

**Las nuevas formas de la catarsis en el libro *Ser Feliz en Alaska* de Rafael Santandreu desde
la *Poética* de Aristóteles.**

Nicol Daniela Serrano Alfaro

Trabajo de Grado para Optar al Título de Magíster en Filosofía

Director

Pedro Antonio García Obando

Magíster en Lingüística

Universidad Industrial de Santander

Facultad de Ciencias Humanas

Escuela de Filosofía

Bucaramanga

2025

Resumen

Título: Las nuevas formas de la catarsis en el libro *Ser Feliz en Alaska* de Santandreu desde la *Poética* de Aristóteles.

Autor: Nicol Daniela Serrano Alfaro

Palabras claves: Aristóteles, literatura de autoayuda, felicidad, catarsis, psicología cognitiva, filosofía.

Descripción: Este trabajo tiene como objetivo identificar los efectos a modo de catarsis desde la *Poética* de Aristóteles, que busca la literatura de autoayuda en la obra *Ser Feliz en Alaska* de Rafael Santandreu. Por lo cual, desde un ejercicio filosófico crítico, primero se analiza qué es catarsis según el filósofo estagirita, profundizando en cómo este proceso busca una purificación emocional, la felicidad y el buen vivir, conceptos presentes en sus obras *Ética a Nicómaco* y *Política*. En segundo lugar, se establece qué es la literatura de autoayuda a partir de la obra *Ser Feliz en Alaska* de Rafael Santandreu, al definir sus elementos característicos, establecer las diferencias entre las corrientes psicológicas conductuales y cognitivas en relación con sus demás libros y el estudio de Vanina Papalini sobre ese género literario. Finalmente, se investiga la posible relación entre la catarsis aristotélica y la liberación emocional que ofrece la literatura de autoayuda de corte cognitivo de Rafael Santandreu, evaluando hasta qué punto estos libros pueden causar un proceso de catarsis adaptado al contexto de la sociedad contemporánea.

Abstract

Title: The new forms of catharsis in Santandreu's book *Ser Feliz en Alaska* from Aristotle's *Politics*.

Author(s): Nicol Daniela Serrano Alfaro

Keywords: Aristotle, self-help literature, happiness, catharsis, cognitive psychology, philosophy.

Description: The purpose of this paper is to identify effects of catharsis from Aristotle's *Poetics*, which self-help literature seeks in the work *Ser Feliz en Alaska* by Rafael Santandreu. Therefore, from a critical philosophical exercise, we first analyze what catharsis is according to the Stagirite philosopher, delving into how this process seeks emotional purification, happiness and good living, concepts present in his works *Nicomachean Ethics* and *Politics*. Secondly, it establishes what self-help literature is based on the work *Ser Feliz en Alaska* by Rafael Santandreu, defining its characteristic elements, establishing the differences between behavioral and cognitive psychological currents in relation to his other books and the study of Dr. Vanina Papalini on this literary genre. Finally, the possible relationship between Aristotelian catharsis and the emotional liberation offered by cognitive self-help literature is investigated, evaluating to what extent these books can cause a process of catharsis adapted to the context of contemporary society.

Tabla de contenido

Introducción	7
1. Revisión sobre el significado de catarsis según Aristóteles en la Poética	10
1.1 Estudio del concepto de catarsis a partir de las diferentes aportaciones de artículos en torno a la catarsis de Aristóteles.....	10
1.2 Examen de la idea de catarsis de René Girad en relación con la prevención de la violencia.	22
1.3 Análisis de la noción de catarsis propuesta por Freud en su obra <i>Más allá del principio del placer</i>	23
1.4 Exposición del significado de catarsis en el pensamiento de Martha Nussbaum en <i>La Fragilidad Del Bien: Fortuna y Ética en la Tragedia y la Filosofía Griega</i>	26
1.5 Identificar el proceso de liberación emocional en <i>Ser feliz en Alaska</i> de Santandreu.....	27
2. Definición de la literatura de autoayuda	31
2.1 Contexto y surgimiento de la literatura de autoayuda	34
2.2 Enfoque y metodología de la literatura de autoayuda desde Rafael Santandreu	35
2.3 Estructura de la literatura de autoayuda desde la psicología conductual y cognitiva.	41
2.4 Reflexión sobre las críticas de la literatura de autoayuda conductual y cognitiva	57
3. Relación entre la catarsis aristotélica y la descarga emocional que ofrece el libro Ser Feliz en Alaska de Santandreu	70
3.1 Contexto social, cultural y político de la tragedia griega.....	71
3.2 Contexto social, cultural y político de la literatura de autoayuda.....	72

3.3 Similitudes y diferencias entre la catarsis aristotélica y los procesos de liberación emocional en la literatura de autoayuda.	77
3.4 La eudaimonía desde Aristóteles en contraste con la felicidad desde Santandreu.	80
Conclusiones	84
Referencias bibliográficas	88

Lista de tablas

Tabla 1	38
Tabla 2	45
Tabla 3	48

Introducción

Esta investigación tiene como objetivo general identificar qué efectos a modo de catarsis busca generar la literatura de autoayuda, desde la *Poética* de Aristóteles y el libro *Ser Feliz en Alaska* de Rafael Santandreu. La literatura de autoayuda se presenta como una herramienta contemporánea que ofrece cierto alivio emocional y un sentido de vida en respuesta a las crisis cotidianas de una sociedad capitalista, neoliberal y marcada por una aceleración temporal. Por otro lado, la tragedia griega es reconocida por su poder educativo en los ciudadanos, al mostrar algunos ejemplos de vida de carácter universal que “reflejaban la moral y la estructura social de la época” (Gonzalo, 2019, p.12), con base en la aceptación de la vulnerabilidad humana y la lógica de las acciones dentro de su contexto. Una sociedad en donde la economía se centraba en la tierra y la actividad mercantil, el ejercicio político se desarrollaba de forma democrática a través de asambleas y las obras artísticas actuaban como herramientas educativas para los ciudadanos.

Los objetivos específicos de esta investigación son: 1. analizar qué es catarsis según Aristóteles en su obra *Poética* y sus adaptaciones contemporáneas, 2. establecer qué es la literatura de autoayuda de corte cognitivo de Rafael Santandreu y 3. determinar la relación entre la catarsis aristotélica y la liberación emocional que ofrece la literatura de autoayuda de corte cognitivo de Rafael Santandreu. En respuesta a las diversas discusiones de las cuales la literatura de autoayuda ha sido objeto de estudio desde sus inicios hasta la actualidad (siglo XXI), en relación con el constante interés humano por encontrar diferentes formas para aliviar las pasiones que afectan la vida de cada individuo, en especial este tiempo donde predominan la ansiedad, la depresión, el estrés y otros tipos de neurosis.

El primer capítulo tiene como objetivo analizar qué es catarsis según Aristóteles en su obra *Poética* y sus adaptaciones contemporáneas, porque desde el filósofo se concibe por primera vez el arte (particularmente la poesía trágica) como una herramienta que permitía llevar a cabo el proceso de catarsis, es decir, la purificación emocional que le permite a sus espectadores vivir con una carga de emociones más ligera después de contemplar dichas obras. Pero, aunque este concepto se limite a la tragedia griega según lo expuesto en la *Poética*, otros pensadores afirman que la catarsis se puede llevar a cabo con un número más amplio de manifestaciones artísticas y no solo con la tragedia griega, esto es: música, literatura, pintura, cine u otras. Por tanto, se hará una revisión complementaria de las adaptaciones de la catarsis, propuestas por diferentes académicos, profesionales y filósofos.

El segundo capítulo se centra en definir qué es la literatura de autoayuda, a partir de una revisión del contexto histórico en el que surge y su metodología. Se tomará como referencia el estudio de Vanina Papalini en su libro *Garantías de felicidad: estudios sobre los libros de autoayuda*, que ofrece un análisis detallado de las características específicas de este género, desmintiendo la idea de que todos los textos que abordan enseñanzas o valores son estrictamente de autoayuda. Por ejemplo, obras como *El Alquimista* de Paulo Coelho han sido etiquetadas como libros de autoayuda con fines comerciales (aumentar las ventas), lo que refleja una problemática dentro del sistema capitalista que genera confusión en los lectores y desvaloriza esta literatura. Además, se estudiará el enfoque y metodología de Santandreu en sus obras de corte conductual y cognitivo. Finalmente, el capítulo estudiará las críticas más frecuentes que recibe este tipo de literatura y los efectos que genera dentro de una sociedad contemporánea (capitalista y neoliberal).

El tercer capítulo determina la relación entre la catarsis aristotélica y la descarga emocional que ofrece el libro *Ser Feliz en Alaska* de Santandreu, a partir de un análisis comparativo de sus

similitudes y diferencias reflejadas en su contexto social y político correspondiente. Para ello, se retoma la definición del proceso de catarsis en relación con la tragedia griega, en un marco cultural y político donde el arte era una herramienta educativa y transformadora que estaba dirigida a los ciudadanos. En contraste con el objetivo de la liberación emocional de la literatura de autoayuda en un contexto contemporáneo, donde las dinámicas capitalistas y neoliberales influyen en la percepción y búsqueda de bienestar emocional. Razón por la cual, aunque en *Ser Feliz en Alaska* y las demás obras de Santandreu se afirme que su objetivo es generar un estado de bienestar en el individuo que de forma consecuente se verá reflejada en la sociedad, el fin no es el colectivo como en la antigüedad, sino el individuo. En suma, este capítulo examina cómo ambos enfoques abordan la liberación emocional y la búsqueda de felicidad a partir de una manifestación artística de su momento.

Entonces, la literatura de autoayuda ha generado amplias discusiones, oscilando entre quienes la valoran como una herramienta eficaz para el alivio emocional y quienes la critican como una pseudoterapia con impacto limitado. En un mundo posmoderno donde la religión y los grandes relatos han perdido credibilidad, este género literario emerge como una posible respuesta a las necesidades de sentido y bienestar de los individuos. Sin embargo, para evaluar su verdadero alcance, es imprescindible llevar a cabo un análisis filosófico que permita determinar los efectos de estas obras. En particular, esta investigación se centrará en la obra *Ser feliz en Alaska* de Rafael Santandreu, contrastándola con el concepto de catarsis desarrollado por Aristóteles en la *Poética*. Este enfoque busca ofrecer una respuesta fundamentada desde el pensamiento crítico, más allá de suposiciones o creencias generalizadas.

1. Revisión sobre el significado de catarsis según Aristóteles en la Poética

La obra *Poética* de Aristóteles tiene como objetivo exponer los tipos de poesías de su momento: la epopeya, la comedia, el ditirambo y la tragedia. La última es la más pertinente para este trabajo, porque desde allí se estudia la catarsis. Por ende, es importante recordar que este tipo de arte se dedica a imitar algunos personajes que viven dentro de la representación de acciones buenas y malas, ya que “las diversidades del carácter humano casi siempre derivan de esta distinción, pues la línea entre la virtud y el vicio es la que divide a toda la humanidad” (Aristóteles, Poet, 1448a). Por ello, en las obras trágicas los personajes van de un lado al otro (vicio y virtud), algo que expone a la humanidad misma y sus actos se denominan buenos o malos dependiendo de su cultura, ideas o la moral de su grupo social. En síntesis, en la tragedia griega los hombres son racionales e irracionales, apasionados y sabios, amorosos o rencorosos, todo es posible en medio de las pasiones y su control.

1.1 Estudio del concepto de catarsis a partir de las diferentes aportaciones de artículos en torno a la catarsis de Aristóteles

En su artículo “<<Catarsis>> en la *Poética* de Aristóteles”, Sánchez afirma que este proceso de purificación solo se determina a partir de la definición de los conceptos claves que hacen parte de la tragedia griega: mimesis, acción, temor y compasión. Asimismo, sostiene que la intelección de la realidad humana imitada por el poeta es la condición de posibilidad para efectuar la catarsis (1996, p.127). No obstante, antes de definir los elementos que hacen parte de la tragedia, primero debe definirse esta poesía en general, la cual es concebida como una imitación de la realidad (1996, p.131).

La tragedia griega es la imitación de la acción, es la fábula o composición de los hechos (1996, p.133). En otras palabras, lo importante es la trama en sí misma, la acción y no la escenificación o efectos de la tragedia. Además, esta tiene por objeto lo universal, imitar acciones universales que podrían presentarse en la vida de cualquier individuo. Pues, solo a través de la imitación de situaciones trágicas que pueden suceder a cualquier ser humano se puede lograr afectar al espectador, porque este sabe que desde su condición humana es susceptible a cualquier tragedia como la muerte, el exilio, el desamor u otras situaciones.

Razón por la cual, el héroe podría ser cualquier otro, mientras se sostenga la acción y el carácter general del humano (no tan virtuosa y no tan mala). En palabras de Sánchez: “En un poema dramático los nombres de los personajes son accidentales; lo esencial es la fábula, la estructuración de los hechos, la acción imitada. Si el poeta trágico en la antigüedad utiliza para sus personajes, generalmente, nombres que han existido o que cree que han existido; lo hace más bien para suscitar mayor credibilidad, dado lo extraordinario de los acontecimientos trágicos” (1996, p.137).

En relación con lo anterior, es menester recordar que dichas acciones deben inspirar temor y compasión. Entendiendo la compasión como:

Un cierto pesar por la aparición de un mal destructivo y penoso en quien no lo merece, que también cabría esperar que lo padeciera uno mismo o alguno de nuestros allegados, y ello además cuando se muestra próximo; porque es claro que el que está a punto de sentir compasión necesariamente ha de estar en la situación de creer que él mismo o alguno de sus allegados van a sufrir un mal y un mal como el que se ha dicho en la definición, o semejante, o muy parecido (Aristóteles, Rh, 1385b).

Estas deben ser acciones cercanas en el tiempo, porque si son muy lejanas no se piensan, se olvidan y en consecuencia no inspiran compasión. Mientras que, el temor “es un cierto pesar o turbación, nacidos de la imagen de que es inminente un mal destructivo o penoso” (Aristóteles,

Poet, 1382a). Por esta misma razón, los indicios de tales situaciones pueden resultar inquietantes, ya que sugieren la proximidad de algo amenazante. Esto es precisamente lo que se define como peligro, la inminencia de aquello que suscita temor.

Para resumir, el temor hace referencia al futuro y la compasión no. De hecho, no se puede sentir temor por todo, solo por aquello que es desagradable y resulta cercano en el tiempo. Seguidamente, Sánchez define qué es la catarsis a partir de tres líneas principales que lo abordan: 1. Fisiológico, 2. Religioso y 3. Psíquico. El primer sentido hace referencia a la medicina y significa purgación o expulsar elementos nocivos del cuerpo. El segundo sentido es religioso, se traduce como *purification* de *purus* y *facere*, que significa “hacer puro” y ese proceso de quitar lo malo o extraño se hace por medio de rituales, ceremonias, sacrificios, etc. El tercer sentido se refiere a la relación entre lo psíquico y el alma, es decir, se purga el alma de los problemas mentales a partir de algunos procesos aplicados desde la psicología, por ejemplo, la hipnosis (1996, pp.142-143).

Pero la traducción de catarsis de Aristóteles surge desde la distinción del objetivo de este proceso de purificación, que mediante la compasión y el temor borran del ánimo esas mismas afecciones u “otras afecciones del tipo de las que suelen sufrir los personajes trágicos” (Sánchez, 1996, p.144). Pero elegir una de estas interpretaciones o concepciones sobre qué es la catarsis solo depende de un trabajo filológico y de hermenéutica con base en la frase aristotélica de “tales afecciones”, de lo cual se deduce “de este tipo de afecciones”. Entonces, la compasión y el temor son los elementos que permiten el proceso catártico en el espectador, que es la purificación de estas afecciones y las de este tipo.

No obstante, esta interpretación de la catarsis Aristotélica dista de la ofrecida por Daniels, Charles y Scully en su artículo “Pity, Fear, and Catharsis in Aristotle’s Poetics”, donde las

emociones de compasión, miedo y la subsecuente catarsis en el público no son necesarias para que la tragedia griega sea considerada una buena obra artística; puesto que, si la producción de estas emociones fuera necesaria y causada por la tragedia, se debería examinar al público o espectadores antes de ver la obra, para confirmar si realmente sintieron lástima, miedo y catarsis luego de la presentación o si ya tenían estas emociones antes (1992, p.205). En otras palabras: hay que verificar si la obra causó esto o no. Pues una persona *A* que acaba de salir de un funeral y una persona *B* que acaba de tener un ascenso laboral deseado, probablemente van a llegar a presenciar la obra con unas emociones previas que quizá puedan o no cambiar luego de la obra.

Además, estos pensadores sostienen que Aristóteles en la *Poética* buscaba responder a la pregunta ¿qué es la tragedia?, la cual se puede definir en principio como “an imitation of an action” (1992, p.206). No obstante, dichas acciones deben producir por sí mismas lástima y miedo como en la vida cotidiana, sin necesidad de usar efectos especiales, escenarios, vestuarios o diferentes elementos que tengan la responsabilidad de producir emociones en el espectador. Por lo cual, las tramas pueden ser simples o complejas, pero solo las complejas permiten que exista un descubrimiento (pasar de la ignorancia al conocimiento). Por ejemplo: cuando un héroe sufre un acontecimiento negativo y no sabe cuál es la razón de tal suceso, experimenta la ignorancia y solo cuando descubre la causa de sus desdichas goza del conocimiento.

Con base en lo anterior, el punto en común sobre la definición de la catarsis desde los autores del artículo “Pity, Fear, and Catharsis in Aristotle’s Poetics” y el autor de “<<Catarsis>> en la Poética de Aristóteles” es que la trama de la tragedia es lo que debe generar esas emociones y no su escenificación; por lo cual, se espera que con solo escuchar los hechos sea suficiente para sentir compasión y temor. Lo cual es totalmente diferente a las películas de miedo que solo logran suscitar esas emociones usando efectos especiales, pero si se narra la historia sin la compañía de

efectos especiales no va a lograr causar fuertes emociones en sus espectadores. Y es así, porque solo las historias que pueden acontecer en la vida de un ser humano tienen la capacidad de tocar la vulnerabilidad del individuo, mientras que las historias de entes malvados irreales de las películas de terror no tienen ese poder.

