrara en sectores cada vez más amplios de la vida de los individuos, obedeció a cuatro factores. El primero se refiere a la creación de lo que aquí llamamos *focos de lectura e intervención de sí*. La pregunta que acompañó el siglo pasado fue desde dónde elaborar estos focos y en qué discursos científicos fundarlos. Al responderla notamos el papel central de las psicociencias, las cuales se convirtieron en el saber que alimenta continuamente la tecnología de la autoayuda y, de paso, amplía progresivamente los aspectos que el sujeto debe observar en sí mismo para reconocerse y trabajarse.

Esos *focos* estuvieron localizados en el arreglo normal-anormal, pues, desde el principio, se convirtieron en las características de sí que necesitaban intervenir para que el sujeto deviniera mejor y normal. Por esta razón, sostenemos que tales *focos* fueron leídos en clave de medicalización de la vida, la cual es entendida como la práctica por la cual los individuos se someten a unas formas de saber que los conducen a interpretarse como sanos o enfermos, normales o anormales y, de ese modo, son normalizados (Bedoya, 2018). Dado que un número cada vez más creciente de experiencias subjetivas comenzaron a ser sometidas a la mirada medicalizadora, el límite entre la normalidad y la anormalidad se fue haciendo difuso.

Si a este *borramiento* de los límites entre la normalidad y anormalidad llevado a cabo en el presente le unimos la promoción del discurso del riesgo (Castel, 2010; Beck, 2002), el imperativo de la autogestión —promovido desde todos los frentes por el neoliberalismo— y la popularización que hizo el discurso psicocientífico de estos *focos de lectura e intervención de sí*, encontramos el caldo de cultivo para que la corriente de autoayuda, no solamente obtuviera la legitimación científica necesaria para posicionarse como instrumento para la dirección de la vida de las personas, sino que, además, se tornara en un poderoso y creciente nicho de mercado.

El segundo factor tiene que ver con la emergencia de la *corriente de la autorrealización*. En otras palabras, las psicociencias nacieron y se han mantenido como guía para la conducción de la vida de las personas, dándoles criterios para comportarse, sentir, relacionarse, emocionarse y, en general, administrar su existencia (Bedoya y Castrillón, 2018; Illouz, 2007;

Rose, 1996), además, que en este ejercicio la corriente norteamericana de la autorrealización ha hallado su lugar de inserción.. La autorrealización supone que el sujeto es localizado como el responsable de su propio bienestar y que, en consecuencia, debe ser el gestor de las acciones que lo lleven a él, pues, quien no logra la autorrealización es visto como anormal y, finalmente, como enfermo mental. Es esto lo que puede colegirse a partir de la lectura que hacen tanto Maslow (1982, 1989) como Rogers (1961). Sin embargo, aunque esta corriente permeó la vida de los individuos en Occidente, sus creadores no dotaron de contenido a la autorrealización, dejándola en una profunda incertidumbre y, con ello, generando en los sujetos una continua sensación de no estar realizados y carecer de plena salud psicológica (Illouz, 2007).

El tercer factor anudado a la popularización de la tecnología de la autoayuda fue la invención de la *teoría del capital humano*. En la década de los sesenta, los trabajos de Gary Becker (1964) y Theodore Schultz (1971) proponen que, al comprar algún servicio (por ejemplo, de salud) o al ocupar tiempo buscando empleo o divirtiéndose, la persona está haciendo gastos de inversión y no gastos de consumo (Castro-Gómez, 2010; Foucault, 2007). En otras palabras, al gastar, un individuo está invirtiendo para incrementar su propio flujo de ingresos y, a la vez, está invirtiendo en sí mismo para desarrollar competencias corporales, afectivas, psicológicas, relacionales. La inversión en sí mismo ha sido interpretada como autoayuda (Brown, 2017), lo que ha hecho que los sujetos se enganchen en el mercado de la tecnología en mención procurando el logro del bienestar total.

