



Gabriella Campbell

Es licenciada en Teoría de la Literatura y Literatura Comparada, Experta en Comunicación y directora de Ediciones Parnaso. Ha trabajado en radio y traducción y fue ganadora del Premio Ignotus de Poesía 2006.

David Viñas

Es profesor en la Universidad de Barcelona donde enseña Teoría de la Literatura y Literatura Comparada. Es autor de numerosos artículos y ensayos académicos.

¿No le dije yo a vuestra merced que mirase bien lo que hacía, que no eran sino molinos de viento, y no lo podía ignorar sino quien llevase otros tantos en la cabeza?

Don Quijote de la Mancha. Miguel de Cervantes Saavedra

LA ERÓTICA DE LA AUTOAYUDA

Biblioteca Central

Viernes, 12 de abril de 2013

A las 19,30h

Sala María Moliner



David Viñas Piquer

David Viñas (Barcelona, 1968) es profesor en la Universidad de Barcelona donde enseña Teoría de la Literatura y Literatura Comparada. Es autor de numerosos artículos y ensayos académicos. Ha publicado ensayos sobre la crítica y el estudio literario, como *El enigma best-seller o Historia de la Crítica Literaria*.

En el año 2012 publicó "*La erótica de la autoayuda*" donde critica que los libros de autoayuda venden al lector una especie de vida planificada que pueden incluso acabar generando angustia al no cumplir las expectativas.

Según el autor, la autoayuda se presenta como un remedio para curar las enfermedades modernas y postmodernas y los miedos y los peligros que nos amenazan en la sociedad actual. Pero según como se plantee se puede acabar convirtiendo más bien en el virus que acaba inculcando esas enfermedades y se puede acabar extendiendo una epidemia de malestar generalizado.

OBRAS

- **HISTORIA DE LA CRÍTICA LITERARIA 2002**
- **EL ENIGMA BEST-SELLER 2009**
- **HERMENEUTICA DE LA NOVELA**
- **TEORÍA LITERARIA Y LITERATURA COMPARADA 2012**
- **LA ERÓTICA DE LA AUTOAYUDA 2012**

David Viñas: "**La autoayuda puede generar más problemas de los que uno tiene**"

Este profesor de literatura comparada intenta descubrir en '**Erótica de la autoayuda**' por qué este tipo de libros tienen tanto éxito comercial entre el gran público

David Viñas ha analizado el fenómeno de la autoayuda L. F.

Los libros de autoayuda revientan las listas de ventas con temas tan dispares como dejar de fumar o aprender a vivir sin miedos. Su indiscutible éxito ha sido la principal motivación que llevó a David Viñas (Barcelona, 1968) a estudiar en *Erótica de la autoayuda* (Ariel) qué nos atrae del género. Este profesor de Teoría de la literatura y literatura comparada en la Universitat de Barcelona critica que los libros de autoayuda venden al lector una especie de vida planificada que pueden incluso acabar generando angustia al no cumplir las expectativas; por eso recomienda leerlos con cautela. A pesar de ello, Viñas afirma que su trabajo no está ni “a favor ni en contra de la autoayuda”, por eso espera que incluso los que devoran este tipo de libros se animen a leer el suyo.

Dice que los libros de autoayuda son un síntoma del mundo actual...

Sí. Son un reflejo del estado de ánimo en el que se mantiene muchísima gente.

Estamos en una sociedad hiperindividualista, hipercompetitiva... cada vez resulta más difícil estar a la altura de las circunstancias porque se van generando una serie de modelos ideales de vida o de belleza y es muy difícil estar a la altura. Al final los libros de autoayuda van presionando tanto que te están planificando un tipo de vida ideal y si consideras que la tuya no se adecua a ese modelo empieza a crecer una cierta angustia. Y ese es el peligro: la presión que ejerce en la gente cuando le están diciendo “es que tienes que ser feliz” pero no acaban de concretar los contenidos de esa felicidad...

Es decir, que la autoayuda en lugar de ayudar, estropea.

Yo no lo digo así, pero es un peligro. Se presenta como un remedio para curar las enfermedades modernas y postmodernas y los miedos y los peligros que nos amenazan en la sociedad actual. Pero según como se plantee se puede acabar convirtiéndose más bien en el virus que acaba inculcando esas enfermedades y se puede acabar extendiendo una epidemia de malestar generalizado. La angustia o el sufrimiento psíquico que al final conlleva la autoayuda mal interpretada y mal consumida acaba siendo un problema.

¿Por qué tienen tanto éxito los libros de autoayuda?