Estos pensadores comparten y exaltan la importancia de la imitación en la tragedia, porque es el medio a través del cual el hombre aprende desde su niñez. Además, este paso de la ignorancia a la razón agrada a todos los individuos y se da gracias a la *hamartía* que es "...una acción desafortunada, de consecuencias extraordinariamente dañinas y realizada con ignorancia particular acerca de los resultados nocivos que entraña" (Sánchez, 1996, p.146). Por ende, el poema trágico tiene un efecto intelectual, pues produce un saber en el espectador y ofrece una purificación de las emociones cuando la trama contiene en sí el temor y la compasión, mostrando un proceso causal o lógico, porque lo que sucede no es propio del personaje, es una acción universal que le puede pasar a cualquiera (Sánchez, 1996, p.147).

Consolidando la postura de Sánchez; los pensadores Daniels, Charles y Scully (1992) consideran que los héroes o personajes de la tragedia griega pueden ser cualquiera, siempre y cuando no sea un hombre muy bueno que por cuestiones del azar vive una mala fortuna, porque esto produciría repulsión en los espectadores. Y tampoco se puede sentir compasión por un hombre malo que de la nada obtiene una buena vida. Entonces, la compasión surge si el héroe merecía esa desgracia por ignorancia y como consecuencia lógica de sus actos, mientras que, el temor aparece al ver un hombre como "nosotros" (vulnerable, con vicios y virtudes) pagando por sus malos actos (1992, p.211). En suma, los héroes deben merecer eso malo que les sucede para que sea justo y ser como los hombres si se espera generar una identificación con este, es decir, solo se puede sentir temor de vivir lo mismo que este por contar con las mismas condiciones. Por ejemplo:

Oedipus and Antigone, at least to some extent, dig their own graves. There is some justice in the change of fortune each suffers by play's end. Indeed, the kind of situation Aristotle puts forward as appropriate for tragedy is precisely one in which the hero does, at least to some extent, deserve the calamity that in the end befalls him. [Edipo y Antígona, al menos hasta cierto punto, cavan sus propias tumbas. Hay algo de justicia en el cambio de fortuna que cada uno sufre al final de la obra. De hecho, el tipo de situación que Aristóteles propone como apropiada para la tragedia es precisamente aquella en la que el héroe merece, al menos en cierta medida, la calamidad que al final le sobreviene] (Daniels, Charles y Scully, 1992, p.212) [Traducción propia]

Por lo tanto, los términos “lástima” y “miedo” caracterizan las acciones típicas de las tragedias, sin depender de la reacción emocional del público. Porque no necesariamente depende de la tragedia que el público sienta lástima y miedo. Entendamos al público como lectores, auditores y espectadores (1992, p.204). Lo cual confirma su postura de que la trama es lo que realmente debe tener la capacidad de transmitir su lástima y miedo con solo escucharla. Además, estos autores indican que Aristóteles no afirma que la catarsis implique una purga emocional, sino una resolución adecuada de los eventos representados (1992, p. 210).

Por otro lado, antes de comprender qué es la catarsis será necesario revisar qué es la imitación, pues el origen de la poesía proviene gracias a dos causas, pero una de estas resulta más llamativa por ser parte de la naturaleza humana, es decir, la imitación. Es en esta acción, como lo decía Aristóteles, que el hombre hace desde su infancia y le generaba cierta ventaja sobre los animales la manera desde la cual aprende (Aristóteles, Pol, 1448a), cuya teoría también es respaldada por Walter Ong en su obra *Oralidad y escritura: tecnologías de la palabra* donde expone el paso de la oralidad a la escritura, enfatizando que en oralidad lo que se trataba de hacer era transmitir el conocimiento a través de la repetición o imitación oral, conservando algunos

elementos o ideas principales a lo largo del tiempo y espacio, aunque cambiando o añadiendo algunas palabras (1996, p.186).

Entonces, desde un filósofo antiguo (Aristóteles) a un pensador moderno, entiéndase moderno como aquellos que se preocupan por el hombre y sus problemas actuales (Walter Ong), se ha rescatado la importancia de la imitación en el ser humano. Por ejemplo, Freud en su ensayo *El poeta y la fantasía* menciona la importancia de la imitación en la educación de los niños, pues al imitar están siguiendo ciertos patrones que lo llevan a ser un adulto ideal, se imita lo que se fantasea y se aprende sobre las cosas a través de tal acto (2010, p.2). Asimismo, Paul Ricoeur en el primer capítulo de su obra *La metáfora viva* hace una reflexión en torno a la *Retórica* y la *Poética* de Aristóteles, espacio en el cual expone el significado de la poética, su valor, sus conceptos y su influencia en la sociedad. Específicamente, habla de la poesía trágica, cuyo objeto es pertinente estudiar en este trabajo. Por ende, para esta reflexión es necesario rescatar la concepción que tiene Ricoeur sobre la poesía trágica y cómo la *mimesis* es la pieza clave para entender la pertinencia de este tipo de arte en la ciudadanía. Así las cosas, la tragedia tiene seis partes que se subsumen en tres (1980, p.62):

1. Objeto de la imitación: *mythos* (trama), *ethos* (personajes) y *dianoia* (pensamiento)
2. Objeto de los medios: *melos* (canto) y *lexis* (lenguaje)
3. Objeto de modo: *opsis* (estético)

Esto representa 1. la parte del espectáculo, 2. el uso del argumento y 3. la manera en la cual se ve la poesía trágica. Sin embargo, querer abarcar el significado de la catarsis en esta investigación es el trabajo de mayor importancia y límite de reflexión, ya que, el poema imita y representa las acciones humanas, según como fueron, son o se esperaría que debe ser (1980, p.67) y por ello logra captar la atención del público de forma simultánea mientras juega con sus emociones.

Ricoeur es cuidadoso al explicar qué se entiende por mimesis desde Aristóteles, para no confundir la concepción de mimesis de este filósofo con la de Platón. Según el filósofo ateniense todas las cosas naturales, el arte y todo lo que se puede observar en el mundo es la imitación de las ideas puras y no la verdad, por ello, en el *Fedón* expone que cuando se usa el cuerpo para conocer algo, es decir, conocer a través de los sentidos, se arrastra el cuerpo “a lo que nunca se presenta en el mismo estado y se extravía, se embrolla y marea como si estuviera ebrio” (Platón, *Phd*, 79c), porque el mundo en que habita la humanidad es *mimesis* (imitación) del mundo real (verdadero), cuyo mundo real solo se puede conocer cuando el alma se separa del cuerpo.

Asimismo, Platón afirma en su obra *República* que el arte de la poesía que imita lo que ya es una imitación (el mundo material) hace el mismo trabajo que cualquier artesano, por ejemplo, la persona que construye una cama, solo está creando una imitación de la idea de cama; un zapatero crea una imitación de la idea del zapatos y un carpintero crea la imitación de la idea de mesa... (Platón, *Rep*, 434a), por ello, los poetas de la tragedia corren el riesgo de caer en una ilusión al contemplar sus obras que son el resultado de quien no conoce la realidad (Platón, *Rep*, 595b).

Por su parte, la mimesis desde Aristóteles es la imitación de las acciones o hechos, pues solo esto es lo que se puede imitar, lo que conlleva acción, porque el mundo natural simplemente es, ya viene con cierta predeterminación. Razón por la cual, la mimesis es propia del hombre, de quien puede actuar, accionar e imitar (Aristóteles, *Poet*, 1450a). Pero los hechos y las acciones en sí mismas no son otra imitación más como lo planteaba Platón, sino que es la realidad de la humanidad. Además, la tragedia griega para Aristóteles es valorada como un elemento que expone la ética griega y permite educar a los ciudadanos para que estos puedan interactuar dentro de las polis de forma correcta.

Así, a través de la tragedia griega se expone la ética griega, una ética aristócrata, que promueve la actividad humana basada en la autoridad y la sumisión. Pues el héroe se muestra como la autoridad por ser el modelo para seguir de los ciudadanos mientras que los ciudadanos de forma inconsciente siguen ese modelo. Toda ética posee un carácter social, lo que pone de manifiesto que la actividad humana se basa en la imitación de lo deseable. Este hecho refuerza la noción de que la mimesis es un componente fundamental en el aprendizaje, un principio que también se refleja en la tragedia griega, cuyo propósito principal era educar a las polis.

No obstante, resulta especialmente interesante reflexionar sobre el papel de la mimesis en las sociedades democráticas contemporáneas, particularmente en un contexto en el que los libros de autoayuda se han convertido en auténticos Best Sellers. Estas obras suelen narrar las historias de individuos que, al enfrentar y superar adversidades, logran alcanzar estados de tranquilidad o felicidad (Santandreu, 2016, p. 395). De esta manera, los protagonistas se transforman en modelos de conducta para sus lectores, quienes a menudo los consideran ejemplos a seguir o, de forma más sutil, como autoridades que orientan sus vidas y decisiones.

Esto plantea preguntas fundamentales: ¿Ser un modelo conlleva necesariamente una forma de autoridad? ¿Acaso la democracia contemporánea, al promover estos referentes, no acaba por encubrir un sistema aristocrático en el que ciertos ideales son considerados superiores? ¿Estamos, entonces, viviendo en sociedades que, bajo la apariencia de democracia, mantienen estructuras aristocráticas? En este sentido, los libros de autoayuda podrían ser vistos no solo como herramientas que fomentan la individualidad, sino como medios que promueven valores aristocráticos. Este análisis, no obstante, requiere un estudio más profundo, que se abordará en el siguiente capítulo.

Siguiendo el orden de ideas, si una de las características de la tragedia es la imitación y los libros de autoayuda se presentan como un tipo de manual que deberían seguir los humanos para lograr un estado de felicidad, ¿se podría decir que desde la tragedia y la literatura mencionada se comparte la exaltación de la imitación en el humano? Además, ¿será la imitación parte del proceso catártico en la tragedia griega y la literatura de autoayuda? Por ahora, podría responder que es posible. Sin embargo, esto se estudiará con más detalle más adelante. Lo importante aquí es comprender qué entendía Aristóteles como proceso de catarsis y para ello bastará leer la siguiente cita: “Así, la tragedia es la imitación de una acción seria y completa, de una extensión considerable, de un lenguaje sazonado, empleando cada tipo. Por separado, en sus diferentes partes, y en la que tiene lugar la aclaración y no el relato. Y qué por medio de la compasión y del miedo logra la catarsis de tales padecimientos” (Aristóteles, Poet, 148b).

La catarsis es un proceso de purgación de ciertas afecciones y se lleva a cabo a través de la contemplación de los personajes. Es decir, gracias a la visualización de unos personajes que imitan las acciones humanas más valerosas se logra sentir compasión y temor ante la proyección de lo que viven estos personajes desde su condición humana abierta a todos los seres de la misma especie. No obstante, en medio de esos sentimientos se logra la purgación como un tipo de “consuelo” ante los malestares humanos, gracias a la proyección del sí mismo en el otro, como un campo de posibilidades abiertas hacia el individuo, donde él podrá afrontarlas como lo han hecho sus antepasados (personajes trágicos) o aceptarlo como parte de la vida humana.

En síntesis, la catarsis desde la poética de Aristóteles es la purgación del alma que se ve afectada por la compasión y el temor a través de la visualización de obras trágicas donde los personajes muestran en su máximo esplendor la condición humana, sus afecciones, sus

sentimientos, sus valores y su capacidad de asimilar, luchar y continuar la vida humana con una carga más ligera.

En la *Política* de Aristóteles, el filósofo también menciona que “para los hombres, vivir dichosamente, consiste en la alegría, en la virtud o en ambas cosas” (Aristóteles, Pol, 1323b), pues estas pertenecen a los hombres razonables, que no confunden su felicidad con los bienes externos, pues estos, de hecho, en exceso siempre perjudican al hombre en lugar de darle felicidad. Ejemplo: si una persona tiene hambre y come lo necesario para saciar su necesidad se sentirá bien, pero si come en exceso acabará indigestándose, lo cual no va a favorecer su bienestar. Mientras que, vivir virtuosamente es ser razonable, actuar de forma mesurada para mantener una vida equilibrada, que no le lleve a excesos ni miserias. Por tanto, será el *ejercicio reflexivo* el mejor compañero de la actividad humana para buscar la felicidad, algo que también sostiene Santandreu a lo largo de sus obras, indicando la importancia de ser autocríticos y reflexionar de forma sensata ante toda situación para prevenir cualquier malestar o desdichas e incluso enfrentarse a la desdicha con un temperamento mesurado (2016, p.153).

Desde Aristóteles hasta algunos pensadores contemporáneos, la felicidad es actividad (2004, 1325a), aunque este es un concepto que tiene distintas interpretaciones y opera de diferentes maneras en distintas épocas y en distintas tradiciones. Por ejemplo, en el utilitarismo la felicidad es un vector que permite medir las condiciones de bienestar de la sociedad. Pero desde Aristóteles, aunque algunos bienes provengan del azar, así como la riqueza proviene de la herencia familiar, no todo puede venir del azar, y, por tanto, será responsabilidad de las actividades que haga la persona los resultados de eso, su felicidad o desdicha. Además, la educación y el hábito (Aristóteles, Pol, 1332b) será aquello que influya fuertemente en la felicidad, porque a través de estos el hombre aprende y actúa a partir de lo que sabe. De ahí que la educación en Aristóteles sea

tan importante. De forma análoga, al comprender que la mimesis es el elemento fundamental de la educación y que la tragedia es justo eso, la proyección de una forma de vida por parte de los héroes que será adoptada por los ciudadanos que aprenden a través de este arte, específicamente, porque el arte es la imitación de la naturaleza y, por tanto, tienen como objetivo coordinar el hacer humano y la producción natural (Ricoeur, 1980, p.66). En suma, el arte es una imitación, que proyecta el quehacer o la actividad humana ideal, especialmente, en la tragedia y los libros.

De forma análoga, Mauricio Vélez en su artículo “Sobre la tragedia griega”, expone que el arte en los griegos se considera una actividad que ofrece cierto tipo de conocimiento desde la experiencia (2015, p.37) y que trabaja en torno a las preocupaciones de la ciudad, por lo cual, la tragedia griega es considerada como una herramienta formadora de los individuos con miras a una sociedad buena. El ejercicio consiste en que el individuo experimente el proceso de catarsis para liberar su carga emocional y de forma consecuente estar disponible o contar con el estado mental necesario para entrar en contacto con sus conciudadanos. En suma, desde Vélez se sostiene la concepción de catarsis de Aristóteles, pero se hace énfasis en el efecto social que produce este proceso de forma paralela.

Juan Fernando Mejía reconoce la concepción de catarsis de Aristóteles al igual que Vélez, pero enfatiza en que la tragedia es una especie de poesía basada en la mimesis (imitación), donde lo que importa no son los hombres sino sus acciones, pues “el poeta se interesa en las acciones que ellos realizan o padecen, acciones por las cuales son felices o desdichados” (1993, p.78), por lo cual, se deduce que la catarsis no es posible si no se ve reflejado en las acciones de los personajes los vicios y las virtudes humanas en compañía de sus consecuencias, se admite que no hay hombres buenos y malos, solo hombres que gozan del bien y el mal. No obstante, dicha armonía entre el bien y el mal no niega la posibilidad de que el receptor de la tragedia se identifique con un

personaje y otros no, que sienta cierta cercanía o estima respecto a uno de los personajes y los otros no, de hecho, esta inclinación hacia alguno de los personajes es lo que genera la compasión y el temor para llegar a la catarsis.

David Alvarado expone la idea de catarsis del filósofo Hölderlin, cuya concepción se aleja de las que se han mencionado líneas atrás. Pues este pensador, aunque no habla de forma explícita sobre qué es la catarsis, sí afirma que este proceso de purificación del alma se lleva a cabo gracias al héroe trágico, específicamente, en relación con su forma de actuar que va en contra de las leyes divinas y es corregida por medio del dolor, la tristeza, el sufrimiento y todos los malestares que pueda experimentar como efecto de la furia divina. La catarsis es la purificación del alma debido a la reconciliación del héroe trágico con lo divino, en otras palabras, un tipo de reconstrucción u orden equilibrado del cosmos a través de la relación entre lo divino y lo humano (2017, p.171).

1.2 Examen de la idea de catarsis de René Girad en relación con la prevención de la violencia

René Girad en *La violencia y lo sagrado*, sostiene la misma idea de Alvarado sobre la catarsis como un proceso de purificación religioso y social, donde se busca un equilibrio con Dios y disminuir de forma considerable la violencia dentro de un grupo social. Sin embargo, su teoría se sostiene desde la concepción de la violencia como divina y necesaria, porque a través de una víctima propiciatoria que sufre toda la violencia hasta eliminarse se cree que esa persona es un tipo de “mancha que contamina todas las cosas de su entorno y cuya muerte purga” (Girard, 1995, p.103), es decir, aunque toda la tragedia la representa uno de los individuos de la sociedad, lo importante no es lo que pueda sentir esta persona sino los efectos de este fenómeno en la comunidad. En otras palabras, la catarsis es un proceso de purificación social que se lleva a cabo con el sacrificio de uno de los individuos que personifica el mal de la sociedad para lograr un equilibrio con la divinidad.

Según lo anterior, el elemento fundamental del proceso catártico ya no es la imitación, es la violencia, porque “siempre es una violencia menor que sirve de barrera a una violencia peor” (Girard, 1995, p.111), porque al efectuar la violencia sobre una sola víctima se logra restaurar el orden social y eliminar todo el mal que había en la comunidad, mientras que, si no existiera una víctima propiciatoria, todos los males se reflejarán en cada integrante de la sociedad hasta que ellos logren matarse entre sí de forma salvaje. Por ejemplo, el homicidio de Penteo representa como Dios se venga del malestar de los tebanos, enfatizando en su incredulidad hacia la divinidad y es esa muerte lo que purifica esa comunidad hasta el punto de concederle una relación armónica con la divinidad.

Lo anterior no significa que la mimesis desaparezca dentro del proceso de catarsis, sino que se produce a través de un deseo modelo. Esto quiere decir que existe un deseo por repetir la misma forma del proceso catártico seleccionando una víctima propiciatoria y purgando la comunidad), pero esta mimesis no se manifiesta de forma abierta como sucede en el deseo infantil que es reconocido (Girard, 1995, p.153), porque los adultos suelen sentir algo de vergüenza al modelarse pensando en otro individuo o el colectivo, hasta el punto de sentir miedo por caracterizarse como un objeto sin ser o identidad. Empero, de una u otra forma el ser humano no logra escaparse de la mimesis en ninguna etapa de vida y tampoco de los sentimientos, por lo cual se concluye desde Girard que en la tragedia y la vida real todos pueden ser buenos o malos, nadie tiene un rol fijo, esto es ser humano: gozar del bien y el mal.