Y, por último, el cuarto factor fue el surgimiento del neoliberalismo como racionalidad de gobierno y, específicamente, la fundación de una nueva forma de subjetividad, a saber, el empresario de sí. Este neosujeto, como lo denominan Laval y Dardot (2013), es el individuo que hace de su vida una empresa y, por lo tanto, adopta como norma de existencia la competencia. Desarrollar un espíritu empresarial (Laval y Dardot, 2017), comportarse como una empresa y desarrollar los atributos necesarios para hacerse altamente competitivo en un mundo en el que los otros también son empresarios de sí mismos, exige que este neosujeto adopte la autogestión como discurso que guía su conducta y como práctica en la que asume la responsabilidad exclusiva por sus éxitos y

fracasos. Conformar la vida como empresa le exige al emprendedor hacer una gestión de su personalidad, su psiquismo, su forma de sentir; emocionarse, relacionarse y pensar, de tal manera que pueda incrementar sin fin su capital humano. Ahora, esa autogestión requiere que el neosujeto invierta en sí mismo y se enganche en un mercado del mejoramiento de sí (Bedoya, 2021).

Es razonable colegir que, gracias al concurso de las psicociencias, se sentaron las bases, a lo largo del siglo xx, para la creación de un amplio mercado de la gestión de sí mismo en el que la tecnología de la autoayuda resulta central. Este mercado, a diferencia del de la tecnología de la psicoterapia, tiene un notable éxito debido a su enorme capacidad de infiltración social, dado que resulta más accesible y económico para un individuo adquirir un libro de autoayuda o escuchar a un consejero en la web que engancharse en una psicoterapia (Illouz, 2007, 2010; Papalini, 2013). De este modo, nuestra tesis es que el mercado de la autoayuda se fundamenta en la articulación del discurso psicocientífico y la racionalidad de gobierno que conduce a los individuos a adoptar el espíritu empresarial haciéndose empresarios de sí mismos. El arreglo *tecnologías psicocientíficas–subjetividad empresarial* es, en el presente, el *ground* en el que se erige la autoayuda.

Los usos y el malentendido de la autoayuda

Mientras que Illouz (2007) argumenta a favor de que la narrativa del sufrimiento es la que se halla en la base de la práctica de la autoayuda y Papalini (2013) plantea que el éxito de esta tecnología se debe a que las personas piensan en ella como un instrumento idóneo para superar los conflictos, nosotros consideramos que poner el sufrimiento y los conflictos como la justificación para la proliferación del discurso y el ejercicio de la autoayuda es pensarla en su negatividad. En vez de la negatividad del sufrimiento y el conflicto, proponemos que la autoayuda se afianza en una fuerte positividad: en vez de prometer la superación de lo malo de la vida, seduce al individuo con la promesa del bienestar constante. Ser cada vez mejor, más competente, con mejores habilidades para la empresarialidad de la vida y, de ese modo, incrementar el capital humano, es la promesa que la tecnología de la autoayuda ofrece. Más aún, para quien quiere hacerse

empresario de sí mismo se impone la obligación de insertarse en la cadena de uso de la autoayuda, lo que incluye, por supuesto, aprender a hacerle frente al sufrimiento y al riesgo propios de vivir.

Ahora, el logro del bienestar total que esta tecnología promete al individuo encuentra un obstáculo mayúsculo en el riesgo que las mismas psicociencias identificaron en las personas, a saber, el mundo interno. Con Freud, nos dimos cuenta que el mundo interno es el escenario de conflictos, represiones e incertidumbres de las que el sujeto no tiene noticia, aunque sí padece sus efectos en la vida cotidiana. Así que el mayor riesgo para la transparencia que la práctica de la autoayuda pretende es la inaprehensibilidad de la interioridad psicológica; por ello, la estrategia básica de la autoayuda es el aplanamiento de la vida psicológica, consistente; el *borramiento* o banalización de la profundidad psicológica del sujeto a través de la conminación que suponen expresiones como “hazlo por ti mismo”, “no hay obstáculo que no puedas franquear”, “con esfuerzo, todo puede ser posible”, etc., donde la conciencia y la decisión personal no encuentran obstáculos.