Porque entre las estrategias de seducción que utilizan para atrapar a lector hay muchas que son auténticos préstamos de la literatura de calidad.

¿Cuáles son esos préstamos?

Las apelaciones a los lectores, buscar un clima de confesión como si narrador y lector estuvieran a solas... Los casos más obvios son aquellos en los que la autoayuda acaba haciendo relatos.

¿Por ejemplo? El caballero de la armadura oxidada o ¿Quién se ha llevado mi queso? ¿Son literatura?

No solo no creo que lo sean sino que son los casos más preocupantes porque entonces a veces alcanzan un grado de infantilismo desesperante. Dentro de la autoayuda el juego es presentar un cierto altruismo y eso puede hacer que quede eclipsado que esto es un negocio. De lo que se trata es de atrapar lectores.

¿Que estrategias usan estos libros?

Inducir a un cambio radical en la vida, convencer de que la felicidad es obligatoria, hablar del poder del pensamiento positivo... Estos son principios fundamentales de la autoayuda que configuraban un gran discurso entre todos los clásicos, pero ahora han venido una serie de epígonos de la autoayuda o imitadores que van cogiendo una o dos ideas de este gran discurso y son capaces de escribir 300 páginas y vender

muchísimos ejemplares ¡con una idea que no es ni suya!

¿Quién acude a la autoayuda?

El lector natural acude a estos libros porque cree que lo necesita y que realmente le van a ayudar. Y eso ya lo condiciona todo en la relación con el libro porque ya no se va con el espíritu crítico necesario.

¿Cómo es su discurso?

Especialmente repetitivo. Y los autores lo reconocen porque dicen que eso es esencial para la terapia... En realidad da la sensación que no tienen nada más que decir, es un discurso muy pobre.

¿Es suyo es un libro contra la autoayuda?

No era mi idea y no está hecho para atacar a nadie. Simplemente explico cómo creo que funciona este fenómeno, que hay una lógica interna a la que yo llamo la poética de la autoayuda e intento demostrar que no está solo en esos libros que explícitamente se denominan de autoayuda sino que hay otros libros como cuentos, ensayos, novelas o divulgación científica que son ayuda encubierta.

¿Eduard Punset se sirve de la autoayuda?

Encaja perfectamente, porque el género de autoayuda sobretodo en estos casos de la divulgación científica intenta mantener un equilibrio muy difícil entre un discurso técnico que para llegar a la mayoría de gente hay que combinar con un discurso emocional que es muy peligroso porque tienes que dominarlo mucho y un discurso puede acabar eclipsando al otro. En Punset el discurso emocional muchas veces es dominante y entonces puede caer en una cierta cursilería e infantilismo...

¿Los tópicos y los lugares comunes son una de las grandes bazas de la autoayuda?

Sin duda. Incluso es uno de los grandes misterios porque son muy pocos esos tópicos.

Es misterioso que un discurso tan repetitivo se siga consumiendo.

Usted no era lector de la autoayuda ¿Cuántos libros ha leído para su trabajo?

Leí muchísimos y descubrí que al final no aportaban nada...

No se ha enganchado...

(Sonríe). No... Bueno... Me he llevado algunas sorpresas. Cuando hablo de cosas complejas como la filosofía o la hermenéutica he visto que los autores de autoayuda hablan exactamente de lo mismo con un lenguaje a veces infantil pero describiendo lo mismo.

Hay un abanico enorme de autores de autoayuda: de psicólogos a predicadores. ¿Si el libro lo firma un psicólogo a priori hay que darle más credibilidad?

Sí... Pero el problema es ¿cómo se comporta ese psicólogo cuando escribe autoayuda?

Algunos dan vergüenza ajena ver que no paran de citar todos sus contactos... Y otros empiezan a citar tantos títulos que te das cuenta que no hay ninguno detrás. Saben que necesitan ser autoridades carismáticas porque necesitan ejercer de terapeutas, el problema es la actitud que adoptan cuando escriben un libro de autoayuda. Hay casos de divulgadores científicos, incluso colegas universitarios de altísimo prestigio en el mundo universitario, que cuando escriben autoayuda caen en gestos muy superficiales, bajan mucho el nivel para llegar a mucha gente.

Dígame algún punto fuerte que hace que la gente se enganche a la autoayuda.

Bueno... Estos libros tienen la habilidad de describir de una manera que el lector nunca lo siente ajeno a sus circunstancias vitales. Es decir, se puede aplicar el cuento. Esas apelaciones continuas del estilo “querido lector” hacen que al final sientas que te están hablando a ti y que todo eso va a ser útil para tu vida. Y eso está estudiadísimo.