1.3 Análisis de la noción de catarsis propuesta por Freud en su obra *Más allá del principio del placer*

Dada la importancia o el significado de la imitación, cabe resaltar la concepción de catarsis que se puede inferir desde la obra *Más allá del principio del placer* de Freud, a partir de la

repetición compulsiva como un tipo de búsqueda o impulso hacia la repetición de situaciones traumáticas, dolorosas, tristes, etc., porque esta parece la forma a través de la cual el ser humano puede tener la capacidad de dominar y comprender estas situaciones que se presentan en cualquier etapa de la vida humana. Además:

Lo que la compulsión de repetición hace revivir no puede sino producir displacer al yo, pues saca a la luz efectos de pulsiones reprimidas. Pero es un displacer que ya hemos visto que no contradice el principio del placer; un displacer para un sistema y, al mismo tiempo, una satisfacción para el otro (Freud, 2020, p.20).

Por ello, es entendible que los humanos experimenten catarsis o exista cierto grado de placer al ver las obras trágicas, porque esas son una forma de repetición compulsiva, pues se busca observar un tipo de obra que represente el dolor humano y la forma cómo se puede abordar ese dolor o situación. De ahí que la esencia de la catarsis de Aristóteles es la imitación y sus efectos, que se ha transmitido a diferentes pensadores y filósofos, los cuales han conservado esa esencia, pero moldeado el significado de la catarsis a diferentes líneas: religión, psicología, literatura, arte, etc.

Volviendo a la psicología, Freud es fundamental para comprender cómo pasó de tener una simple admiración o gusto hacia la tragedia griega a representarla en la vida común de los individuos. Pues ser un humano ya es condición de posibilidad para vivir diferentes tragedias, nadie puede escaparse de las emociones, de sus sentimientos, de los hechos destructores, pero tampoco de la posibilidad de abreacción y, por supuesto, de la catarsis. De hecho, en el texto “Freud, Breuer y Aristóteles: catarsis y el descubrimiento del Edipo” se expone que el método catártico fue un complemento de la hipnosis en el tratamiento que el filósofo ofrecía a sus pacientes, porque parecía que la hipnosis ya no era suficiente o tan eficiente para alcanzar una mejora en el estado de sus pacientes. Al necesitar una herramienta que permita las vías de

abreacción de todos los sentimientos reprimidos de la persona aparece la catarsis... la cual: “no se agota en su acción momentánea, sino su misión consiste en ordenar la vida psíquica, de modo que impulsos y apetitos irracionales queden subordinados a lo que es superior en el alma, la inteligencia (Nous)” (Figueroa, 2014, p.265).

Por otro lado, la esencia de la catarsis como proceso de purgación de las pasiones que le permite al ser humano tener cierta tranquilidad o acercamiento a la felicidad que permanece en el tiempo es la visión que tiene Paul Ricoeur, pues él afirma que el proceso de purificación del alma se lleva a cabo a través de las letras, sin desconocer los efectos y la forma en que se experimentan la catarsis desde Aristóteles, donde los sentimientos que permiten la purificación nacen gracias a la contemplación de las obras trágicas y no por escuchar a los personajes u otros tipos de formas artísticas. De manera que, Ricoeur es consciente de los elementos que establece el filósofo antiguo como necesarios y únicos dentro del proceso catártico, porque los mantiene exceptuando el tipo de arte.

Al cambiar el tipo de arte que usan las personas para purificar su alma, por ejemplo, ir del teatro a lo textual, se abre el número de posibilidades sobre el tipo de arte que puede servir para liberar las cargas negativas de la vida. Sin embargo, decir que todo arte puede reemplazar la obra teatral para el proceso de catarsis es apresurado y no es exactamente la idea de Ricoeur, pues el filósofo solo considera de forma consciente que la literatura es lo que puede tomar el lugar del teatro, en la medida en que cuenta con la capacidad de presentar elementos como mimesis, compasión y temor dentro de las letras de las obras literarias.

La narrativa literaria tiene la capacidad de transmitir los sentimientos de los personajes o el autor del libro a quien lo está leyendo y de forma paralela logra despertar sentimientos profundos en el lector, cuyos sentimientos por la primera o segunda vía al final llegan al mismo punto,

transforman la vida de la persona. Pues nadie es de la misma manera antes y después de leer una obra literaria, siempre adquiere algunos cambios que me permiten llegar a un estado de tranquilidad o equilibrio. La literatura tiene mimesis, imita la vida humana y el lector imita aquello que más le impactó de la obra, es una relación mutua de mimesis que desemboca en un proceso catártico.

1.4 Exposición del significado de catarsis en el pensamiento de Martha Nussbaum en *La Fragilidad Del Bien: Fortuna y Ética en la Tragedia y la Filosofía Griega*

Martha Nussbaum en *La Fragilidad Del Bien: Fortuna y Ética en la Tragedia y la Filosofía Griega* sustenta que la literatura puede ofrecer ese proceso de purificación con base en el estudio crítico que hace a la filosofía de Aristóteles y algunos aportes que le han hecho otros filósofos modernos que tratan de dar una nueva interpretación a su pensamiento en torno a la eudaimonía y de forma análoga la catarsis, aunque principalmente la atención está dirigida al primer concepto. Esto es así porque el buen vivir suele confundirse con el ser bueno, algo que está en discusión en la ética griega que apunta a la eudaimonía. Y en palabras de Aristóteles, la eudaimonía o “<la felicidad>, es una cierta actividad del alma de acuerdo con la virtud” (Aristóteles, Eth. Nic. 1099b25-30).

En esta obra la filósofa busca descubrir qué es lo correcto, la eudaimonía depende exclusivamente del individuo y la forma como percibe las diversas complicaciones que sufre en su condición humana o, aunque un ser humano sea bueno y actúe de forma correcta su eudaimonía se verá afectada sí o sí por algunas condiciones materiales. Dicho objetivo se comparte en este trabajo respecto de la metodología que se quiere usar: un análisis crítico de la literatura de autoayuda desde la psicología cognitiva de Rafael Santandreu para definir cuál es el efecto de estos libros y si este pudiera ser la catarsis o no. Porque “si dos creencias entran en conflicto, lo racional

es intentar descubrir cuál es la correcta. Solo una, como máximo, puede ser verdadera; la otra puede y debe rechazarse como falsa, momento a partir del cual deja de ser pertinente” (Nussbaum, 1995, p.97).

Según lo anterior, Nussbaum se enfoca en revisar si la eudaimonía o felicidad se logra a partir del esfuerzo del individuo, ya que la vida buena es una actividad (1995, p.601), o si existe otro elemento que defina la posibilidad de la eudaimonía, es decir, las condiciones materiales básicas (amigos, salud, dinero, belleza, etc.). Por tanto, la vida de Príamo es un buen lienzo para el trabajo pertinente, porque este hombre se caracterizó por actuar bien, pero la guerra le quitó las condiciones materiales básicas mencionadas líneas atrás, lo cual reduce significativamente su dicha y posibilidad de actuar conforme a sus virtudes (1995, p.608). Sin embargo, la distinción de la eudaimonía (vivir bien) y la makariotés (ser dichoso), lo que permite responder a la pregunta general ¿la eudaimonía depende de las condiciones materiales o solamente del buen actuar del individuo?, pues a modo de ejemplo, desde el análisis de la situación que vivió Príamo, que pese a no ser dichoso tras la guerra conserva el buen vivir, se podría inferir que la eudaimonía no depende de la makariotes, sin embargo, pueden fluctuar en un mismo escenario.

1.5 Identificar el proceso de liberación emocional en *Ser feliz en Alaska* de Santandreu.

Rafael Santandreu en su obra *Ser Feliz en Alaska* plantea que aquello que les permite a los seres humanos ser felices o estar en un estado de tranquilidad pese a las vicisitudes de la vida humana dependerá de un proceso de reflexión crítica individual. Dicho método es diferente a los que emplean desde la psicología conductual. Y los elementos que usa en este libro son además de la reflexión crítica, es la imitación y la aceptación de todo lo que se considera negativo en la sociedad, incluso la muerte. De manera que lo que se puede entender cómo catarsis es un proceso de biblioterapia como lo plantea Vanina Papalini, es decir, la lectura de un libro en el cual nos

identificamos con uno de los personajes que está allí, específicamente los ejemplos o casos de la vida real. A partir de la identificación con estos podemos experimentar la compasión y el miedo, luego a partir de esto la catarsis.

No obstante, Santandreu nunca habla de catarsis explícitamente, sino de un proceso de liberación de emociones, que se lleva a cabo a través de la lectura de sus libros de autoayuda que ofrecen en cada uno un método o paso a paso para alcanzar esa llamada liberación de emociones y ser felices; además, todos sus libros contienen diferentes historias de algunos casos que él ha tratado en sus consultas o situaciones que ha escuchado en conversaciones fuera del entorno laboral. Y por supuesto, en todos sus libros siempre menciona, por lo menos una vez, la importancia de la filosofía estoica, en el caso de su obra *Ser feliz en Alaska*, menciona por ejemplo que: “Los filósofos estoicos llamaban a este fenómeno <<la ciudadela interior>>; es decir poseer un carácter tal que seamos productores de bienestar, independientemente del exterior”. (2016, p.51)

Dichos procesos de liberación de emociones se dan dentro de sí mismo, sin necesidad de depender de factores externos. Bajo la condición de que aquellos problemas que busquen solventar el lector a través de sus libros se limiten a neurosis irracionales, es decir, “la esencia de la técnica cognitiva consiste en revertir las emociones negativas mediante el diálogo con uno mismo, con acumulación de argumentos, hasta ver las adversidades con otra luz” (2016, p.56). De manera que este libro no busca solucionar problemas que provengan de traumas físicos u otros tipos de problemas, sino que se limita a los problemas mentales causados por ideas irracionales.

Cabe resaltar que, en el presente trabajo, si bien se empleará como bibliografía principal la obra *Ser feliz en Alaska* de Rafael Santandreu y la *Poética* de Aristóteles, también se recurrirá a las seis obras de Santandreu para definir qué es la literatura de autoayuda, qué elementos

conforman este género y cuál es la diferencia entre los libros de autoayuda basados en la Psicología cognitiva y aquellos fundamentados en la Psicología conductual. No obstante, el objetivo de esta investigación no será realizar un análisis exhaustivo de las obras pertenecientes a la línea conductual. Asimismo, dentro de la línea cognitiva, solo se mencionarán las obras pertinentes cuando sea necesario, y *Ser feliz en Alaska* servirá como la referencia principal de este estudio.

Mientras que, desde Aristóteles además de trabajar como bibliografía primaria la *Poética* por ser el texto en el cual el filósofo enuncia qué es la catarsis y cómo esta surge a partir de la tragedia griega, también se hará referencia en un segundo plano complementario a su obra *Política* y *Ética a Nicómaco*, por su contribución en la comprensión sobre qué es la felicidad, cómo vivir bien y tener dicho proceso de liberación emocional. Desde la filosofía antigua en los griegos existía una preocupación por el buen vivir, la obtención la felicidad (si es que esto es posible) y la buena relación con las polis.

La preocupación por el buen vivir, la felicidad, la liberación de las emociones negativas y la forma de relacionarse con los otros no es un tema que se quedó en el pasado con los griegos, al contrario, ha sido objeto de estudio a lo largo de los años. Razón por la cual: la religión ha obrado como una posible respuesta a las preocupación y perturbaciones del ser humano; el Estado se ha mostrado como lo único con el poder de sostener un estado de equilibrio entre las sociedades y la forma como estos individuos se relacionan; y, finalmente, a partir del neoliberalismo y el capitalismo se ha otorgado el poder y la responsabilidad al individuo, ahora este es el “empresario de sí”, la entidad capaz de gobernarse a sí mismo y sostener una buena relación con el entorno.

A partir de diferentes estudios y estadísticas se ha demostrado que diferentes individuos que hacen parte del actual mundo globalizado, capitalista y neoliberal no han sido capaces de responder con la actual responsabilidad que le ha otorgado la forma de operar vigente de existir en

la contemporaneidad. Por lo tanto, es imposible negar que la sociedad contemporánea puede verse pérdida en la medida en que no logran ser suficientes por sí mismos para otorgarse a sí mismo lo que antes eran responsabilidad del estado: salud, bienestar, trabajo, derechos, etc.

Lo anterior se ve reflejado en los estudios que realizó la Organización Mundial de la Salud el 2023, donde se estima que el 3,8% de la población experimenta depresión, incluido el 5% de los adultos (4% entre los hombres y el 6% entre las mujeres) y el 5,7% de los adultos mayores de 60 años. A escala mundial, aproximadamente 280 millones de personas sufren depresión (1). La depresión es aproximadamente un 50% más frecuente entre las mujeres que entre los hombres. En todo el mundo, más del 10% de las embarazadas y de las mujeres que acaban de dar a luz experimentan depresión (2). Cada año se suicidan más de 700 000 personas. El suicidio es la cuarta causa de muerte en el grupo etario de 15 a 29 años (párr.4).

Actualmente existe una búsqueda por encontrar algo que pueda ayudar a los seres humanos a sobrellevar la carga de la vida humana dentro del neoliberalismo y el capitalismo, recurriendo a yoga, mindfulness, biblioterapia, religiones y otras prácticas que prometen ofrecer tranquilidad e incluso felicidad (Castro, 2018, párr. 4). De hecho, la promesa general de la literatura de autoayuda de Rafael Santandreu de corte conductual y cognitivo apunta a la felicidad o por lo menos a adquirir un proceso de purificación de las emociones negativas desde diferentes métodos.

No obstante, la literatura de autoayuda no puede simplemente aceptarse como la solución o el camino que puede resolver el problema de la carencia de sentido de vida que aparece en la contemporaneidad y tampoco rechazarla a primera vista por hacer parte del mercado capitalista, aunque sea un hecho que estos libros hacen parte del consumismo bajo el concepto de Best Sellers. Por ende, el trabajo de la filosofía es tomar partida de esta discusión de una forma más crítica y situada desde el inicio de los tiempos que se buscaba la felicidad, desde la antigua filosofía.

2. Definición de la literatura de autoayuda.

La literatura de autoayuda tiene sus inicios en la obra *Self-Help* de Samuel Smiles, publicada en 1859. Este libro fue bien recibido en la época victoriana, ya que recopilaba las conferencias dirigidas a los jóvenes de su tiempo, todas con un mismo propósito: motivarlos y guiarlos hacia la felicidad. A través de sus páginas, el autor ofrece una serie de consejos y sugerencias para vivir bien, destacando especialmente la importancia de los modelos o ejemplos de vida. Según Smiles, el ejemplo actúa como un poderoso instructor e influye en la conducta. Entre las figuras que pueden ejercer esta influencia positiva se encuentran los padres, los hermanos, las amistades, los guerreros o cualquier persona cuyas acciones tengan un impacto beneficioso en la vida de los demás.

A pesar de lo que el título del libro *Self-Help* (Ayúdate) sugiere y de las expectativas comunes que rodean a los libros de autoayuda, su objetivo va más allá de simplemente establecer normas y reglas para que el individuo logre, de manera autónoma, un estado de plenitud o felicidad. Aunque estos textos parecen fomentar la autosuficiencia, en realidad evidencian una dependencia subyacente de las experiencias y enseñanzas de otros. Así, sus autores o protagonistas se convierten en figuras de autoridad que orientan al lector en su propia búsqueda personal.

Para Smiles, la responsabilidad del individuo no es algo que dista de la responsabilidad del Estado. De hecho, exalta la relación entre individuo y Estado al referirse a Stuart Mills: “El valor de un Estado, no es otra cosa que el valor de los individuos que lo componen” (1895, p.1). Es decir, las acciones del individuo le darán bienestar y felicidad, pero el Estado tiene la obligación de garantizar la protección de la vida y la libertad, aunque no sea responsable de darle al individuo buenas virtudes. En suma, aunque el Estado tenga un compromiso básico respecto a los

ciudadanos, solo trabajando desde el individuo se escala a tener un buen pueblo o comunidad. (1895, p.2).

Si la felicidad y el bienestar desde la óptica de este libro depende en principio del individuo, se infiere que será más reprochable que el individuo no sea capaz de dominar sus pasiones y adquirir buenos hábitos que lo lleven al bienestar y felicidad, o en otras palabras, no tener el buen gobierno de sí mismo (1895, p.3). A partir de esta afirmación, parece que el Estado pierde fuerza y capacidad para generar cambios en la vida del individuo, hasta el punto de considerar que su intervención es menos relevante en comparación con las acciones del propio sujeto. Pero no solo expresa la importancia de la responsabilidad del individuo consigo mismo y su Estado, sino, además, la pérdida de confianza en la capacidad resolutoria del Estado.

En síntesis, el objetivo de *Self-Help* es incentivar al individuo hacia el buen actuar en búsqueda en primera instancia de su bienestar y felicidad, y de forma paralela también reconoce que el bienestar del Estado dependerá de la suma de las voluntades individuales y sus acciones que se proyectan de forma colectiva. En palabras de Smiles: “el gobierno mismo de una nación no es más que el reflejo de los individuos que la componen” (1895, p.2). ¿y cómo logra Smiles motivar a los jóvenes desde los libros? ¿Por qué la literatura es una buena herramienta para llegar a cada individuo? Lo hace a partir de la exposición de la vida de algunos personajes importantes en la historia, indicando que las biografías de aquellos que tienen buenas vidas resultan ser muy útiles, pero enfatiza en que tiene mayor efecto educativo en los jóvenes la práctica, las acciones que la literatura. (1895, p.6).