Por lo tanto, vemos un segundo uso de la tecnología de la autoayuda (el primero es la promesa de la conquista del bienestar y el despliegue de competencias para hacerse un empresario de sí mismo): la profilaxis. Asimilar las estrategias de la autoayuda le permite al sujeto mantenerse vigilante ante los más mínimos vestigios de inadaptación, sufrimiento o conflicto vital, y anticiparse a ellos mediante técnicas específicas provistas por aquellas. Desde este punto de vista, mantenerse vigilante asegura una mayor disposición al consumo de los productos que la autoayuda promociona, pues esta tecnología no solamente hace al sujeto *vigía de sí mismo*, sino que le vende los artefactos y las técnicas para afrontar la inadecuación personal. Por esta vía, es reafirmada aquella asociación entre autorrealización y éxito personal propuesta por Maslow (1982, 1989). Con este segundo uso, en el presente, mayores sectores de la población se convierten en clientes del mercado de la autoayuda, pues, para prevenirlo. Este pone al individuo en disposición de leer aquello que podría obstaculizar su realización personal.

Quedamos, así, ante un tercer uso de las tecnologías de autoayuda, este es, la identificación de los *focos de trabajo sobre sí mismo* y el trabajo personal sobre

ellos. Como lo dijimos previamente, mientras las psicociencias crean los focos de lectura e intervención de sí, la autoayuda identifica tales focos y les ofrece a los individuos las estrategias para llevar a cabo una intervención sobre sí mismos con el fin de obtener bienestar, como también lo muestra Papalini (2013). Entonces, la tecnología de la autoayuda es usada para que el sujeto descubra las esferas de su vida que necesitan ser mejoradas y, mediante acciones prescritas desde fuera por las autoridades 'psi' y por los expertos en autoayuda, logre ser mejor y más competente. Con el influjo aún fresco de la corriente psicológica de la autorrealización, la racionalidad del presente interpreta que quien no realiza ese trabajo de hermenéutica de sí y de trabajo sobre sí mismo no puede realizarse como persona y, más aún, manifiesta una seria tendencia al fracaso existencial y la enfermedad mental, como bien lo señalaron los psicólogos humanistas norteamericanos de mediados del siglo pasado. Illouz (2007) va más allá al afirmar que el carácter terapéutico de la literatura de autoayuda se funda en un

(...) ideal de salud indefinido y en constante expansión [y así] todas las conductas *a contrario* podrían calificarse de 'patológicas', 'enfermas', 'neuróticas' o simplemente 'inadaptadas', 'disfuncionales' o, en términos más generales, 'no autorrealizadas'. La narrativa terapéutica pone la normalidad y la autorrealización como objetivo de la narrativa del yo pero, como nunca se le da un contenido positivo a ese objetivo, en realidad produce una amplia variedad de personas no realizadas y, por lo tanto, enfermas (p. 109).

Lo que aparece claro es que la corriente de la autorrealización no le dio un contenido claro a esta noción y lo mismo ha pasado con la tecnología de la autoayuda. Así las cosas, cada vez más aspectos y formas de vida que antes no eran consideradas anormales, comienzan a ser vistas como tales (Bedoya, De Francisco y Mesa, 2020). Una cascada imparable de discursos, prácticas, prescripciones, intervención y normatividades nuevas sigue tomando lugar en el ámbito de la conducción de la vida de los sujetos en el gobierno del presente; dicha cascada se funda en el conocimiento psicocientífico, el cual termina legitimando el sistema de verdades que la autoayuda posiciona para el manejo de la vida de las personas. Así que, por la vía de la indefinición de lo que significa la autorrealización se abre un amplio campo de intervenciones sobre la propia subjetividad y, por supuesto, una variadísima oferta de objetos,

servicios y estrategias para mejorarse. El mercado de la autoayuda se ve, de ese modo, potencializado, recayendo sobre él el privilegio de darle contenido a la realización personal. En otras palabras, si bien las psicociencias determinan que quien no se realiza a sí mismo carece de salud mental, no se comprometen a indicar qué es estar realizado; el mercado de la autogestión la autoayuda sí lo hace y, de paso, genera autoculpabilización en los sujetos que se sienten no realizados (Ortiz, 2017).