Y ¿En qué patinan los libros de autoayuda?

Con el éxito que tienen ¡cualquiera dice que patinan! (risa). Si le hablas a gente que no está preparada para tu discurso hay que nivelar a la media y entonces es difícil ese equilibrio entre el discurso técnico y el emocional. En los mecanismos retóricos el punto flojo viene sobretodo cuando ese equilibrio falla y se acaba cayendo en superficialidad. En los mecanismos ideológicos falla en el discurso repetitivo sobre la motivación, sobre inducir al cambio... No estaría mal que dejáramos de vivir una vida que nos planifican y viviéramos la que nos ha tocado. Hay que intentar vivir de la mejor manera pero no a través de recetas falsas o de promesas que no se acaban de cumplir. Y la prueba está en que no paramos de estar publicando y leyendo autoayuda. Si existe el lector compulsivo en autoayuda es que algo va mal.

Dice que prestigiosas escuelas de negocio tienen autoayuda entre sus lecturas obligadas ¿Por qué?

Consideran que es muy importante la lección que hay detrás. ¿Quién se ha llevado mi queso? es un texto que se lee continuamente en estas escuelas de negocio. Y hace poco salía un jugador del Barça que ha estado lesionado diciendo que su vida ha cambiado tras leer El monje que vendió su Ferrari. Me preocupa que un hombre con tanto dinero y fama lo recomiende y crea que ese libro puede cambiar la vida.

¿Cree que el interés por estos libros irá a más o que morirán de éxito?

Creo que irá a más. Seguro. En tiempos de crisis es cuando más se recurre a este tipo de cosas. Nos encontraremos con la gente que oportunamente sabrá construir una autoayuda adecuada a los tiempos para que pueda leerla la persona a la que acaban de desahuciar o el que se ha quedado sin trabajo. En Estados Unidos, que es la cultura de la autoayuda por excelencia, hay un grupo de gente muy crítica porque hay libros de autoayuda que casi acaban convenciendo a la persona a la que han despedido de que en realidad es culpa suya que se haya quedado sin trabajo. Algunos de los principios básicos de la autoayuda te pueden acabar convenciendo de que eres tú el inútil que no ha sabido cambiar su vida. Y que acabes tú sintiéndote culpable de no ser feliz es muy jodido.

...Ya no sé si la autoayuda viene a dar respuestas a los problemas del mundo en el que vivimos o si el mundo es tan problemático porque ya se ha instalado en él la cultura de la autoayuda. Son libros tan influyentes al final que ya no sé si ellos mismos están problematizando cosas que antes no eran problema.

¿Su voluntad es ayudar?

Saben que pueden llegar hasta cierto punto y que luego todo depende del lector. ¿Esto que quiere decir? Que en el fondo la responsabilidad de lo que pase es del lector.

¿Te meten en el problema y luego te dicen que depende de ti?

Efectivamente. Incluso a veces bromean diciendo que a veces las personas no se mueven porque no tienen motivación suficiente y por eso creen que hay que motivar a la gente. Hace poca gracia que generen más problemas de los que la gente tenía. Ese es el juego y como negocio funciona.

¿Es un negocio que hace más mal que bien?

Eso piensa mucha gente.

Lunes, 1 de abril 2013 La Vanguardia.com

"Erótica de la autoayuda" de David Viñas Piquer"

Erótica de la autoayuda" de David Viñas Piquer

David Viñas Piquer nos trae un ensayo acerca de los libros de autoayuda. Desde una perspectiva un poco distanciada nos muestra como el universo de este género literario presenta obras a priori muy diversas las unas de otras, pero que terminan demostrando más un punto de contacto entre ellas. "Erótica de la autoayuda" es un examen en profundidad de lo que ofrecen estos libros a sus lectores.

No hay duda de que la autoayuda es uno de los géneros literarios más consumidos a nivel mundial. La promesa de encontrar la felicidad al concluir la lectura del libro es demasiado tentadora para muchos lectores. Pese a la diversidad de profesionales que

se han encargado de gestar este tipo de obras (psicólogos, terapeutas, pedagogos, predicadores, ejecutivos, científicos, etc.) y de la variedad de temas abordados, Viñas Piquer se encarga de demostrar que existen rasgos comunes a la gran mayoría de estos libros: desde la simplificación de los temas tratados hasta las generalizaciones, pasando por la búsqueda de la complicidad e identificación del lector. En su análisis Viñas Piquer también detecta que la promesa de éxito, la necesidad de renovación y la (casi) obligatoriedad de la felicidad son otros de los rasgos comunes de los manuales de autoayuda.