En efecto, el médico y escritor a lo largo de su obra nombra diferentes escritores, filósofos, científicos, historiadores y todo tipo de personas que gracias a su energía y buenos hábitos lograron alcanzar mejores posiciones sociales dentro de su ámbito laboral y social. Parece que la felicidad

y el bienestar se miden desde la posición social, la capacidad económica y el reconocimiento social dentro de la labor ejecutada. Por ejemplo, según Smiles: “el gran ministro, o jefe del partido parlamentario, tiene que ser forzosamente uno de los más activos trabajadores. Tal era Palmerston: y así Derby y Russell, Disraeli y Gladstone” (1895, p.18). Estos hombres se caracterizaron por su energía, disciplina, cultura y esfuerzo extra; pues trabajaban más de las horas establecidas para lograr su objetivo. Lo cual revela según el escrito la importancia de exigirse a sí mismo más de lo que se espera socialmente.

Aunque Smiles menciona en su obra diferentes personajes icónicos de la historia, hace énfasis en que el trabajo individual sí es importante para lograr cambios significativos en pro de la felicidad y señala que el gran modelo a seguir es el de Inglaterra (1895, p.175), porque ha tenido diferentes personas plebeyas humildes que han subido a posiciones más elevadas en la sociedad, todo como efecto de su buen trabajo, lo cual caracteriza a Inglaterra, que a diferencia de otros países se encarga de nutrir a sus ciudadanos con “sangre industrial” (1895, p.177), es decir, se ha encargado de fomentar la importancia de la vida enérgica, del trabajo, los cambios, la mejora continua: la orden del trabajo:

La necesidad del trabajo, en verdad, puede ser considerada como la principal raíz y resorte de todo lo que llamamos progreso en los individuos, y civilización en las naciones; y es dudoso que se pudiera imponer una maldición más pesada sobre el hombre que la satisfacción de todos sus deseos sin esfuerzos de su parte, no dejando nada para sus esperanzas, deseos, y luchas. El sentimiento de que la vida carece de motivo o necesidad para la acción debe ser entre todos el más desesperado e insoportable para un ser racional (1895, p.236).

En relación con lo anterior, se podría sintetizar la obra de Smiles como un libro que incentiva el trabajo individual en búsqueda de la felicidad y bienestar, como si este ámbito fuera el único espacio para demostrar un buen carácter. Pero el autor también hace énfasis en la

importancia de culturizarse, de estudiar y prepararse en los dos ámbitos posibles: el intelectual y el físico. El primero en relación con la capacidad de reflexionar y aprender, mientras que el segundo hace referencia al trabajo físico (laboral), pero sin olvidar la importancia del cuidado del cuerpo a través de ejercicios y diferentes prácticas saludables. Además, al final Smiles expone la necesidad de saber enfrentarse a la adversidad, porque estas son propias de la vulnerabilidad del humano y su capacidad para afrontarlas definirá su felicidad y bienestar (1895, p.301).

2.1 Contexto y surgimiento de la literatura de autoayuda

Diversos autores han señalado que la literatura de autoayuda surgió después de la Segunda Guerra Mundial como una respuesta al contexto social, político y económico de la época. Sin embargo, este género tiene antecedentes que se remontan a 1859 con la obra *Self-Help* de Samuel Smiles. En su momento, su enfoque se centraba en promover los valores victorianos del trabajo duro, la moral y la autosuperación dentro del contexto industrial. Mientras que, desde 1930 se registran los libros de autoayuda enfocados en el ámbito laboral, enseñando técnicas o recomendaciones concretas para lograr un objetivo (una posición laboral reconocida) y se caracteriza por provenir de la psicología conductista que se basa en el accionar. Por ejemplo, el libro de *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas* de Carnegie en 1936. (Papalini, 2015, p.48-49).

Posteriormente, desde 1950 hasta 1970 estas obras adquieren un espiritualismo basado en las enseñanzas de los maestros orientales (Papalini, 2015, p.48-49), que tenían como objetivo la estimulación del desarrollo personal y la autoconfianza, con base en el discurso de la *Nueva Era* y exaltando la importancia del trabajo interior. En esta etapa se encuentra la obra *El nuevo poder del pensamiento positivo* de Norman Pale en 1952. Consecutivamente, desde 1970 hasta 1990 hay un reencauzamiento de la importancia del desempeño en el ámbito laboral a través del uso de

manuales de autoprogramación. Este enfoque buscaba desarrollar las capacidades mentales que el individuo tiene, pero no ha puesto en práctica, bajo el discurso de teorías de sistemas cognitivos, liderazgo y “toyotismo”. Esta última representaba la adopción del sistema de trabajo de la empresa Toyota, implementado en otras industrias con el objetivo de producir de forma eficiente y evitar desperdicios. Una obra representativa de ese momento es *El método Silva de control mental* por José Silva de 1982 (Papalini, 2015, p. 48-49).

Finalmente, desde 1990 hasta la actualidad se ha generado una expansión significativa de este género literario, caracterizado por el uso de biografías, testimonios, autobiografías y cuestiones espirituales; el objetivo es generar una biblioterapia: la curación de algunos malestares de la vida cotidiana, tales como, estrés, fobias, angustias, entre otras... a través de los libros. Aquí se encuentra una diversidad de psicología (cognitivista, Nueva Era, management, conductual), un ejemplo de estos libros es *Los hombres son de marte, las mujeres son de venus* de Jhon Gray de 1922 (Papalini, 2015, pp.48-49). Y, por supuesto, las obras de Rafael Santandreu, algunas de psicología cognitiva y otras de psicología conductual.

2.2 Enfoque y metodología de la literatura de autoayuda desde Rafael Santandreu

Ahora, luego de revisar en qué consistió la primera obra de literatura de autoayuda y los ligeros cambios que ha tenido, se puede pasar a estudiar el trabajo de Vanina Papalini titulado *Garantía de felicidad. Estudios sobre los libros de autoayuda*, el cual es producto de un estudio doctoral, donde la autora hace un estudio minucioso sobre qué es esta literatura de autoayuda actualmente (siglo XXI) y qué le caracteriza en contraste con diferentes momentos de la historia. Pues la literatura de autoayuda como la literatura en general ha tenido ligeros cambios según su contexto social, político y económico. Por ello, la académica argentina analiza el impacto que tienen estas obras en relación con las expectativas contemporáneas del individuo.

Además, aborda algunas cuestiones como las críticas más frecuentes sobre estos libros, que, al parecer, podrían ser una herramienta que se deduce un producto dentro del mercado capitalista, un tipo de literatura que alimenta el individualismo y el egoísmo. Y un tipo de libros que exhiben modelos de vida que están fuera de la realidad de los individuos, lo cual fomenta un estilo de vida que si no es imposible tampoco es fácil de acceder dependiendo del nivel social, económico y cultural del cual provenga la personas, entre otras cuestiones que se abordarán más adelante en este capítulo. Pero, antes de reflexionar entorno a estas críticas hay que indicar cuáles son esas características principales o elementos específicos que contienen este tipo de libros:

Primer elemento: hace uso de un lenguaje ordinario (Papalini, 2015, p.11), es decir, las personas que escriben este tipo de literatura usan un lenguaje muy básico o de fácil acceso, por lo cual, su forma de escribir suele ser en segunda persona, habla de casos ejemplos cotidianos de la vida diaria para exponer sus ideas y cuando hace uso de palabras técnicas, propias del ámbito de la psicología o filosofía, lo hace describiendo de forma breve y sencilla qué significa esa palabra. Este tipo de escritura permite que cualquier persona pueda acceder a ellos y comprenderlos sin ningún tipo de conocimiento previo o técnico. Sin embargo, esta característica ha sido muy criticada por su facilidad, pues algunos interpretan que su forma de comunicar las ideas solo simplifica temas muy complejos, generando un tipo de optimismo vacío o simplista.

Pero desde las perspectivas de quienes escriben estos libros, su escritura o forma de escribir, no es más que la manifestación de su deseo o anhelo por llegar a más lectores, convirtiendo su escritura en un tipo de proceso de democracia respecto a un contenido útil en la contemporaneidad. De hecho, se puede plantear como un acto de comprensión y apertura al otro, porque se escriben pensando en que quien lo leerá será beneficiado, sin tener que cumplir con un nivel educativo, económico u otra regla. Asimismo, Vanina plantea que el fácil acceso a estos libros

no es el único motivo de su tipo de escritura, al contrario, existe algo más llamativo e interesante: la sensación de cercanía, empatía y conexión de los lectores hacia el autor, la capacidad del escritor de hacerle sentir y pensar a los lectores que él o ella entiende sus problemas y hasta ofrece algunas posibles soluciones. (Papalini, 2015, p.11)

Segundo elemento: Presenta un problema, usualmente con ejemplos y testimonios. Los problemas se presentan como casos particulares, pero como son tan recurrentes y esa experiencia única se comparte con otras, termina siendo tipificado o generalizado. Es decir, se presentan problemas concretos de diferentes individuos que suelen ser del mismo tipo o clase, por lo cual se dice que “la experiencia del individuo es extensiva a un conjunto de seres que padecen de igual forma” (Papalini, 2015, p.104). Para reafirmar que la experiencia individual se refleja en lo colectivo, estos libros incluyen pequeños test que generan una interacción entre el texto y el lector (Papalini, 2015, p. 102). Por ejemplo, plantean preguntas como: “¿Suele sentir miedo, temblor o malestar físico al hablar en público?”, “¿Alguna vez se ha enojado tanto que ha sentido ganas de llorar?” o “¿Realizas sus actividades de manera apresurada y con preocupación?”; a estas cuestiones se espera que el lector responda para sí mismo con un sí, no o a veces, normalmente un sí al 80% de las preguntas, y, con esas respuestas el lector ya puede creer o sentir que efectivamente ese libro va a solucionar esos problemas que ya manifestó.

Pero el trabajo de la literatura de autoayuda no se queda ahí, en preguntas; al contrario, se enfoca en ofrecer soluciones a esos problemas como un tipo de recetas o pasos simples a seguir (Papalini, 2015, p.12). Además, como se mencionó anteriormente, se emplean ciertos modelos o ejemplos que respaldan la veracidad de estos pasos o “recetas” destinadas a resolver problemas de la vida cotidiana. En síntesis, la literatura de autoayuda puede comprenderse y caracterizarse de manera resumida a través de la Tabla 1 (Papalini, 2015, p. 105):

Tabla 1

GÉNERO DE AUTOAYUDA
Tema general
Dimensión subjetiva como fundamento del cambio vital.
Recursos retóricos
Uso dominante de la 2ª persona en función conativa o del “nosotros” inclusivo.
Fuerte redundancia.
Ejemplificación-moralización, a partir de casos y testimonios.
Dimensión interactiva de diagnóstico: test (no siempre presentes)
Empoderamiento (atribución al lector de la facultad de modificar su situación)
Estructura
Presentación del problema, generalmente a modo de ejemplos y testimonios.
Tipificación de los problemas.
Prescripción de las soluciones a modo de recetas o pasos a seguir muy simples (se incluyen las fábulas o historias moralizadoras donde la prescripción es destacada del resto de la narración)
Explicitación de un discurso legitimador de su eficacia: puede ser de distinto tipo. Se apoya en testimonios y experiencias o en el discurso científico. Se incluye en la definición de ciencias al discurso de la psicología.

Nota: De la estructura y elementos que contiene un libro de autoayuda por V, Papalini, 2015, Editorial Adriana Hidalgo Editores.

En consecuencia, no todo lo que se denomina literatura¹ de autoayuda lo es, pues sólo los libros que cumplen estas características generales logran entrar dentro de este género. Además, hay que hacer una discriminación muy minuciosa sobre lo que es y no es literatura de este género, porque entre 1995 y 2005, la palabra “autoayuda” era clave para proporcionar mayores ventas, hasta el punto en que “los editores y libreros lo utilizaron indiscriminadamente para calificar libros y así atraer la atención de los clientes” (p.108).

¹Determinar si un tipo de literatura corresponde o no a un género específico no siempre es un trabajo fácil. Un poema mal escrito puede no ser reconocido como tal. Una obra de ficción puede pasar como una novela histórica. Un libro filosófico podría eventualmente ayudar a comprender el mundo en que vive el ser humano, y, por lo tanto, a vivir en él. ¿Puede entonces la filosofía, o una parte de ella, considerarse dentro de la literatura de autoayuda? *Sobre la ira* de Séneca, es un texto que puede ayudar a muchos a controlar sus impulsos de enojo; sin embargo, no es el *Timeo* de Platón, pero los dos son de filosofía. Cuando en este trabajo de grado se refiere al tema de libros de autoayuda como un género, bien podría suscribirse al autor que se ha trabajado: es decir, Rafael Santandreu. En tal sentido, no hay duda de que como su mismo autor lo explica literalmente en sus obras, estos libros, procuran estar al servicio de los lectores para mejorar muchos aspectos de su vida cotidiana.

Algo que no está fuera del presente, porque actualmente en el 2025 si alguien se acerca a la sección de libros de autoayuda probablemente encontrará algunas obras que no son de esta índole. Por ejemplo, un caso muy frecuente es considerar a la obra *El Alquimista* de Paulo Coelho como autoayuda, sin embargo, esta es una novela que narra el viaje de un joven llamado Santiago en búsqueda de un tesoro (1988, p.20), donde el personaje a otros que le enseñan lecciones sobre la vida y abren una invitación a cada individuo para seguir sus sueños y ser felices. Pero, aunque esta novela tenga elementos que tiene la literatura de autoayuda² no puede clasificarse como tal porque no existe un método o paso a paso concreto respecto de la vida cotidiana, sino una historia que está abierta a diferentes interpretaciones.

Asimismo, Coelho usa un lenguaje metafórico y poético, algo totalmente diferente al lenguaje cotidiano y práctico de la autoayuda. Además, mientras Coelho escribe para un público general, la literatura de autoayuda se dirige a quienes buscan soluciones a sus problemas del día a día, un grupo específico. Y, por supuesto, los objetivos que buscan son totalmente diferentes: por un lado, el personaje de la novela atraviesa un camino complejo y lento para alcanzar su tesoro, mientras que la literatura de autoayuda se enfoca en encontrar soluciones inmediatas, pese a que se necesite un ejercicio constante de reflexión.

Finalmente, en la literatura de autoayuda se enfatiza en la capacidad individual para actuar y llevar a cabo diferentes propósitos en la vida personal, al contrario, Coelho expone un pensamiento espiritual que sostiene la idea de “leyenda personal”, lo cual significa toda persona desea cumplir un objetivo en su vida desde su juventud, pero con el tiempo, cuando envejece ve

² La clasificación de qué es o no literatura de autoayuda será siempre una discusión permanente. Lo mismo sucede en otros campos de la creación artística: ¿es Andy Warhol, con su lata de sopa menos artistas que Diego Velázquez con su arte de la realeza francesa?

más lejana la posibilidad de cumplir su objetivo, pero en realidad aquellas situaciones que parecen negativas y le alejan de su destino son un tipo de lección o preparativos para su espíritu y voluntad porque existe un tipo de misión individual en la tierra que sucederá de forma inevitable, un tipo de plan divino (Coelho, 1998, p.40).

Otro libro que algunas personas han considerado autoayuda, pero no pertenece a este género es la obra *La Vergüenza* de Annie Ernaux, porque es una autobiografía donde narra algunas de sus experiencias personales y de forma paralela hace un análisis sociológico y cultura de sus experiencias, especialmente, desde la vivencia del ser mujer. Esto, se desarrolla a través de una narrativa en primera persona sobre un acontecimiento de su niñez que fue vergonzoso para la autora francesa y en compañía de una serie de acontecimientos de su vida que permiten identificar las condiciones en las que se encontraban las mujeres de su momento.

Todo inicia el domingo de 1952, el día que Annie, con doce años, observó que su padre casi mata a su madre con un hacha (2020, p.14), lo cual en un primer momento parecía algo extraño y fuera de lo normal hasta el punto de generarle vergüenza, ya que aquella niña pertenecía a una familia religiosa que había pasado de la clase obrera a la burguesía y estudiaba en un colegio privado, lo cual hacía notar la diferencia entre las clases sociales. No obstante, con el tiempo Annie nota que aquel acontecimiento impactante y extraño era el diario vivir de las mujeres; esposos golpeando a sus mujeres (su propiedad) o cualquier hombre como su primo que se sentía superior a su tía y decidió golpearla (2020, p.53).

Pero la violencia física no era lo único que afectaba a las mujeres, las limitaciones de su acceso al aprendizaje también era un gran condicionamiento que impedía que las mujeres se desarrollaran como los hombres. Annie, narra como en su escuela privada femenina lo más

importante era la devoción hacia Dios, el aprendizaje de las labores del hogar y en los últimos años quienes tenían padres más ricos accedían a las clases de historia, escritura o lenguas (2020, p.35). En consecuencia, aquellas clases destinadas a las niñas más grandes, en realidad no era sólo una distinción entre edades, pues existía además una distinción entre las clases económicas que se reflejaba en el tipo de estudio al cual accedían las niñas dependiendo de la riqueza de su familia. Por último, Hernaux narra que también existía: “Otra clasificación, obsesiva, es la que de octubre a junio jerarquizaba de forma visible los cuerpos hasta entonces uniformemente infantiles” (2020, p.45), lo cual generaba otro tipo de desigualdad social que no refiere al sexo, pues ahora se refiere a quienes cumplen con la idea estética corporal de qué es ser mujer (alta, labios rojos, delgada, etc.) en contraposición de quienes son mujeres o niñas con cuerpos reales, diversos.

En síntesis, aunque esta obra habla sobre cómo una mujer logró sobrevivir a su experiencia en la niñez en medio de un entorno violento, con desigualdad social y una brecha de género marcada desde el hogar y la educación. No ofrece un método o un paso a paso para solventar problemas inmediatos del día a día, tampoco ofrece testimonios de otras personas atravesando por las mismas dificultades; por esto, esta obra no es literatura de autoayuda. Pero sí es una biografía que evidencia el poder de la literatura, como espacio para expresar lo que sienten quienes escriben, como un espacio que además de permitir la expresión del pensamiento y los sentimientos, da espacio a una reflexión crítica de la sociedad en que habitamos.

2.3 Estructura de la literatura de autoayuda desde la psicología conductual y cognitiva.

Rafael Santandreu es un psicólogo y escritor reconocido de Barcelona, de hecho, su reconocimiento no solo se basa en sus libros de literatura de autoayuda, sino en su “Equipo de terapia breve” que consiste en un grupo de psicólogos con una formación y experiencia en problemas psicológicos, implementado, además, los llamados procesos de coaching o desarrollo

personal. Esto como producto de su aprendizaje cuando trabajó con Giorgio Nardone en Arezzo, Italia, en el Centro di Terapia Strategica (página web). Toda esta información y más en su página web: <https://www.rafaelsantandreu.es/>.