En el presente, aunque la estructura de la autoayuda se ha insertado en la relación que el sujeto establece consigo mismo, consideramos que ella esconde una falacia de la que algunas de las estudiosas del tema parecen no percatarse (Papalini, 2013; Béjar, 2011; Illouz, 2007, 2010): si auto-ayuda quiere decir ayudarse a sí mismo, no resulta lógico que la práctica de base de esta tecnología sea la consejería oral o escrita brindada al sujeto por parte de ciertas autoridades expertas, generalmente psicocientíficas, las cuales les indican a los individuos cómo deben vivir y qué acciones han de realizar para lograr el mayor bienestar posible.. No obstante, dado que este bienestar no puede lograrse de una vez y para siempre, el sujeto debe esforzarse ilimitadamente para alcanzarlo, pues, cuando cree haberlo hecho, los mismos expertos le informan que le falta aún más, que nunca es suficiente. La consecuencia es que quien se engancha en el mercado de la autoayuda no puede salir de él, puesto que ninguna acción es suficiente la autorrealización.

Vemos, entonces, emerger un nuevo conglomerado de individuos que denominamos *sujeto de la autoayuda*. Este conglomerado se refiere a sectores cada vez más amplios de la población que deciden leer su pasado, afrontar su presente y planear su futuro bajo los imperativos de la autogestión, el automejoramiento y la autorrealización y, para ello, acuden a los servicios ofrecidos por las autoridades ‘psi’ y por los expertos en bienestar personal.. Estos servicios incluyen literatura de autoayuda, programas televisivos, *influencers*, consejería psicológica, psicoterapias hechas a medida del cliente, cursos de perfeccionamiento personal, *coaching*, etc.

Como lo planteamos en otro la idea que sustenta la práctica de la autoayuda es falaz en la medida en que el sujeto guía su vida según las prescripciones emanadas de las autoridades ‘psi’ y los expertos. Sostenemos que

(...) no existe la autoayuda tal y como la promueve la contemporaneidad 'psi'. Lo 'auto' se ha convertido en vía privilegiada para existir en la contemporaneidad. Autogestión, autoayuda, autorrealización, autorregulación, autocontrol, etc. figuran entre los vocablos emergentes en las últimas décadas. La autoayuda se ha tornado una ruta especial no solamente para resolver los conflictos de la existencia, sino —y sobre todo— para que el sujeto se constituya como tal en medio de la sensación de riesgo, vulnerabilidad, fragilidad, amenaza, susceptibilidad (Bedoya, 2018, p. 277).

En la autoayuda pueden verse dos movimientos: necesitar ayuda y auto-proveérsela. La conciencia de requerir ayuda es una consecuencia de la manera como el gobierno contemporáneo explota la precariedad (Butler, 2006, 2017; Lorey, 2016) y la sensación de riesgo y vulnerabilidad al inocular en el individuo la idea de que estas tres experiencias son responsabilidad exclusivamente suya, de tal manera que el *sujeto de la autoayuda* vive su existencia con una fuerte impresión de que carece de los recursos necesarios para afrontar tales amenazas y, por tanto, precisa ayuda de parte de las autoridades expertas (Rose, 2019). Esto nos permite comprender que la ayuda que el individuo siente necesitar no puede proveérsela por sí mismo, pues es un ejercicio en el que el sujeto es conducido por otros para que configure su vida de una cierta forma, para que se comporte, se relacione, piense y sienta según la opinión del experto externo y para que aprenda a ser un autogestor.

En este sentido, resulta claro que el neoliberalismo utiliza la tecnología de la autoayuda como salida a un discurso que él mismo ha creado para someter a la población. Esta narrativa consiste en que, para ser exitoso, el individuo debe ser empresario de sí y, por tanto, un habilidoso competidor y autogestor. Como lo dicen Laval y Dardot,

El sujeto que no soporta la competencia, a través de la cual —únicamente a través de ella— puede entrar en contacto con los demás, es un ser débil, dependiente, de quien se sospecha que no está 'a la altura'. El discurso de la 'realización de sí' y del 'éxito en la vida' induce una estigmatización de los 'fallidos', de los 'pasmados' y de la gente infeliz, o sea, incapaz de acceder a la norma social de la felicidad. El 'fracaso social' es considerado, en el límite, como una patología (2013, p. 372).