“Erótica de la autoayuda” es un libro que no intenta quitarle lectores a ese género literario, sino de presentar una postura crítica hacia dicho género para que los lectores del mismo puedan leerlo con distanciamiento desprejuiciado y cautela, para que caigan fácilmente en la trampa de creer que es posible comprar felicidad encuadrada.

[Blog Ocio Libros "Erótica de la autoayuda" de David Viñas Piquer](#)



Gabriella Campbell

Gabriella Campbell (Londres, 1981) es licenciada en Teoría de la Literatura y Literatura Comparada, Experta en Comunicación y directora de Ediciones Parnaso. Ha trabajado en radio y traducción y fue ganadora del Premio Ignotus de Poesía 2006.

Fue secretaria de la Asociación Española de Fantasía, Ciencia Ficción y Terror de 2006 a 2008, además de columnista de la revista Tierras de Acero y ha publicado artículos, poemas y relatos en diversos medios, además de ser colaboradora de Lectoralia.com. Su primer poemario fue el trabajo temático *El árbol del dolor*, escrito en colaboración con Víctor Miguel Gallardo para Ediciones Efímeras bajo licencia Creative Commons. Tras *El árbol del dolor* ha publicado el compendio de poesía *Happy Pills* con la editorial granadina Alea Blanca.

Para Campbell la autoayuda es "una tendencia, un tema, un subgénero que podemos encontrar en el mercado editorial y que puede asociarse a obras repletas de palabrería barata, fábulas ingenuas, fórmulas mágicas y muchísima tomadura de pelo en general".

Los libros de autoayuda ya no son lo que eran (I)

Gabriella Campbell el 24 de enero de 2013 en [best-seller](#), [Ensayo](#) Lectoralia



Ante la palabra **autoayuda**, se despiertan en nuestro cerebro varias ideas relacionadas, y es posible que muchas de estas ideas sean de lo más críticas. Se trata de una tendencia, un tema, un subgénero que podemos encontrar en el mercado editorial y que **puede asociarse a obras repletas de palabrería barata**, fábulas ingenuas, fórmulas mágicas y muchísima tomadura de pelo en general.

Pero el mercado avanza, nuestros gustos cambian, y a pesar de la abundancia de charlatanes, supersticiones y del **pensamiento mágico enamorado de las soluciones fáciles** y milagrosas, vemos con cierta curiosidad cómo los libros que antes prometían resolver todos nuestros problemas han ido cambiando. Poco a poco esas **fórmulas han evolucionado**. Hay un señor llamado [Paulo Coelho](#) que **opina que el *Ulises* de [James Joyce](#) es un libro vacío**, y que vende, aun ahora, una cantidad de ejemplares nada despreciable, al igual que otros enamorados del cuento y de la parábola como [Jorge Bucay](#) y similares. Pero estos ahora son puentes, **libros intermedios** entre aquella profusión de obras que prometían hacernos felices y la nueva corriente que lleva un tiempo abriéndose paso en nuestras librerías. Lo que se nos viene encima es mucho más gordo pero, sorprendentemente, **bastante más inteligente**.

La **nueva ola de autoayuda** ya no se llama autoayuda. Hay demasiadas connotaciones negativas y anticuadas en este sentido. Con la nueva ola hablamos de **superación personal** o incluso de *life hacking*, una expresión que simboliza a la

perfección esta nueva tendencia de buscar atajos o *hacks* para mejorar nuestra vida. El uso de un término **asociado a la informática y a la tecnología de la comunicación** no es gratuito; esta nueva ola nace, sobre todo, en línea, en los blogs y webs especializadas. Muchos de los libros de esta nueva corriente surgen, precisamente, de estos sitios web, y muchos son **autoediciones**, por obra y gracia de **Amazon** o **Kickstarter**, pero otros son los niños predilectos de sellos editoriales tradicionales. Como en todo, hay charlatanes y promesas vacías, pero el discurso carece de credibilidad si no va acompañado de una **demostrada documentación** o una larga experiencia en el campo tratado. Los nuevos autores de superación personal no son solo los autores, son los sujetos de sus propios experimentos, hombres y mujeres aparentemente normales que han alcanzado **cotas de productividad y superación muy notables**. Y no uso la palabra productividad en vano, ya que esta se ha convertido en la nueva panacea de este mercado de no ficción: donde antes queríamos ser más felices, ahora parece que queremos ser, ante todo, más productivos e independientes. **La eficiencia se ha convertido en la máxima virtud.**