No obstante, el objetivo de este trabajo no es estudiar su trabajo en el Equipo de terapia Breve, sino su obra *Ser Feliz en Alaska*. Pero antes de estudiar este libro, será pertinente comprender cuál es el enfoque y metodología de sus obras en general. Por tanto, hay que reconocer que todas sus obras cumplen con las características generales que definió Vanina Papalini: 1. Presenta un problema, 2. Presenta un método o paso a paso, 3. Presenta testimonios o modelos y 4. Hace usos de tipos test (opcional). Por tanto, es necesario reconocer que todas sus obras cumplen con las características generales definidas por Vanina Papalini: 1. Presenta un problema, 2. Presenta un método o paso a paso, 3. Presenta testimonios o modelos, y 4. Hace uso de tipos de prueba (opcional). A continuación, expondré cada uno de estos elementos en sus libros, diferenciando las líneas desde las cuales trabaja el escritor español: la psicología cognitiva y la conductual.

Además, para reconocer que Santandreu busca, en todos sus libros, llevar a cabo una liberación de emociones que le permita estar más cerca de la felicidad, será necesario reflexionar sobre su obra *Ser feliz en Alaska*, ya que esta constituye su último trabajo de enfoque cognitivo. Es decir, Santandreu ha escrito siete libros:

El arte de no amargarse la vida (2011)

1. *Las gafas de la felicidad (2014)*
2. *Ser feliz en Alaska (2016)*
3. *Nada es tan terrible (2018)*
4. *Sin miedo (2021)*

5. *El método para vivir sin miedo* (2022)
6. *No hagas montañas de granos de arena (y TODO son granos de arena)* (2024)

Los primeros tres son de la línea de psicología cognitiva, mientras que, los últimos cuatro se caracterizan por ser de psicología conductual, cognitiva y mindfulness. Por ende, en el siguiente capítulo se estudiará de forma breve y se expondrá en qué consisten los primeros libros de la línea de psicología cognitiva, cuáles métodos propone el autor y qué características tienen en común estas obras. Luego, se hará la misma revisión con los libros de psicología conductual, cognitiva y mindfulness: *Nada es tan terrible* (2018), *Sin miedo* (2021) y *El método para vivir sin miedo* (2022), este último se revisará desde la versión digital publicada en Over Drive.

Siguiendo el orden de ideas, la psicología ³cognitiva se puede ver reflejada en sus tres primeras obras: 1. *El arte de no amargarse la vida. Claves del cambio psicológico y la transformación personal* (2011); 2. *Las gafas de la felicidad. Descubre tu fortaleza emocional* (2014); *Ser feliz en Alaska. Mentés fuertes contra viento y marea* (2023) y su último libro *No hagas montañas de granos de arena. Y todo son granos de arena* (2023), pero este último no será estudiado ni expuesto en esta investigación porque es un tipo de resumen de las 6 obras del autor. Por otro lado, sus tres libros consecutivos junto a sus tres primeras obras de psicología cognitiva son de psicología conductual, estos son: *Nada es tan terrible*. La filosofía de los más fuertes y

³ Desde el punto de vista de la psicología cognitiva de Rafael Santandreu, es importante entender que las ideas que se tienen sobre nuestro estado de ánimo y de la realidad pueden cambiarse si se modifica nuestra forma de pensar. Liberarse de una concepción pesimista del mundo implica, por ejemplo, que frente a la tristeza profunda que produce la pérdida de un ser querido, se pueda llegar a la idea de que nada en el mundo es realmente tan “terrible”. Se pone esta última palabra comillada porque justamente uno de los libros de Santandreu, *Nada es tan terrible*, enseña, a través del cambio de las ideas, (esto es lo propiamente cognitivo) que se puede concebir el mundo de otra manera. No en vano he insistido en este trabajo en que, así como el espectador frente a la obra trágica, libera sus emociones al observar que otros como él sufren y que a pesar de ello, la vida sigue su rumbo y pueda hacer de su vida algo más llevadero, de la misma manera (o por lo menos muy cercana), quien lee un libro como *nada es tan terrible* o *ser feliz en Alaska* (y en general todos los de Rafael Santandreu de corte cognitiva y los llamados de autoayuda), pueden encontrar dicha liberación.

felices (2018); Sin miedo, El método comprobado para superar la ansiedad, las obsesiones, la hipocondría y cualquier temor irracional (2021); y El método para vivir sin miedo. Cómo miles de personas han superado la ansiedad, TOC, hipocondría y cualquier miedo irracional (2023).

El arte de no amargarse la vida. Las claves del cambio psicológico y la transformación personal ofrecen un método con base en la psicología cognitiva para ser más felices y fuertes cuyo enfoque proviene de Albert Ellis, el padre de la Terapia Racional Emotiva Conductual, no obstante, la adaptación que hace Santandreu sobre su método hace énfasis en la exploración de los pensamientos irracionales (2011, p.15). Además, usa a Marco Aurelio como modelo, porque su filosofía de vida era que la felicidad estaba en su cabeza y el neuroticismo que busca acabar el psicológico español es “el arte de amargarse la vida mediante la tortura mental” (2011, p.21). Asimismo, toma como modelo a Epicteto, que en la antigüedad enseñó a tener fuerza emocional, es decir, poder sentir emociones negativas, sin exagerar; esto, gracias al control mental que permite pensar más allá del dolor, las penas, o enojos (2021, pp.29-31). Dado que, como decía el filósofo: “No nos afecta lo que nos sucede, sino lo que nos decimos sobre lo que nos sucede” (2011, p.32)

Por tanto, antes de enunciar el método que se propone en este libro es pertinente mostrar la *Tabla 2* (Santandreu, 2011, p.46) titulada Línea de Evaluación de las Cosas de la Vida, donde se ubica lo que sucede o puede sucederle al individuo. La cual tiene como objetivo enseñar a evaluar de una manera más crítica y objetiva, recordando que los seres humanos solo necesitan cosas básicas como agua, sales, minerales, etc. Y no necesita lujos, cirugías plásticas o caerle bien a todas las personas, eso solo son añadiduras o extras (2011, p.47). Por eso todo debería ubicarse de forma racional en: bueno, normal y malo; porque nada es muy malo o terrible. Y estos dos últimos calificativos a la derecha solo sirven para comprender que es ilógico colocar que quedarse sin

pareja, no tener un carro, etc. Es algo muy malo o terrible en comparación con tener cáncer o la muerte de un familiar muy querido.

Tabla 2



Nota: Línea de Evaluación de las Cosas de la Vida autoayuda por R, Santandreu, 2011, pp.46, Editorial Grijalbo.

Aquello que suele clasificarse como muy malo o terrible en realidad solo son creencias irracionales, fantasías sin límites. Las cuales se han clasificado en tres grupos: 1. Debo hacer todo muy bien, 2. la gente debe dar un buen trato siempre, de forma justa y considerada y 3. Las cosas siempre deben ser favorables (2011, p.58). Pero estas creencias irracionales solo perjudican la felicidad y el bienestar del individuo, por eso Santandreu propone cambiarlas por unas más realistas, estas son: 1. Me gustaría hacerlo todo bien, pero no es necesario para disfrutar del día o la vida, 2. Sería genial que todas las personas dieran un buen trato, pero se puede vivir sin eso y 3. Sería agradable que todo fuera favorable, pero no siempre será así y eso está bien, igual se puede ser feliz. (2011, p.58). De hecho, Santandreu critica la superstición falsa de que desear demasiado algo es suficiente para obtenerlo, idea que sostiene el libro *El Secreto*, que en última instancia sólo produce un trastorno psicológico: una obsesión (2011, p.80)

Además, este tipo de falsa superstición solo busca respaldar el capitalismo en Europa y Estados Unidos. En este sentido, desde 1950, el progreso material ha aumentado y ha ofrecido diversos productos para el consumo. De hecho, en 1960 surgieron los supermercados, establecimientos diseñados para facilitar grandes compras. Mientras que en los años 70 se

promovió el concepto de usar y tirar. En los 80, se promovió el ocio masivo, con viajes por todo el mundo y diferentes tipos de viviendas. En los 90, se incentivó el mercado de la belleza con la cirugía estética, que continúa vigente en la actualidad, y en los 2000, la necesidad de las redes sociales y la comunicación global (2011, pp. 216-217). Todo esto tiene el mismo objetivo: fomentar un consumo obsesivo.

El método que se expone en este libro consiste en tres pasos: Primero, descubrir cuáles son las creencias irracionales; en segundo lugar, combatir las creencias irracionales con argumentos (comparativos, de posibilidades, existenciales, etc.); y, en tercer lugar, establecer la creencia racional (sustituir la idea irracional (2011, pp.90-96). Además, el autor sugiere otras herramientas como las visualizaciones, por ejemplo, imaginando que está en una situación que genera malestar y pese a esto se logra mantener un estado de tranquilidad y bienestar (2011, p.102). Y como todos los libros de autoayuda expone diferentes modelos o ejemplo de personas que se caracterizan por su fuerza y salud mental.

De forma análoga, su segunda obra de psicología cognitiva, *Las gafas de la felicidad. Descubre tu fortaleza emocional* (2014), también expone que su objetivo es orientar a las personas para ser más fuertes y felices, además usa como modelo al emperador romano Marco Aurelio pues, aunque resalta en general la filosofía estoica, especifica que este fue el más importante. Además, insiste en que las emociones negativas o las neuras son solo el producto de los pensamientos o ideas irracionales, por lo cual solo se necesita cambiar el diálogo interno para eliminar esas emociones. Exactamente, esas creencias irracionales son de esta manera porque son super exigencias fuera de la realidad. De hecho, enuncia de nuevo como en su libro anterior *El arte de no amargarse la vida. Las claves del cambio psicológico y la transformación personal* que Albert Ellis clasificó las creencias irracionales en tres grupos: 1. Debo hacer las cosas siempre bien, 2 la

gente debe tratar bien a los otros siempre y 3. El mundo debe funcionar de forma correcta (Santandreu, 2014, p.39).

Asimismo, crítica a quienes defienden el pensamiento positivo, como los americanos Louise L. Hay y Norman Vincent Peale, que creen que, si un individuo repite una y otra vez frases positivas como mi vida es perfecta y cada día es emocionante, al final el individuo terminará creyendo eso, pero en realidad, la mayoría de los psicólogos saben que esto no es realista y la realidad supera al optimismo exagerado. Exactamente, desde la psicología cognitiva Nick Vujicic, Jean Dominique Bauby, Albert Casal, entre otros... Se afirma que pueden suceder diferentes cosas malas en la vida de una persona, que las vicisitudes o problemas hacen parte de la vida humana, pero que lo importante es aceptar esa realidad sin verla como terrible (Santandreu, 2014, p.66). Por esta razón, vuelve a enfatizar la importancia de utilizar la Línea de Evaluación de las Cosas de la Vida (Santandreu, 2014, p. 65), expuesta en su libro anterior.

Ahora, volviendo a Marco Aurelio como modelo, también se dedica en su obra a hablar de algunos testimonios, por ejemplo, hablar de cómo Bob, el fundador de Alcohólicos Anónimos, en Norteamérica en los años 30 logró dejar definitivamente el alcohol a través de un trabajo de transformación mental hasta alcanzar a 12 millones de miembros en 180 países (Santandreu, 2014, p.23). Por eso, su método en este libro se basa en el debate racional en complemento con las visualizaciones racionales, es decir, visualizarse sin miedo y ansiedades (neurosis) o imaginando que, aunque esté pasando por esas dificultades tiene la capacidad de no terrorizar la situación y pasar con calma (Santandreu, 2014, p.67). Para que sea más claro cómo es el paso a paso para llevar a cabo el método que expone en el libro será pertinente observar los siguientes casos de la *tabla 3* (Santandreu, 2014, p.71):

Tabla 3

Perturbación emocional	Creencia irracional	Debate	Creencia racional
<p>Me he puesto hecho una furia porque me han puesto una multa.</p>	<p>Que me multen es TERRIBLE. ¡Las multas son increíblemente caras y ésta ha sido injusta!</p> <p>Todo me sale mal últimamente y ésta es la gota que colma el vaso.</p>		<p>No me gusta la multa, pero sobreviviré a ella.</p> <p>En este universo no existe la justicia completa y lo más inteligente es asumir ese hecho, especialmente cuando no hay mucho que hacer para cambiar lo sucedido.</p> <p>La repetición de un hecho no lo hace necesariamente peor y peor; si se rompe un lápiz cada día, la acumulación de lápices rotos no convierte a ese hecho en una hecatombe.</p>
<p>Esta tarde me he puesto celoso con mi mujer.</p>	<p>Si mi mujer me fue infiel no podría soportar seguir a su lado.</p> <p>Si nuestro matrimonio se va a pique sería un desastre para todos. Sería TERRIBLE.</p> <p>Que me ponga los cuernos es un ultraje intolerable.</p>		<p>No me gustaría que mi mujer me fuese infiel, pero ¿sería realmente eso el fin del mundo? ¿Qué me diría alguien que acaba de perder la movilidad en un accidente?</p> <p>Si algún día se acaba mi matrimonio, lo pasaré un poco mal hasta que me readapte, pero para nada estaré condenado a una mala vida.</p> <p>Los ultrajes <<mentales>> son cosas de débiles. Si yo quiero, no tengo que sentirme mal por lo que alguien haga lo que quiera con su cuerpo.</p>

<p>Me estreso intentando redactar un informe para el trabajo.</p>	<p>Si falto con este informe, TODA mi imagen en el trabajo estará en peligro.</p> <p>Si me despidiesen a raíz de eso sería terrible.</p>		<p>¿Podría prescindir de mi imagen de eficiencia y ser feliz?</p> <p>¿podría ser una persona humilde a nivel laboral pero grande a nivel humano?</p> <p>Si me despidiesen ¿acaso me moriría? ¿podría de alguna forma encontrar los medios para sobrevivir y hacer cosas valiosas por mi y por los demás?</p>
---	--	--	--

Nota: Rutina del debate por R, Santandreu, 2014, p. 71, Editorial Grijalbo.

Santandreu recomienda tres tipos de argumentos que pueden ayudar dentro de ese diálogo interno en busca de eliminar los pensamientos irracionales: 1. Buscar pruebas que nos recuerden que necesitamos muy poco para estar bien, 2. Ejemplos de personas que han pasado por adversidades más complejas y han logrado superarlas y 3. Hacer comparaciones con problemas más complejos dentro de las posibilidades humanas (2014, p.72). Y, además, hacer uso de los dos tipos de visualizaciones: 1. ausencia de miedo, vernos en lugares que nos da miedo, pero imaginarnos tranquilos. Si le tengo miedo ir a la oscuridad imaginar que voy a estar en un cuarto oscuro y pensar que nada terrible podría suceder (2014, p.80). 2. visualización de vida plena, cuando tengo algo importante que hacer me imagino que lo estoy haciendo de la mejor manera y me va excelente (2014, p.81) esta tiene tres partes: 1. conectar con los buenos tiempos, recordar un buen periodo de tiempo de nosotros, donde nos sentimos de maravilla físicamente y mentalmente (2014, p.81), en la parte 2: armonía con el entorno actual, usar música que nos permite estar en un estado de tranquilidad y apreciar los que nos rodea (2014, p.83). parte 3: sentirse genial en el trabajo o en la escuela, imagínate en una de estas dos situaciones haciendo los

deberes con toda la pasión y alegría, parte 4: sentirse genial con la familia (2014, p.84). parte 5: disfrutar de la vida de ocio y parte 6: sentirse bien con el propio cuerpo (2014, pp. 85-86).

Finalmente, su tercer libro de psicología cognitiva *Ser Feliz en Alaska. Mentes Fuertes Contra Viento y Marea*, el cual es la fuente principal de estudio junto a la poética de Aristóteles para llevar a cabo este trabajo, al igual que sus anteriores libros tiene como objetivo hacer que quienes lo lean se conviertan en personas sanas y fuertes emocionalmente. Lo anterior, con la ayuda de un método conformado por tres pasos: 1. Orientarse hacia el interior, que significa aprender a controlar las acciones a través del pensamiento crítico y argumentativo racional bajo la premisa de que la felicidad depende del diálogo interior y no de fuentes externas; 2. Andar ligero: reconocer que las necesidades materiales humanas son muy pocas, por lo cual se trata de no convertir deseos en necesidades y no caer bajo la idea capitalista de que comprar más proporciona la felicidad; apreciar lo que nos rodea: consiste en desarrollar una mentalidad de gratitud y goce del presente, de todo aquello que nos rodea, incluso lo que parece más insignificante (2021, p.38) Santandreu en su obra no solo expone su método de tres pasos, sino que lo acompaña como en sus libros anteriores con modelos y ejemplos, exactamente el de la familia Kaupfmann, que tuvieron varios hijos autistas e hicieron de ello su pasión y alegría; y Amalia Barbosa, una profesora tetrapléjica feliz de la vida gracias a su filosofía interior (p.76, 2021). Finalmente, en esta obra el psicólogo español además de compartir los elementos de sus otros libros de este género literario: presentar problemas, un método o paso a paso, modelos, testimonios y algunos test, hace uso de la llamada “liberación emocional” que se lleva a cabo a través del diálogo crítico interior respecto a aquellas emociones negativas que obstaculizan que el individuo pueda sentirse tranquilo y más cerca de la felicidad (p.78, 2021).

La liberación emocional complementa la razón por la cual *Ser Feliz en Alaska* es la obra principal de Santandreu para desarrollar este trabajo, además de ser su último libro de psicología cognitiva hasta el año 2022 y recopila sus principios expuestos en sus dos anteriores libros. No obstante, como el objetivo general de este trabajo es identificar los efectos a modo de catarsis que busca la literatura de autoayuda en la obra *Ser Feliz en Alaska* desde la *Poética* de Aristóteles, es pertinente hacer énfasis en que la liberación de emociones a la cual se refiere el psicólogo es el proceso individual que hace cada lector cuando lee su libro y desarrolló su diálogo interior (reflexión crítica) respecto a las situaciones que le afectan de forma negativa y le impiden estar cerca a la felicidad. En efecto, no corresponde de forma explícita a lo que Aristóteles entendía como proceso de purificación llamado catarsis, pues para el filósofo la catarsis se daba gracias a la visualización de las obras trágicas que tenían una trama que generaba temor y compasión ⁴por sí sola, o emociones de esta índole. Lo cual significa que para que exista catarsis en la literatura de autoayuda será necesario que estas obras presenten una trama tan completa que por sí sola produce en su público las emociones mencionadas atrás.