En este panorama, vemos las dos caras de la falacia de la autoayuda: por una parte, el *sujeto de la autoayuda* es realizador incansable de prácticas

siempre cambiantes que son prescritas por otros, por los expertos ‘psi’. Por otra parte, este sujeto acude a la autoayuda con la idea de lograr mayores grados de libertad y autonomía, esto es, auto-gobernarse, pero se suscribe al mercado de la autoayuda en el que es gobernado por una racionalidad, como la neoliberal, que trabaja por convertirlo en empresario de sí mismo y autogestor consumado. Esta forma-de-vida-única-y-normalizada es la que se proclama como modo exclusivamente aceptable de la existencia. Es decir, bajo la promesa de ilimitación en la libertad y el bienestar, el sujeto es gobernado y, finalmente, subyugado.

Consideraciones finales: *ethos* neoliberal y autoayuda

La pregunta emergente, en consecuencia, es: cómo es gobernada la subjetividad contemporánea mediante la tecnología de la autoayuda. Lo primero que podemos afirmar es que el individuo contemporáneo es gobernado mediante los *focos de lectura e intervención de sí*. La intimidad, la vivencia relacional, emocional y comunicativa, la sexualidad, la conducta, la forma de pensar, etc. son todos ellos aspectos sobre los que el individuo es llevado a prestar atención, considerando que un buen manejo de estos aspectos garantiza la autorrealización y el logro del éxito. Pero, como ya lo dijimos, esta no es solamente una operación de identificación de esos focos de lectura. Esta lectura de sí mismo alrededor de esos focos o, para decirlo con una expresión foucaultiana, la manera como el individuo se subjetiva (Foucault, 1988, 1999, 2001; Deleuze, 2015) a partir de esos aspectos de sí que le resultan centrales, se convierte en la base del trabajo sobre sí mismo para modelarse según la normalidad propuesta por las autoridades expertas.

Este doble proceso, el de lectura e intervención sobre sí mismo, se convierte en todo un *ethos*, una forma de ser y relacionarse consigo mismo. Aquel ‘*ethos* comunicativo’, mencionado por Eva Illouz (2007), referido a la sociabilidad de la persona, podemos pensarlo más allá en cuanto que la comunicación más profunda que el sujeto realiza es consigo mismo. Es decir, este *ethos* comunicativo incluye la conversación que el individuo sostiene con los otros y, fundamentalmente, con sí mismo. En el neoliberalismo, dicha

conversación gira entorno de la capacidad de la persona para estructurar su vida según el modelo de la empresa y la norma de la competencia (Laval y Dardot, 2013, 2017; Foucault, 2007), para incrementar su capital humano (Foucault, 2007) y para hacer más atractiva su vida, la cual es considerada su propio portafolio (Brown, 2017). Esta comunicación lo lleva a sondearse incansablemente, preguntándose por sus aptitudes, descubriendo que siempre le falta algo y emprendiendo, en una faena que nunca acaba, sendos ejercicios para mejorarse. Claro está que, lejos de fortalecer su autonomía, ellos, al ser prescritos desde fuera, lo hacen dependiente del discurso de la autoayuda y, por tanto, del mercado que este discurso crea.

Por esta razón, consideramos que la tecnología de autoayuda configura éticamente al sujeto. Aquí pensamos, con Michel Foucault, que la ética se refiere a la relación que el individuo establece consigo mismo (Foucault, 1998, 1999; García, 2006). La ética es la base de la intervención que el sujeto efectúa sobre sí mismo con el fin de configurar su subjetividad de un cierto modo. Este 'perfil ético', como lo denomina Vázquez (2005, p. 99), es elaborado por el neoliberalismo para producir al neosujeto (Laval y Dardot, 2013) empresario de sí mismo, que dirige toda su energía a la competencia y que convierte cada una de sus acciones y sus vínculos en estrategias para incrementar su capital humano, desentendiéndose en el camino del destino de los otros, siempre vistos como una amenaza (Sennett, 2000), con los cuales, por supuesto, hay que tener una relación instrumental (Béjar, 2011) y de aprovechamiento para nutrir el propio portafolio personal (Brown, 2017).