Al mismo tiempo, aparece una contraposición clara a esta necesidad de rentabilidad laboral y personal, una corriente que busca los mismos objetivos (máximo rendimiento con mínimo estrés) a través de caminos muy distintos. Frente al *lifestealing* de autores como [Tim Ferriss](#), **Gina Trapani** o [David Allen](#), **otros autores recurren a la meditación**, al budismo zen y al minimalismo para obtener los mismos resultados. ¿Pero **dónde comenzó este cambio**, este paso del sentimentalismo a la metodología fría y calculada de los nuevos escritores de autoayuda? Lo veremos en la segunda parte del artículo.

Los libros de autoayuda ya no son lo que eran (II)

Gabriella Campbell el 26 de enero de 2013 en [best-seller](#), [Ensayo](#) Lecturalia



Esta evolución de la que hablamos en la primera parte del artículo, esta necesidad de **apoyar los documentos de autoayuda con información que tenga mayor valor científico y mayor credibilidad**, se debe en gran medida a la existencia de libros como la revolucionaria obra de [Daniel Goleman](#), *Inteligencia emocional*. **Goleman** tuvo muchísimo éxito al acercarle el mundo de la psicología y la sociología al lector medio; aunque se expresaba en términos que eran más o menos sencillos de comprender, ofrecía toda una suerte de teorías y estudios acerca de la importancia de la **inteligencia emocional en el ámbito familiar, en el laboral y en el social**. **Goleman** nos hablaba de cómo la inteligencia académica y clásica no es determinante en estos ámbitos, e insistía en la importancia del desarrollo de las habilidades sociales, directamente vinculadas a la empatía. Aseguraba que esta *inteligencia emocional* giraba en torno a determinadas capacidades como **conocer y comprender la propia motivación**, emociones y sentimientos para poder reconocer la motivación y sentimientos de los demás y poder gestionar de **manera productiva y positiva** las relaciones. Por fin el público había dado con un libro de autoayuda inteligente, con una obra que iba mucho más allá del simbolismo facilón y de la palabrería efectista. Un científico aportaba **datos prácticos**, y nos enseñaba a aplicar dichos datos a nuestra vida diaria. Por fin teníamos una autoayuda de la que no nos avergonzábamos, que no prometía nada pero que nos ofrecía un contenido interesante e inspirador.

La evolución en este género ha sido bastante más lenta en España, donde la **revolución del *lifehacking***, de la psicología aplicada a la cotidianidad y de los superhombres que deciden abandonar su trabajo cansino y aburrido para ponerse en forma, viajar por todo el mundo y aprender ocho idiomas todavía está en ciernes. Pero **Estados Unidos marca la tendencia**, como siempre, y no dudo de que poco a poco la tendremos cada vez más presente en nuestras estanterías. Cada vez nos suenan más estos nuevos títulos, del mismo modo que poco a poco comienzan a compartirse en Internet las **mejores charlas de TED**, un proyecto de aprendizaje y motivación que está muy relacionado con este deseo de mejora, de optimizar al individuo y, por extensión, a la sociedad. No obstante, en nuestro país, donde el paro alcanza cifras notables, **es difícil que nos convenzan teorías de máxima productividad**; en un país donde no llegamos a fin de mes es complicado invertir en una alimentación mejor, en un entrenador personal y en viajes por todo el globo terráqueo. Esto probablemente influirá en que las obras de superación personal más extremas no terminen de cuajar por estos lares con la fuerza con la que lo han hecho en las librerías estadounidenses. Pero soñar es gratis, y muchos de estos libros contienen muchísimo conocimiento con **aplicaciones prácticas y útiles**, y la calidad de muchos de ellos, que cuentan con el apoyo de una documentación seria, de autores profesionales y experimentados que en muchas ocasiones provienen directamente de campos científicos, **hace que superen, de lejos, a sus predecesores charlatanes**. No solo eso, sino que muchos de estos escritores son, además, autores de talento, y merece la pena leerlos simplemente por su calidad de narradores prácticos.

Por supuesto, **hablamos de los mejores**, de las gemas, de lo bien hecho. Seguramente nos encontraremos también con toda una **oleada de imitadores**, de aprovechados que se apuntan al carro de cada moda y tendencia. Pero tal vez, si sabemos buscar, encontremos una nueva entrega de libros que deje atrás al texto de autoayuda clásico y nos ofrezca, ahora sí, **información útil**, detallada y sobre todo apoyada en datos más o menos fiables.