Pero, si bien la literatura de autoayuda presenta testimonios o modelos que narran situaciones de dificultad que pueden presentarse en cualquier individuo debido a su vulnerabilidad, el proceso de liberación emocional que hace el lector se lleva a cabo más que por identificarse con estos modelos, es por saber que, aunque pueda sufrir esas dificultades también tendrá la capacidad de continuar su vida como lo mostró el personaje principal del testimonio. Además, esta obra como las demás de corte de psicología cognitiva de Santandreu acentúa la importancia de comprender y

⁴ El lector no puede perder de vista que la identificación con la obra de teatro, por ejemplo con Edipo, no es una identificación con respecto a si somos hijos de reyes o no, así como la identificación con Antígona no es sobre el caso real de que tengamos un hermano muerto al que no podemos enterrar. La identificación llega por el camino de los que Aristóteles llamara verosimilitud, es decir, por el camino de que la historia que se relata en la tragedia pudo sucederle a un ser humano y en esta recae la humanización.

aceptar la naturaleza del ser humano: tener virtudes, vicios, ser vulnerables y, por supuesto, ser mortales.

En consecuencia, la catarsis de Aristóteles, que produce una liberación de emociones gracias a la trama de la poesía trágica que genera temor y compasión, solo puede concebirse de la misma manera en la obra *Ser Feliz en Alaska* de Santandreu si se parte de la visión de la biblioterapia como un proceso de purificación o liberación emocional a partir de la trama del libro (en lugar de la obra teatral). Esto, bajo la condición de contar con una trama que genera emociones de este tipo, tal como se mencionó en el primer capítulo. No obstante, este tema se revisará más adelante.

Hasta el momento entonces se concluye que el enfoque y la metodología de la literatura de autoayuda desde la psicología cognitiva de Rafael Santandreu se resume de la siguiente manera: primero, hace una introducción sobre los temas que va a tratar en el libro; segundo, presenta el problema que se va a tratar (ansiedad, TOC, celos, mal genio, etc.); tercero, presenta la solución a través de la implementación de un método o paso a paso; cuarto, expone modelos o testimonios; quinto. Hace uso de algunas figuras retóricas (metáforas, fábulas, etc.); y, sexto, expone algunas técnicas extras para manejar las dificultades del día a día. Todo esto bajo la misma premisa: la felicidad o bienestar del individuo depende de sus pensamientos, sí estos son racionales puede reconocer que nada es tan malo y por ende puede estar más cerca de la felicidad, o, en su defecto, si son irracionales cree que cualesquiera dificultades extremas ante mala y que por consiguiente jamás será feliz.

Sus libros posteriores a *Ser Feliz en Alaska* se caracterizan por incorporar elementos de psicología conductual y mindfulness, ya que hace énfasis en que, cuando las personas temen a lo exterior y no a sus pensamientos o emociones internas, es necesario aplicar ciertas prácticas físicas

para afrontar dichos miedos y alcanzar un estado de tranquilidad y felicidad (o algo cercano a ella). Para comprender mejor la diferencia entre la psicología cognitiva y la psicología conductual, es necesario distinguir dos tipos de miedos: 1. El miedo objetivo, que se refiere al temor hacia cosas externas, como las cucarachas o un atraco, y 2. El miedo neurótico, que es el temor interno generado por los pensamientos del individuo (Santandreu, 2021, p. 162). El primero debe ser abordado desde la psicología conductual, y el segundo, desde la psicología cognitiva.

Entonces, cuando los miedos a los miedos son tan fuertes que la psicología cognitiva que consiste en cambiar los pensamientos para cambiar las emociones no funciona, debe intervenir la psicología conductual, de hecho, Claire Weeks una de las primeras médicas en Australia en 1930 desarrolló un método para ese problema el cual acogió Santandreu (2021, pp.160-161). De hecho, su primer libro *Nada es tan terrible. La filosofía de los más fuertes y felices* basado en la psicología conductual y mindfulness, implementa el método de Claire Weeks. El cuál se conforma de cuatro pasos: afrontar, aceptar, flotar y dejar pasar el tiempo (2021, pp. 256-257).

El primer paso consiste en exponerse ante las situaciones que generan temor en varias ocasiones; el segundo paso, es no oponer resistencia a esa situación que genera malestar, aceptar que algo nos genera disgusto o tristeza; el tercer paso, flotar, significa persistir tratando de mantener la serenidad, hacer algo de forma paciente; y, finalmente, dejar pasar el tiempo, este cuarto paso es normal tener recaídas y luego estar bien, lo importante es continuar con los anteriores pasos durante el tiempo, permanecer (2021, pp.257-272).

También recomienda el uso de mantras, un método del hinduismo que consiste en la repetición de cierta frase o palabra, es “como rezar el rosario en la religión católica” (2021, p.301). Otra técnica sugerida es dejar pasar el rayo, en otras palabras: dejar pasar lo que sentimos, los disgustos, el enojo, la tristeza sin pensar tanto en ello, porque a veces el pensamiento era muy

pesado y no produce algo provechoso (2021, pp.302-303) se puede resumir esta técnica en tres pasos (p.2021, p.195):

- a) ponerse en la posición del observador.
- b) no responder a los pensamientos.
- c) dejarlos fluir y permitir que nos atravesase la emoción, sin lucha.

Esto lo atribuye Santandreu a los meditadores budistas, y por supuesto, además de ofrecer un método y algunas técnicas, el psicólogo hace uso de varios testimonios⁵ y modelos. Dentro de los modelos el autor menciona a Francisco de Asis (2021, p.21), un hombre reconocido por mostrarse feliz independientemente de la situación. Y en especial la enseñanza del hinduismo y el budismo de ser felices sin tener ningún motivo (2021, pp.25-26). Y resaltando más los modelos desde la psicología cognitiva se encuentra a Sidarta Gautama (Buda), Diógenes, Epicteto y Marco Aurelio (2021, p.26).

Y algunas personas cómo testimonios son Michael J. Fox, luego de ser un actor exitoso a sus 30 sufre de Parkinson, Jessica Long, nació con hemimelia fibular por lo cual les quitaron sus piernas a los 2 años, pero es una excelente deportista en natación y Daniel Álvarez. Es sordo ciego por causa de una medicación equivocada a los 5 años sordo y a los 30 el glaucoma lo dejó sin vida, él es directivo presidente de SOCIEDAD, La Asociación de Personas Sordociegas de España y de la Once (pp. 54-67).

Otra técnica que cabe recalcar y que Santandreu aprendió de su profesor Giorgio Nardone en la clínica de Arezzo, Italia, es que toda molestia es efecto de una baja tolerancia a la frustración

⁵ El lector puede incluso preguntarse por qué nos es tan atractivo referir un suceso histórico cotidiano de cualquier ser humano que, por ejemplo, haya sufrido una desgracia. Incluso las escenas cotidianas de dolor son en muchas ocasiones llamativas, no solo porque queramos saber qué ha sucedido a alguien, sino porque en el fondo sabemos que una desgracia es de las cosas más naturales de la vida. Escuchar relatar un suceso relacionado con una desgracia nos hace recordar aquello que podría llamarse siguiendo a Nussbaum como la fragilidad humana.

BTF. (2021, p.123). Y se logra sentirse poderoso en la carencia atf sólo con dos pasos: quitarle importancia a la comodidad y emplear la incomodidad para pulir nuestros sentidos y experimentar placeres más elevados (2021, p.124).

Santandreu en su obra hace una crítica al capitalismo que separa a los individuos y les impide amarse entre sí. Por ello indica que hay 3 elementos que ayudan a cercarse a los otros, el amar o capturar la esencia de la gente, 2 acompañar o sea no es necesario hablar todo el tiempo, sino estar presente, y 3 expresar virtud, ofrecer una actitud agradable virtuosa generosa. Esto bajo la premisa de que nadie es totalmente bueno o malo, los seres humanos, todos, gozan de virtudes y vicios, solo que dependiendo de su trabajo se define o adquiere una identidad. (2021, p.159)

El segundo libro de psicología conductual *Sin miedo. El método comprobado para superar la ansiedad, las obsesiones, la hipocondría y cualquier temor irracional* al igual que el anterior propone el mismo método de cuatro pasos: afrontar, aceptar, flotar y dejar pasar el tiempo (2021, p.66). Pero cómo ya se ha descrito en qué consisten sólo se mencionan en este párrafo. Asimismo, cabe aclarar que esta obra también tiene sus bases en la médica australiana Claire Weekes, una pionera en el tratamiento conductual de los trastornos de ansiedad (2021, p.40).

Pero específicamente, se ofrece un tratamiento para los ataques de desequilibrio emocional, “un fenómeno que consiste en experimentar ansiedad aguda sin una causa racional” (2021, p.17) es decir, estar en una situación de vulnerabilidad por la incapacidad de controlar las emociones. En este libro Santandreu trabaja dos subtipos de ataques de desequilibrio emocional: 1. Los ataques de ansiedad (o pánico) y 2. El trastorno obsesivo compulsivo o (TOC) (2021, p.20).

El escritor y psicólogo a lo largo del libro expone testimonios de personas que tuvieron uno de esos dos tipos de desequilibrios emocionales y cómo lo superaron aplicando el método de cuatro pasos. En el caso de los ataques de pánico, el psicólogo recomienda que la persona acuda a los

lugares que le generan esa sensación de malestar, se quede allí experimentando esa sensación hasta llegar a un punto de aceptación de la situación (2021, p.67). Esto desde la llamada terapia de exposición con prevención de respuesta o EPR (2021, p.122). Por supuesto, cómo el objetivo es afrontar dicha situación, ‘mientras se lleva a cabo el trabajo conductual, no se pueden tomar ansiolíticos. Los tranquilizantes son evitaciones y, por lo tanto, gasolina para el problema’ (2021, p.229).

Por último, en su libro titulado *El método para vivir sin miedo. Cómo miles de personas han superado la ansiedad, TOC, hipocondríaca y cualquier miedo irracional*, además de exponer el mismo método de cuatro pasos, se enfoca en exponer diferentes testimonios que tiene en YouTube en su página Rafael Santandreu Oficial.

Y, adicional a esto Santandreu establece la diferencia entre el pánico y el *TOC* de la siguiente manera: el primero se presenta como una sensación de dolor en el pecho, vértigo, falta de respiración y el corazón agitado, ante estas situaciones suelen ir al médico y estos les recetan tranquilizantes; no obstante, la situación no acaba ahí, los malestares continúan. Mientras que, el *TOC* es miedo a un pensamiento, en lugar de tenerle miedo a una sensación como ocurre con el pánico (2021, p.4). Pero antes de todo esto, en el libro se recomienda acudir al médico para revisar si se tiene una enfermedad fisiológica antes de iniciar la aplicación del método del libro.

De la misma manera, si es una persona que ya viene con medicación no se recomienda dejarla por voluntad propia, sino sólo si el médico lo considera adecuado (2021, p.12)

Visto lo anterior, las tres obras de Santandreu de psicología conductual comparten los siguientes elementos: planteamiento de un problema, exposición de modelos y testimonios, presentación del mismo método de cuatro pasos basado en terapia de exposición y recomienda

algunas técnicas prácticas. Todo esto, haciendo énfasis en que hay problemas que necesitan una herramienta adopción al a la psicología cognitiva y esta es la conductual.

Considerando todo lo anterior, se concluye que, aunque los libros⁶ de psicología cognitiva y conductual de Santandreu comparten el mismo objetivo: “ofrecer un método que le permita a las personas que están pasando dificultades adquirir un estado de tranquilidad y más cercano a la felicidad”. Las bases desde las cuales se trabaja son diferentes. En los libros de la línea cognitiva el método se basa principalmente en el diálogo interior, es decir, en la capacidad de reflexionar de forma crítica ante las vicisitudes, exactamente los miedos u oraciones en relación con las ideas propias. Mientras que los libros de la línea conductual se basan en la terapia de exposición, que consiste en afrontar las situaciones exteriores a las cuales se teme, con el objetivo de comprender que las sensaciones de malestar son normales y hacen parte de la vida humana, por lo cual no deben verse cómo algo extremadamente terrible que empírica la felicidad por siempre.

2.4 Reflexión sobre las críticas de la literatura de autoayuda conductual y cognitiva

Los libros de Santandreu enuncian abiertamente que su objetivo es ser una herramienta a favor de los individuos contemporáneos para enfrentar los problemas más frecuentes del contexto actual (siglo XXI), la literatura de autoría no ha sido percibida de la misma manera por parte de otros escritores o pensadores. Algunas visiones que distan de la creencia de Santandreu es la de Gastón Souroujon en su artículo “El infierno son los demás. La concepción del otro en la ética de la autoayuda”, pues el escritor afirma que la literatura de autoayuda es un fenómeno sintomático

⁶ Es importante aclarar lo siguiente: Aristóteles no hubiera recomendado, para efectos del buen vivir a sus conciudadanos griegos que asistieran a las obras de teatro representadas en su época. Con seguridad, les hubiera más bien recomendado que leyeran su *ética, política o metafísica*. Sin embargo, quizás sin querer, abrió un camino para relacionar las obras de teatro con la salud mental. Finalmente, no todas las personas poseen la capacidad de filosofar como un método para una vida plena. Por ello, tampoco sería adecuado suponer que el público en general optaría por libros de filosofía pura en lugar de aquellos de fácil acceso.

que constituye la nueva ética de la intención, entendida desde Habermas como el elemento que sirve de motivación para la acción (2009, p.59). Pero ¿por qué este autor critica una literatura que funciona como motor social?

Pues, porque en primera instancia este género literario es difícil de unificar según Souroujon, de hecho, clasifica la novela del alquimista dentro de este género (2009, p.60), lo cual es cuestionable desde el estudio que hizo Papalini. Sin embargo, esto no es el quid de la discusión. Sino sus efectos negativos en la sociedad. Y esto parte desde el único elemento unificador según el autor: “el ideal de autenticidad”, que proviene desde Rousseau y el Romanticismo, cuyo ideal supone que cada individuo posee algo singular que le diferencia del resto, que debe actuar como motivación para llegar a la autorrealización (2009, p.60).

Pero el ideal de autenticidad de la autoayuda dista de la visión que tenía Rousseau y el romanticismo, porque ignora la relevancia que posee la otredad para la autorrealización personal, pues concibe a los otros “como medios y como obstáculos, lo que no sólo implica la motivación de un comportamiento egoísta, limitando a veces con el solipsismo, sino que a su vez restringe la capacidad de autorrealización de los mismos individuos” (2009, p.61)

Por ejemplo, cuando Chopra dice que es importante la auto referencia porque si se referencia al objeto (ofrendas) se vive bajo la influencia de los otros la vida se ve afectada por el temor y el control (2009, p.65). Por tanto, lo que para Souroujon son “exigencias externas necesarias para una autorrealización significativa” (2009, p.60), para literatura de autoayuda de Chopra es el sometimiento hacia el control de Otro. Lo cual implica una desconfianza hacia los seres humanos y elimina la posibilidad de trabajar en conjunto para trascender individualmente. Además, construye ideas en los individuos que imposibilitaba la construcción de una sociedad.

En este artículo se expone que la idea de éxito en la literatura de autoayuda se limita al individuo, porque el éxito solo depende de él y se basa en su capacidad de desenvolverse en su contexto social, político y económico para ser feliz. Ignora la concepción del éxito colectivo, como sociedad. Esto bajo la idea del otro como un obstáculo en la ética de la autoayuda, justificando así una conducta moral de indiferencia a la otredad, hasta el punto de creer que ayudar al otro es entorpecer su proceso de realización individual (2009, p.66). Entonces la construcción de ética del individuo en la literatura de autoayuda incentiva o sostiene el modelo de mercado de la modernidad, porque: “presupone una sociedad sin familia y sin matrimonio... El sujeto del mercado es, en última consecuencia, el individuo soltero, no entorpecido por relaciones amorosas, matrimoniales o familiares (Beck y Beck-Gernsheim, 2001, p. 60)”.

No obstante, según Souroujon la concepción del otro como problema u obstáculo, no es la única creencia que se fomente en la literatura de autoayuda. También existe una visión del otro como medio de la autorrealización, lo cual involucra una deshumanización del sujeto, una cosificación. Lo cual se sustenta desde una afirmación de Bucay: “Los recursos externos son aquellas cosas, instituciones y personas que desde afuera me pueden ayudar a retomar el camino perdido... También las personas son recursos. Nuestros amigos, maestros y familiares son algunas de las personas a las que solemos recurrir” (2009, p.95). Pero no cabe pensar que en esa inclusión del otro como medio o apoya para alcanzar el fin u objetivo (felicidad) ¿no se está reconociendo la importancia dentro del otro? ¿la literatura de autoayuda de forma indirecta afirma la necesidad de la ayuda para la autorrealización?

Desde este artículo se responde que no, la literatura de autoayuda no afirma de ninguna manera la necesidad del otro para la autorrealización. En su lugar, toma al otro como una herramienta más a su servicio que puede tomar o botar dependiendo de sus necesidades. Por ello,

desde la visión de Marx, se podría responder a las anteriores que preguntas que, desde la ética de la literatura de autoayuda, “las personas se convierten en bienes de consumo emocional, objetos que se encuentran en el medio del camino y facilitan la autorrealización” (2009, p.69).