Referencias

- Albacete, L. (2003). *Dios en el Ritz: la atracción del infinito*. Madrid: Herder.
- Álvarez-Uría, F. (2011). La psicologización del Yo: materiales para una genealogía del descubrimiento del mundo interior. *Educação e realidade*, 36(3), pp. 911-944.
- Álvarez-Uría, F. (2006). Viaje al interior del yo. La psicologización del yo en la sociedad de los individuos. En Castel, R.; Rendueles, G.; Danzelot, J. y Álvarez-Uría, F. (eds.). *Pensar y resistir. La sociología crítica después de Foucault* (pp. 101-134). Madrid: Círculo de Bellas Artes.

- Beck, U. (2002). *La sociedad del riesgo global*. Madrid: Siglo XXI.
- Becker, G. (1964). *Human capital: A Theoretical and Empirical Analysis with Special Reference to Education*. Chicago: University of Chicago Press.
- Bedoya, M. (2021). *Repolitizar la vida en el neoliberalismo*. Medellín: Editorial Universidad de Antioquia.
- Bedoya, M. (2018). *La gestión de sí mismo. Ética y subjetivación en el neoliberalismo*. Medellín: Editorial Universidad de Antioquia.
- Bedoya, M., De Francisco, P. e Mesa, L. (2020). A medicalização da infância como estratégia de governo. *Revista Política & Sociedade*, 19(46), pp. 175-203. Doi: <https://doi.org/10.5007/2175-7984.2020.e75325>
- Bedoya, M. y Castrillón, A. (2018). Psicociencias y gobierno de la subjetividad. *Iatreia*, 31(1), pp. 18-28. Doi: <https://doi.org/10.17533/udea.iatreia.v31n1a02>
- Béjar, H. (2011). Cultura psicoterapéutica y autoayuda. El código psicológico-positivo. *Papers*, 96(2), pp. 341-360.
- Brown, W. (2017). *El pueblo sin atributos*. Barcelona: Malpasso.
- Butler, J. (2006). *Vida precaria: el poder del duelo y la violencia. Espacios del saber*. Buenos Aires: Paidós.
- Butler, J. (2017). *Cuerpos aliados y lucha política. Hacia una teoría performativa de la asamblea*. Barcelona: Paidós.
- Butler, J. y Athanasiou, A. (2017). *Desposesión: lo performativo en lo político*. Buenos Aires: Eterna Cadencia Editora.
- Canguilhem, G. (1980). Le cerveau et la pensée. *Prospective et Santé*, 14, 81-98.
- Canguilhem, G. (1981). *Lo normal y lo patológico*. México: Siglo XXI.
- Castel, R. (2010). *El ascenso de las incertidumbres: trabajo, protecciones, estatuto del individuo*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Castro, R. (2009). La ciudad apestada: neoliberalismo y postpanóptico. *Revista de ciencia política*, 29(1), pp. 165-183. Doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-090X2009000100009>
- Castro-Gómez, S. (2010). *Historia de la gubernamentalidad. Razón de estado, liberalismo y neoliberalismo en Michel Foucault*. Bogotá: Siglo del Hombre.
- Cabanas, E., e Illouz, E. (2019). *Happycracia. Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas*. Barcelona. Paidós.