Eva Illouz en *La salvación del alma moderna. Terapia, emociones y la cultura de la autoayuda* como se mencionó al iniciar el capítulo sostiene que psicoanálisis y la literatura de autoayuda en general se volvió un auge por su capacidad de tratar de forma exitosa los traumas efectuados por la primera guerra mundial, y de forma consecutiva, en la segunda guerra mundial cuando los psicólogos fueron solicitados para la administración de personal, promover la salud mental y la moral (2008, p.52). Luego, debido al crecimiento de la industria editorial del siglo XX, los libros se encontraban en todas partes como librerías, droguerías, supermercados, estaciones de tren, entre otros lugares (2008, p.209). De hecho:

American Bookseller, la revista de la industria del libro informa que la venta de libros de autoayuda creció en un 96% en los cinco años que van de 1991 a 1996. En 1998, se decía que la venta de libros de autoayuda llegaba a 581 millones de dólares, con lo que constituía una fuerza poderosa dentro de la industria del libro (2008, p.209)

Sin embargo, que estos libros sean Best Seller no significa que sean interesantes o que afecten de forma positiva a la sociedad, al contrario, personas como Alon Nahi y Haim Omer los conciben como demoníacos, porque conciben el mal como algo que está fuera del individuo, como un actor externo, sea un demonio o un acontecimiento traumático, que por supuesto, logra afectar de forma negativa al individuo (2008, p.227), para, posterior a esto, mostrar en estos libros que además de ayudar a identificar ese mal externo que afecta al individuo indicarle cuál es la solución, el método o paso a paso para vencerlo.

De manera que, esa visión de lo exterior u otredad como lo demoníaco, vende la falsa idea de que el individuo, aunque sea responsable de su vida, no es el culpable de sus dificultades, sino que son solo actores externos los culpables de su malestar, manteniendo que sí es su responsabilidad solventar ese malestar. Lo cual implica que la idea que tenía Joshua (revisar) de que esta literatura fomenta el individualismo y la eliminación de la construcción de relaciones sociales se sostiene, pues es imposible crear lazos sociales cuando se demoniza al otro.

La literatura de autoayuda no solo tuvo auge posterior a las guerras, pues luego de esto se usó para fomentar la era industrial y el capitalismo. Primero, ofreciendo herramientas y métodos para obtener buenas relaciones con los empleados y lograr persuadir a estos para tener una productividad efectiva dentro de la empresa y, consecutivamente, ofreciendo otra serie de métodos para los directivos de la empresa, porque todo debe iniciar a partir de ellos mismos. Esto bajo la premisa de que el modelo o ejemplo es el mejor elemento para la enseñanza en las personas (2008, p.93). Cuya herramienta principal es el dominio de sí mismo, entendida como el control y no la supresión de las emociones (2008, p.109).

El poder al cual hace referencia la literatura de autoayuda o es la que Weber definió como la posibilidad de imponer la voluntad de un individuo sobre otro, dentro de una relación social, es decir, “La voluntad de A debe imponerse a la voluntad de B para poder ser considerada poderosa” (2008, p.113), lo cual cambia en este género literario, porque el poder se limita a la capacidad de gobernarse a sí mismo (controlar sus emociones).

Illouz crítica esta literatura porque al usar un lenguaje simple y ordinario que pueda llegar a cualquier tipo de público, llega al extremo de banalizar o minimizar el valor del lenguaje emocional, pues al tratar de generalizar o estandarizar las experiencias y sus emociones, simplifica de forma negativa la complejidad de cada experiencia (2008, p.299). En otras palabras, el ejercicio

de generalizar lo singular, se procede a fomentar soluciones simples a problemas complejos de diferentes índoles.

Gustavo Bueno en *El mito de la felicidad* deslegitima la literatura de autoayuda partiendo en primera instancia de la comprensión de la literatura “un mero procedimiento de transcripción del «lenguaje auténtico y vivo», en un lenguaje mudo y muerto” (2005, p.13) se deduce que la literatura no es necesaria para la felicidad, pues esta se puede proporcionar de otras maneras diferentes al ejercicio de la lectura y escritura. Pero además de esto indica que no todos los libros que hablan de la felicidad son iguales, pues unos provienen de la filosofía, otros de la psicología, otros de la medicina u otras corrientes de pensamiento, lo cual significa, que deben existir algunas diferencias importantes que los distinguan unos de otros (2005, p.18). Y de forma análoga, se podría generar una clasificación entre literatura de la felicidad buena y mala, que se comprendería como buena si “merece la pena o no adquirir o leer un determinado libro sobre la felicidad” (2005, p.19). Pero la mayoría de este género son malos, porque son muy simplistas y reduccionistas de las complejidades de la vida en reglas generales y vacías.

Además, hacen uso de ideas de filósofos antiguos o budas de forma mal interpretada, pues recogen frases fuera de contexto para sostener y dar validez a la idea que desean plantear. De hecho, la corriente filosófica más usada para estos fines es la estoica, cuya idea de felicidad se basa en la conjunción de la práctica y la virtud, “entendida como fuerza o vigor(areté) que el Cosmos (o la Naturaleza) determina en los seres vivos (en sus naturalezas), y que la felicidad o eudaimonía se hace consistir precisamente en la posesión de esa fuerza o virtud” (p.295).

Gustavo Bueno sostiene desde el materialismo de Spinoza que la felicidad es una concepción diversa debido a la heterogeneidad del ser humano, por tanto, no todos los hombres desean ser felices o piensa en las mismas categorías cuando se habla de felicidad. De hecho, la

única unidad de la que se puede hablar es la divina, es decir, Dios como lo único y eterno. Pues, los hombres solo desean cosas, las cuales son muy distintas dependiendo de su contexto social, político y económico (2005, p.305). Algo que la autoayuda deja a un lado, porque no reconoce la importancia del contexto del individuo en sus deseos, o, propiamente, felicidad, tal y como se afirma en este género literario.

El filósofo plantea que desde afirmación general de Séneca donde se cree que todos los hombres buscan la felicidad, cuando se encuentran excepciones de personas que no han parte del ideal normativo, se deshumanizan, se distorsionan: se piensan como enfermos, degenerados o deprimidos (2005, p.312). Pero eso no es todo, hay casos más extremos donde la felicidad como derecho en el plano social y jurídico debe efectuarse y si no se hace, ya no es enfermo, sino indigno “porque ha renunciado al derecho, y por tanto al deber, que le confieren las leyes (el «derecho a la felicidad», por ejemplo, de la Constitución de Estados Unidos de Norteamérica” (2005, p.314).

En la búsqueda de conceptualizar la idea de felicidad Gustavo apunta a una tesis que argumenta que la felicidad es una idea vacía, que adquiere sentido dependiendo del contexto social, político y económico. Partiendo de que si se habla de felicidad cuando se vive en una sociedad conformado por diferentes grupos sociales, donde los menos privilegiados ven a los de mejor estatus como la felicidad u objetivo. pero cuando los hombres se dan cuenta que algunos bienes materiales están muy lejanos de su poder adquisitivo recurren a las “ideologías y las utopías de la felicidad terrenal o celestial (desde los mitos de la Atlántida, hasta la Isla del Sol o los paraísos futuros, tipo el Año 2000 de Edward Bellamy o la contrautopía del Mundo feliz)” (2005, p.368). Por ende, sin las diferencias de clases sociales la idea de felicidad desaparece.

El filósofo concluye con su objetivo principal: “la trituración del principio de felicidad” (2005, p.309), pues, aunque hablar de felicidad parece en un primer escenario algo “bien

intencionado, prudente, acaso inofensivo” (2005, p.309). Realmente no lo es para este autor, sino, al contrario, es un principio mal intencionado, porque es una idea que nutre ideologías muy diversas, que al plantear cada una como única, se convierten en excluyentes. Y, por supuestos estas diferentes ideologías provienen de diferentes corrientes con unos intereses particulares, sea una secta, una religión u otro (2005, p.310). De hecho, un ejemplo más cercano es el uso publicitario que diferentes empresas hacen de la felicidad, sea para promocionar restaurantes, discotecas, almacenes de ropa, supermercados, farmacéuticas, etc. Lo importante para estas industrias es hacerle creer a la gente que la felicidad se obtiene al comprar sus productos. ¿Sucede lo mismo con la literatura de autoayuda?

A partir de la reflexión que hace el escritor (decir de dónde es) sobre cómo la idea de felicidad se ha usado deliberadamente en el mercado capitalista, cabe pensar que, ¿estos libros de la felicidad que se venden en masa en diferentes puntos de ventas se reducen a un producto más del mercado que acoge a la felicidad como parte de su discurso publicitario? o, como podría afirmar Vanina Papalini, aunque estos textos no se salgan del mercado capitalista son una herramienta al alcance de una mayoría que no tiene la posibilidad de acudir al psicólogo por su costo, es decir, los libros de autoayuda que recogen una serie de herramientas o métodos recientes en muchas ocasiones desde el conocimiento de psicólogos, como Rafael Santandreu, es una forma más económica de entrar al mercado por parte de la psicología, bajo la buena intención del reconocimiento de la desigualdad social y como todas personas tiene diferentes capacidad adquisitiva.

Por ahora, esta investigación se limitará a enunciar que existen dos posibles enfoques sobre la literatura de autoayuda: el expuesto por Gustavo Bueno y el de Vanina Papalini. Que, sin embargo, no necesariamente debe ser polos opuestos que de ninguna forma puede encontrar puntos

de acuerdo. De hecho, aunque esto merece un estudio posterior más detallado y crítico, este trabajo ofrece otra visión respecto a la relación de estos libros y el mercado capitalista: reconocer que desde el uso de una escritura ordinaria se busca alcanzar a más público, sea con el objetivo de vender más o de transmitir de forma sencilla el mensaje de su obra y hacer uso de la felicidad dentro de su andamiaje conceptual para elevar las ventas en una sociedad contemporánea caracterizada por su descontento, o bajo la simple intención de ofrecer una herramienta para sobrevivir en medio de la vida contemporánea. Pero, por ahora, no necesariamente hay que elegir una opción de estas opciones, pues cabe la posibilidad de pensar que un escritor(a) de autoayuda puede publicar con todas esas ideas en sus intenciones.

Héctor Abad en *Las Formas de la Pereza Las formas de la pereza* reflexiona y crítica la pereza en la sociedad contemporánea, pero no como un agotamiento físico, sino en cuanto al pensamiento y la forma como cada individuo interactúa dentro de su grupo social. Por ello, en este ensayo el escritor reflexiona en torno a las diferentes manifestaciones de pereza en la sociedad, por ejemplo, la falta de crítica, el desinterés por los otros, la superficialidad, entre otras cuestiones. Pero en esta investigación la atención se centra en la crítica que hace a la literatura de autoayuda, exactamente a los libros de Coelho y Chopra.

Primero critica las afirmaciones que plantea Coelho en sus libros, por ejemplo: “Cuando deseas alguna cosa, todo el Universo conspira para que puedas realizarla»; «La vida quiere que tú vivas tu Leyenda Personal»; «Todo es una sola cosa»; «Existe un lenguaje que va más allá de las palabras»; «Dios escribió en el mundo el camino que cada hombre debe seguir: sólo hay que leer lo que Él escribió para ti» (2017, p.216). Las cuales a simple vista suenan como promesas o profecías vacías, porque no tienen ningún sustento o base que asegure que lo que se dice es real. En realidad, se presentan como oraciones seductoras que le pueden generar placer a un grupo de

personas que no tienen otras razones de existencia más que leer cosas mágicas y prometedoras. (2017, P.216).

Coelho no se limita a escribir frases seductoras y motivadoras, también hace un buen uso del cristianismo tradicional, para que sus ideas mágicas no se tornen diabolizadas. Por eso, usa elementos de la biblia, rezos del padre nuestro, etc. (2017, P.217). A lo cual se suma su escritura infantil, con el objetivo de abarcar más público y ser tan sencillo de leer, que incluso un niño podría hacerlo sin ningún problema o dificultad (2017, p.218). En suma, para Abad los libros que escribe Coelho son basura, literalmente, así lo afirma, son desechables y no tienen ningún uso significativo.

Empero, como se ha expuesto al inicio del capítulo Coelho no escribe literatura de autoayuda, de hecho, se podría ubicar en los libros de la felicidad de los que hablaba Gustavo Bueno: libros que hablan de la felicidad. Pero la literatura de autoayuda sería una de las diferentes categorías de los libros de la felicidad y allí no entra el alquimista de Coelho pese a que constantemente habló de la felicidad. Por lo cual la crítica que hace Abad queda en el aire, hasta que habla de Chopra, pues sus libros sí son de literatura de autoayuda.

Pero Abad no dice gran cosa respecto a Chopra, se limita a decir que sus libros son simples, vacíos, insignificantes y no tienen nada interesante que ofrecer. De hecho, solo se venden en grandes cantidades porque es de vacío acceso y sencillo, pues los libros son tan complejos, que requieren pensar más allá del texto, que despierta vivas emociones. Son los libros que requieren un gran esfuerzo por comprenderlos, y “el vulgo es vulgar, el mercadeo vende” (2017, p.214). Entonces a diferencia de los libros buenos de los cuales se pueden sacar diferentes reflexiones y enseñanzas cada vez que los leemos a lo largo del tiempo, los de Chopra siempre dirán lo mismo,

una y otra vez, pues que alguien intente reflexionar y ser crítico no encontrará material para hacerlo.

Surge una duda para Abad: ¿por qué, si estos libros son basura, se venden tanto? La respuesta radica en que estos libros son simples y superficiales. Si fueran obras profundas, literariamente complejas, con ideas serias y bien elaboradas, el público no los compraría, ya que las masas tienden a ser incultas ya tener mal gusto. De esta manera, en lugar de ofrecernos respuestas simplistas y tautológicas (el vulgo es vulgar, el mercadeo vende), se plantea una reflexión más profunda sobre la literatura de autoayuda. ¿Existen pruebas que evidencian el impacto social y cultural de este género? Pues sí. La primera fuente que propicia algo de información sobre el impacto de la literatura de autoayuda es el artículo “El Sistema Límbico y las Emociones: Empatía en Humanos y Primates” de López, D., Valdovinos, A., Méndez, M., Mendoza, V.

Quienes exponen que la empatía es una capacidad cognitiva que tiene un individuo al sentir lo que siente otro, para poder tener una buena comprensión del comportamiento y la forma de decidir por parte del otro. (2009, p.61). Por lo cual, cuando las personas leen estos libros, específicamente la sección de modelos o testimonios realiza una activación cognitiva, que conlleva conocimiento y emociones en reacción al mundo exterior, ya sea en relación con otros individuos o con la naturaleza (2009, p.61). Pero además gracias a que el sistema límbico y las estructuras de la corteza frontal, procesan los estímulos emocionales y lo unen a otras funciones cerebrales, tal como: “decisiones racionales, expresión e interpretación de conductas sociales e incluso la generación de juicios morales, entendiéndose estos últimos como los actos mentales que afirman o niegan el valor moral frente a una situación o comportamiento” (2009, p.61).

De manera que, aunque los libros de autoayuda se caracterizan por hacer uso de una escritura básica y ordinaria, para alcanzar a más lectores y transmitir su mensaje, al presentar modelos o testimonios (segunda característica), sí generan procesos cognitivos como la empatía, generar emociones que le permitan al lector un enriquecimiento de sus experiencias de vida y les permite aplicar el conocimiento obtenido del texto de forma mesurada, pues si no fuera de esta manera, el desborde y descontrol de las emociones terminaría en diferentes enfermedades mentales como: “la depresión, la psicosis y los trastorno de afectividad” (2009, p.62). En consecuencia, el método en *Ser Feliz en Alaska* de Santandreu, se encarga de controlar las emociones a través del diálogo crítico interior y como consecuencia imposibilita el desarrollo de enfermedades mentales a causa del descontrol emocional.

El artículo “Efecto de la lectura de material de autoayuda sobre algunas variables psicológicas en una muestra no clínica de efecto” de Patricia Martínez Serrano y Juan Carlos Sierra, además de destacar las elevadas cifras de ventas de los libros de autoayuda plantean que existe una necesidad de distinguir qué textos de este tipo con de alta calidad y cuáles no (2005, p.198), dado que, existen diferentes tipos de libros de este género. La literatura de autoayuda como una nueva forma de respuesta o solución inmediata a los problemas contemporáneos que viven los individuos además de ser seductor conlleva algunas preguntas: “¿Cuáles son los desafíos bioéticos para la literatura de autoayuda que pretende direccionar la búsqueda de la felicidad?” (2024, P.38). Pues desde la genética hasta las neuroimágenes, la neurociencia adquirió la capacidad de entender cómo opera la felicidad y en consecuencia, esta ciencia podría ser el elemento que permita evaluar si estos libros cumplen o no con lo que prometen. (2005, P.39).

Y ese compromiso de evaluar si esta literatura cumple con su promesa o que efectos produce en la sociedad es importante, porque es un género literario que se ha masificado y se ha

convertido en unos de los “los mecanismos más eficaces que ha servido como dispositivo para generar control sobre la sociedad, induciendo ideas y comportamientos a través de un discurso seductor que ejerce modificaciones en la subjetividad del lector” (2024, p.40).

Si estos libros ejercen poder, ¿qué tipo de poder es? Pues, según los autores del artículo “La búsqueda de la felicidad en la literatura de autoayuda. Un desafío para la bioética” es el poder de crear individualidades al afirmar que la felicidad es medible y alcanzable por cualquier persona, sin depender de estructuras sociales. Es decir, la felicidad la alcanza el individuo solo gracias a su autonomía y optimismo (ignorando el contexto sociocultural) (2024, p.41).

Pero además estas obras olvidan que la felicidad además de ser una emoción de bienestar causada por la actividad mental (sistema límbico), también dependen significativamente de la dimensión social y cultural (2024, p.42), por ejemplo, la educación, la solvencia económica, la salud, entre otras cuestiones. Pero eso no es todo, otra crítica hacia la literatura de autoayuda se dirige hacia su pretensión de enseñar herramientas para alcanzar la felicidad sin un fundamento técnico científico, limitándose a las ideas o experiencias personales; lo cual en lugar de ser una herramienta la vuelve un obstáculo para la felicidad (2005, pp.44-45). E ignora el quehacer ético: pensar por el bien de los demás (moral) y ser reflexivos críticos (filosofía práctica) (2005, p.47). Y cuando no hay un quehacer ético es complejo alcanzar la felicidad, porque en reemplazo de la moral y la postura crítica se usa la adquisición de bienes materiales de forma excesiva y el uso de la tecnología como fuente principal de distracción.