- Changeux, J. P. y Ricoeur, P. (1999). *Lo que nos hace pensar: la naturaleza y la regla*. Barcelona: Península.
- Deleuze, G. (2015). *La subjetivación: curso sobre Foucault III*. Buenos Aires: Cactus.
- Dreyfus, H. y Rabinow, P. (2001). *Michel Foucault. Más allá del estructuralismo y la hermenéutica*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.
- Fisher, M. (2016). *Realismo Capitalista: ¿no hay alternativa?* Buenos Aires: Caja Negra.
- Foucault, M. (1994). ¿Qué es la Ilustración? [Qu'est-ce que les Lumières?]. *Actual*, (28), pp. 1-18.
- Foucault, M. (1998a) *Historia de la sexualidad. Vol. II. El uso de los placeres*. Madrid: Siglo XXI.
- Foucault, M. (1988b). El sujeto y el poder. *Revista Mexicana de Sociología*, 50(3), pp. 3-20.
- Foucault, M. (1999). *Estética, ética y hermenéutica*. Barcelona: Paidós.
- Foucault, M. (2001). El sujeto y el poder. En Dreyfus, H. y Rabinow, P. (eds.). *Michel Foucault. Más allá del estructuralismo y la hermenéutica* (pp. 241-260). Buenos Aires: Nueva Visión.
- Foucault, M. (2007). *Nacimiento de la biopolítica. Curso en el Collège de France: 1978-1979*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Foucault, M. (2009). *El gobierno de sí y de los otros. Curso en el Collège de France: 1982-1983*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- García, M. (2006). *Espacio y Poder. El espacio en la reflexión de Michel Foucault*. México: Universidad Autónoma Metropolitana.
- Han, B-C. (2013). *La sociedad de la transparencia*. Barcelona: Herder.
- Han, B-C. (2014). *Psicopolítica. Neoliberalismo y nuevas técnicas de poder*. Barcelona: Herder.
- Illouz, E. (2007). *Intimidades congeladas. Las emociones en el capitalismo*. Madrid: Katz.
- Illouz, E. (2010). *La salvación del alma moderna. Terapia, emociones y cultura de la autoayuda*. Madrid: Katz.
- Laval, C. y Dardot, P. (2013). *La nueva razón del mundo*. Barcelona: Editorial Gedisa.
- Laval, C. y Dardot, P. (2017). *La pesadilla que no acaba nunca. El neoliberalismo contra la democracia*. Barcelona: Gedisa.

- Llinás, R. (2003). *El cerebro y el mito del yo. El papel de las neuronas en el pensamiento y el comportamiento humanos*. Bogotá: Norma.
- Lorey, I. (2016). *Estado de inseguridad. Gobernar la precariedad*. Madrid: Traficante de sueños.
- Maslow, A. (1982). *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. México: Trillas.
- Maslow, A. (1989). *El hombre autorrealizado*. Barcelona: Paidós.
- Medina, O. (2019). El gobierno de la felicidad. Análisis de los discursos de autoayuda de la Psicología Positiva. *Quaderns de Psicologia*, 21(1), e1481. Doi: <http://dx.doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1481>
- Ortiz, M. G. (2014). El perfil del ciudadano neoliberal: la ciudadanía de la autogestión neoliberal. *Revista Sociológica*, 29(83), pp. 165-200.
- Ortiz, M. G. (2017). Industria de autoayuda y gubernamentalidad neoliberal: la reconfiguración del rol ciudadano. *Revista Tla-melaua*, 41, pp. 26-39.
- Papalini, V. (2013). ‘Tecnologías del yo’: entre la gubernamentalidad y la autonomía. En Rodríguez, R. (ed.). *El gobierno del presente. Materiales críticos* (pp. 253-275). Valparaíso: Instituto de Literatura y Ciencias del Lenguaje. Pontificia Universidad Católica de Valparaíso.
- Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rose, N. (1991). Experts of the Soul. *Psychologie und geschichte*, 3(1), pp. 91-99.
- Rose, N. (1996). *Inventing our Selves. Psychology, Power and Personhood*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Rose, N. (2001). Normality and Pathology in a Biological Age. *Outlines*, 1, pp. 19-33.
- Rose, N. (2012). *Políticas de la vida. biomedicina, poder y subjetividad en el siglo XXI*. La Plata: Unipe.
- Rose, N. (2019). *La invención del sí mismo. Poder, ética y subjetivación*. Santiago de Chile: Pólvora.
- Schultz, T. (1971). *Investment in Human Capital: The Role of Education and of Research*. New York: Free Press.
- Sennett, R. (2000). *La corrosión del carácter. Las consecuencias personales del trabajo en el nuevo capitalismo*. Barcelona: Anagrama.
- Vasco, C. y Henao, G. (2008). Elementos y modelos del desarrollo: una revisión del concepto. En Larreamendy, J.; Puche, R.; Restrepo, A. e Ibiza, A. (eds.). *Claves para pensar el cambio: ensayos sobre psicología del desarrollo* (pp. 1-29).

Bogotá: Universidad de los Andes, Centro de Estudios Socioculturales e Internacionales CESO.

Vázquez, F. (2005). 'Empresarios de nosotros mismos'. Biopolítica, mercado y soberanía en la gubernamentalidad neoliberal. En Ugarte, J. (ed.). *La administración de la vida. Estudios biopolíticos* (pp. 73-103). Barcelona: Anthropos.