Finalmente, los autores exponen que desde Sartre se sostiene la importancia de la responsabilidad de quien crea la literatura de autoayuda y quien la consume, porque toda decisión individual en alguna medida genera un impacto en la sociedad (2005, p.48). De manera que, aunque la falta de evidencia científica y el uso de ideas utópicas puedan generar efectos negativos

en el lector, este, al igual que el escritor, tiene la responsabilidad de ser crítico y revisar si este contenido sí cumple o no con lo que dice, además cómo lo que fomenta repercute en la sociedad. En palabras de Sartre: “el hombre, al estar condenado a ser libre, lleva sobre sus hombros todo el peso del mundo; es responsable del mundo y de sí mismo en tanto que manera de ser” (1993, p.576)

En conclusión, la literatura de autoayuda es una herramienta poderosa, como lo demuestra su capacidad para alcanzar grandes audiencias y transmitir un mensaje. Por ello, al igual que con cualquier otra herramienta, la preocupación o el objetivo debe centrarse en enseñar su uso adecuado, reconociendo tanto sus fortalezas como sus debilidades, sin caer en la satanización ni en la idealización de la misma. Al contrario, es momento de aprovechar esta herramienta de fácil acceso para estudiarla de manera crítica.

3. Relación entre la catarsis aristotélica y la descarga emocional que ofrece el libro *Ser Feliz en Alaska* de Santandreu

La relación entre la catarsis⁷ desde la tragedia griega que propone Aristóteles y el proceso de liberación emocional de la literatura de autoayuda, específicamente la de *Ser Feliz en Alaska* de Rafael Santandreu, solo se puede comprender o distinguir, si se reconoce que los causantes de esa purificación o liberación emocional son dos obras artísticas que responden a las necesidades de su contexto social, cultural y político. Por tanto, a lo largo de este capítulo se realiza una revisión

⁷ Cuando en este trabajo se alude a la catarsis con respecto a la tragedia griega es necesario comprender que puede que haya más tragedias en el mundo antiguo de las que realmente llegaron a conocerse, y que incluso la definición de catarsis sea más aplicable a unas obras de los tres trágicos griegos y no a otras. Es más: Walter Kaufman, considera paradójicamente que la definición de tragedia de Aristóteles se ajusta más a las tragedias isabelinas shakesperianas que a las de Sófocles y Eurípides. Puede que haya otros trágicos que no han sido relevantes y no se conocen. Algunos dicen que la operación de catarsis opera más en Edipo más que en las mendas, en Electra menos. Pero esto sobre pasa mi trabajo.

del contexto en el cual se ubicaba la tragedia griega y la literatura de autoayuda. Con el objetivo de establecer una serie de relaciones entre estas dos manifestaciones artísticas, que pese a tener una base de ideas, conceptos y valores diferentes, en función de las necesidades de su sociedad comparten algunos elementos.

3.1 Contexto social, cultural y político de la tragedia griega.

Primero, el nacimiento de la tragedia griega está íntimamente vinculado a la vida política y cultural de las polis, donde el teatro no solo servía como un medio estético, sino también como una herramienta educativa y moral. Tal como se menciona en la Poética de Aristóteles (1448b), las tragedias abordaban temas como la justicia, la pasión y el destino, incitando a los ciudadanos a reflexionar sobre la experiencia humana. El filósofo también definió la tragedia como una imitación (mímesis) de acciones significativas que despiertan temor y compasión, elementos esenciales para provocar la catarsis

Lo anterior, debido al contexto social e histórico de Aristóteles, que se estaba marcado por una concatenación de hechos entre los que se resalta: el hacer parte de la formación del futuro rey de Macedonia, como lo fue Alejandro Magno, quien en su momento era solo un niño, y que, aunque se desconoce la influencia o relación real que aquel pudo tener frente al macedonio, lo cierto es que, debido a esto, Alejandro aprendió y apreció la cultura griega. Todo esto pudo darse de esta manera debido al cambio drástico que sufrió el filósofo griego, a razón de la muerte de su maestro Platón, y la posterior ascensión de el sobrino de éste por encima de la personalidad de Aristóteles. (Rufino, 2007, pp. 179-180). Debido a su contexto y sus vivencias, la relación de Aristóteles con la tragedia griega es muy relevante debido a que el autor fue uno de los primeros en estudiar a profundidad dicho género formalmente (Farías, párr. 3.). En esas tragedias se contaban relatos que normalmente terminaban en muerte, exilio o locura (Farías, párr. 2.). De este

modo, “la tragedia permitía el encuentro con los límites de la condición humana y con las leyes que regulan tal condición en el contexto cívico, a la par que posibilitan y fomentan la unidad de los ciudadanos” (Pastor, 1997). Cabe resaltar, que los tipos de gobierno en el contexto aristotélico oscilaban entre varios modelos: democracia, monarquía, oligarquía y tiranía.

3.2 Contexto social, cultural y político de la literatura de autoayuda.

La literatura de autoayuda ⁸ surge en un contexto socioeconómico radicalmente diferente, que se sostiene desde el capitalismo, la posmodernidad y el neoliberalismo. Mark Fisher logra describir en *Realismo Capitalista, ¿No hay alternativa?* En primer lugar, define al capitalismo como un sistema que trasciende todas las leyes y nada más que sí mismo le gobierna, pues este sistema se convierte en el encargado de definir las leyes sobre la marcha, de forma pragmática, en función de lo que necesito de forma momentánea (2009, p.16).

El autor hace énfasis en un acontecimiento que marca la diferencia entre la modernidad y la posmodernidad: “la huelga de los mineros de 1984-1985” (2009, p.18), cuyo acontecimiento también marcó el paso del capitalismo al realismo capitalista, porque antes de esta huelga todavía existía otro sistema, el socialismo, pese a que se encontraba en colapso; pero la huelga sólo demostró la división y la fragmentación de los trabajadores, lo cual tuvo como respuesta final por parte de Thatcher: “«No hay alternativa» (un lema tan descriptivo de la doctrina que sería imposible buscar otro), que se volvió una profecía autocumplida brutalmente” (2009, p.18). Adicional a esto, luego de la caída del muro de Berlín. Entre 1960 y 1970, tenía el problema de reflexionar sobre cómo “contener y absorber las energías externas” (2009, p.19), pero luego del

⁸ No hay que perder de vista que se puede caer fácilmente en el error de considerar que las obras de Rafael Santandreu y en general todas las obras consideradas dentro de este género de autoayuda, sirven ante cualquier situación de apremio, dificultad o enfermedad en estado de crisis. Eso no es cierto, se requiere algo de salud mental incluso para disponerse a leer un libro y dejarse afectar por él. De ahí que los ejemplos en estas obras sean un tipo de argumento recurrente; y no se trata de ejemplos de personas en estados delicados de deterioro mental

acontecimiento del muro de Berlín, el capitalismo ocupa cada espacio en Europa y Estados Unidos. Entonces, sin un sistema posible diferente al capitalismo, Fisher sostiene que se pasa al realismo capitalista: una realidad que se alimenta de la inestabilidad económica, la vigilancia, el aumento de trabajo sin un aumento en los sueldos o beneficios de los empleados, entre otras cuestiones) (2009, p.21).

Una crítica al realismo capitalista es su responsabilidad hacia la catástrofe ambiental, por ejemplo, el cambio climático, el agotamiento de los recursos naturales, entre otras cuestiones. Que, por supuesto, este sistema no sólo ignora, sino que sostiene que es una mentira, que con el avance tecnológico estas problemáticas se pueden superar (2009, p.30). Respecto a esto, es necesario reflexionar que esta crítica al capitalismo también ha sido dirigida a los libros de autoayuda, por no mencionar ni tratar nunca en sus obras los problemas ambientales, como si estos no tuvieran ninguna repercusión en el individuo, como si este ser se saliera de los problemas colectivos. Pero esta crítica hacia estos libros es muy endeble, porque ignora la delimitación textual por parte del autor o la autora.

Por ejemplo, Santandreu *en Ser Feliz en Alaska* al inicio de su obra afirma que solo va a compartir un método dirigido a las neurosis o enfermedades que conllevan un miedo irracional, que no tengan relación a situaciones específicas traumantes. Entonces: ¿se debe criticar un libro por delimitar su campo de trabajo por querer cumplir con un objetivo específico? o ¿es necesario criticar a un autor por no escribir sobre todo lo que los otros quieren que escriba?, esto parece ilógico, pero por ahora, estas incógnitas se situarán sin una respuesta por parte de esta investigación, pero abiertas a la reflexión crítica de cualquier lector. Retomando la exposición y crítica del capitalismo, por parte de Fisher, cabe mencionar que este autor, además de informar algunos efectos ambientales causados por el realismo capitalista, también menciona los que están

en relación con la salud: la esquizofrenia, depresión, ansiedad, estrés, etc., causadas por la privatización de la enfermedad. En otras palabras, el capitalismo adelgaza los problemas mentales a los individuos, que deben resolverlos solos, quitando la responsabilidad colectiva y social ante una plaga de enfermedades mentales (2009, p.32), porque, en definitiva, no se trata de unos cuantos casos, sino de una problemática que se extiende cada día más sobre los seres humanos, en especial, los jóvenes. Por ejemplo: Oliver James lo evidencia en su trabajo en *The Selfish Capitalist*, indicando unos aumentos considerables en las patologías mentales:

By most criteria, rates of distress almost doubled between people born in 1946 (aged thirty-six in 1982) and 1970 (aged thirty in 2000). For example, 16 per-cent of thirty-six-year-old women in 1982 reported having 'trouble with nerves, feeling low, depressed or sad', whereas 29 per-cent of thirty-year-olds reported this in 2000 (for men it was 8 per-cent in 1982, 13 per-cent in 2000). [La tasa de desórdenes aumentó casi un 100% entre aquellos nacidos en 1946 (y que cumplieron treinta y seis años en 1982) y los nacidos en 1970 (que cumplieron treinta en 2000). Por ejemplo, el 16% de las mujeres de treinta y seis años en 1982 reportaron tener «problemas con los nervios, tristeza o depresión», mientras que las treintañeras que dijeron sentir lo mismo en 2000 fueron el 29%. (Entre los hombres los datos disminuyen al 8% para 1982 y al 13% para 2000)] (2007, p.169) [traducción propia].

De hecho, Hatmurt Rosa (2016) argumenta que la aceleración del tiempo que se vive en la contemporaneidad es causada por el avance tecnológico de la modernidad, que en principio se esperaba que incrementará el tiempo libre del ser humano, y, en consecuencia, reducir el ritmo de vida de los individuos (p.36). Pero, sucedió todo lo contrario, surgió una aceleración significativa en la vida diaria, pero no exactamente por la tecnología, pues esta solo es una condición que facilita dicho incremento (p.41). Entonces, ¿cuál es la causa de esa aceleración del tiempo? el sistema económico capitalista que promueve la competencia individualista dentro del mercado (p.42).

Motivando así enfermedades mentales culturales como: depresión, melancolía, neurastenia, acedia, entre otras (p.68).

Respecto al contexto social contemporáneo, se puede definir como lo hizo Byung-Chul Han, una sociedad del cansancio, que en otras palabras es una sociedad conformada por individuos cansados y cada vez más aislados (2022, p.66). Que se sustenta bajo la ilusión de tener cada vez más libertad bajo el neoliberalismo, porque ya la presión o las órdenes no vienen de los jefes en el trabajo, por ejemplo, sino en sí mismo, es decir, existirá un tipo de autoexigencia y control de sí mismo bajo la ilusión de libertad eterna, que solo es el telón que oculta el verdadero poder y de dónde proviene la promoción de esta nueva forma de vivir.

Cada período histórico está marcado por un contexto social, político y cultural único, a partir del cual surgen diversas ideas y expresiones que reflejan la percepción de esa época; el arte, por supuesto, no escapa a esta dinámica. Por ello, la poesía trágica y la literatura de autoayuda son expresiones de su momento histórico y responden a las necesidades de los individuos. Por ello, a diferencia de las tragedias, que fomentan la reflexión desde el individuo en relación con la comunidad; los textos de autoayuda se centran en ofrecer herramientas prácticas para que cada individuo maneje sus emociones y desafíos de manera autónoma. Esta orientación responde a la creciente demanda de soluciones rápidas en un mundo donde las estructuras sociales tradicionales han sido reemplazadas por un modelo de autogestión emocional y personal, tal como lo menciona la teoría neoliberal: “En este sentido, los ciudadanos deben desarrollar capacidades que les permitan asumir los huecos dejados por el estado, tienen que ser capaces de resolver sus propios problemas y procurar sus propias opciones de desarrollo” (Ortiz, 2014, p.171).

Corrientes de pensamiento como la neoliberal presentan una defensa del argumento del ser cómo individuo, con la marcada tendencia a priorizar el desarrollo de la persona, por encima de

cualquier fundamento colectivista, lo que ciertamente permitiría ser dueño de sí y responsable de cada decisión. De hecho, Rosa expone que el neoliberalismo, surge como una especie de mutación del capitalismo industrial a un régimen empresarial, se trata de la mentalidad corporativa del mundo, que construye nuevas realidades (2016, p.21). Un individuo que quiere actualizarse para ser más productivo, pero los medios que tiene este individuo para actualizarse y capacitarse van a cambiar, ejemplo, las tecnologías.

Rosa lo expresa desde la perspectiva de la depresión, que surge cuando el modelo disciplinario de gestión de las conductas, las reglas de autoridad y las normas que asignan un destino fijo a las clases sociales ya los géneros, ceden ante las nuevas normativas que fomentan la iniciativa individual, impulsando a cada persona a convertirse en sí misma. Como consecuencia de esta nueva normatividad, la responsabilidad de nuestras vidas recae no solo en cada uno de nosotros, sino también, en igual medida, en el nosotros colectivo. Esta forma de ser se presenta como una enfermedad de la responsabilidad, donde predomina el sentimiento de insuficiencia. El individuo deprimido siente que no está a la altura y se halla exhausto de haberse convertido en sí mismo (2016, p. 141).

En resumen, mientras que la tragedia griega se centra en la experiencia colectiva y en la educación ética del ciudadano, la literatura de autoayuda tiende a enfatizar la individualización, presentando el bienestar emocional como una responsabilidad principalmente personal. Sin embargo, esto no ocurre en todas las obras de este género. Por ejemplo, *Ser feliz en Alaska*, de Santandreu, destaca la importancia del trabajo individual no solo para el desarrollo personal, sino también para la construcción de un mundo mejor. De hecho, el autor exalta constantemente este compromiso con los demás a través del concepto de amistad, que se cultiva mediante un diálogo incluyente estructurado en tres pasos (Santandreu, 2016, p. 260).

- * Buscar la verdad del otro
- * Ofrecer nuestra visión
- * Incluir al otro en nuestro mundo

Santandreu contraargumenta la crítica que algunos hacen a la literatura de autoayuda, según la cual estos libros incentivan a los lectores a ignorar o negar las opiniones y críticas de los demás, bajo la premisa de que el individuo es autosuficiente para pensar y decidir por sí mismo, por lo que escuchar a otros sería una pérdida de tiempo. Es cierto que Chopra sí plantea esta idea, pero Santandreu no. De hecho, sostiene que el diálogo con los demás es fundamental, ya que permite llegar a nuevas ideas como resultado de la combinación entre el pensamiento propio y el ajeno. Esto se asemeja a lo que Luis Villoro plantea en *La alteridad* (2015), un libro de filosofía decolonial que defiende el diálogo como un medio para generar mejores ideas, cambiar de perspectiva e incluso aportar algo valioso a los demás. Desde esta filosofía, el respeto y la reflexión sobre las ideas propias y ajenas son esenciales, pues nadie tiene una posición superior o inferior que otorgue mayor validez a su pensamiento; lo verdaderamente relevante son los argumentos y la disposición a escuchar con apertura y respeto.

3.3 Similitudes y diferencias entre la catarsis aristotélica y los procesos de liberación emocional en la literatura de autoayuda.

Retomando la comprensión sobre el proceso de catarsis, según Aristóteles, representa uno de los componentes fundamentales de la tragedia y se refiere al impacto que la representación de una acción grave y completa tiene en el espectador. El filósofo antiguo define la tragedia como la representación de una acción seria, completa y de gran importancia que, a través de la compasión y el temor, suscita la purificación (catarsis) de estas emociones (Aristóteles, *Poet*, 1449b25-30). Este proceso permite al espectador reflexionar sobre su propia naturaleza humana al confrontar,

de manera indirecta, sus miedos y sentimientos de compasión al presenciar las consecuencias de las decisiones y acciones de los personajes.

La catarsis no se limita a ofrecer una liberación emocional; también conlleva un aprendizaje ético. Aristóteles señala que las acciones deben suscitar compasión si se producen entre personas que están ligadas por lazos de amistad o parentesco, ya que estos vínculos intensifican el sufrimiento (Aristóteles, Poet, 1453b1-5). Además, enfatiza la relevancia de las emociones que evoca la tragedia: El temor se relaciona con la posibilidad de que algo similar pueda sucedernos, mientras que la compasión surge al reconocer la injusticia o la desgracia en otro (Aristóteles, Poet, 1452b30-35).

Así, la catarsis desempeña una función educativa; al enfrentar las pasiones humanas a través de la tragedia, los espectadores se ven impulsados a reflexionar sobre las consecuencias de sus actos y la fragilidad de la condición humana. Aristóteles afirma que las tragedias representan acciones universales, lo que permite que todos los hombres se identifiquen con los héroes y aprendan de sus errores (Aristóteles, Poet, 1451b-10). Aristóteles veía la tragedia como un vehículo para purgar al espectador de las emociones de temor y compasión, al tiempo que le impartía valiosas lecciones éticas en un contexto universal. La catarsis, en esta luz, no solo alivia al individuo de sus emociones intensas, sino que también lo prepara para reflexionar y actuar con mayor equilibrio en su vida cotidiana.

Por su parte, La literatura de autoayuda, en contraste, ofrece un enfoque alternativo para la liberación emocional, basado en la introspección y la reinterpretación cognitiva de las experiencias personales. Libros como *Ser feliz en Alaska*, de Rafael Santandreu, proponen técnicas para identificar y desafiar creencias irracionales, permitiendo al lector liberarse de emociones negativas como la ansiedad o el miedo. Aunque este proceso es individual y carece de la dimensión ética

colectiva propia de la tragedia, comparte el objetivo de alcanzar un equilibrio emocional. Además, su impacto trasciende lo personal, ya que la sociedad es el reflejo de sus individuos y de la manera en que estos se relacionan dentro del colectivo.

No obstante, se pueden plantear algunas similitudes entre la catarsis aristotélica y la liberación emocional de Santandreu. Primero, la identificación emocional: tanto la tragedia griega como los libros de autoayuda buscan que el lector se identifique con los personajes o situaciones, lo que propicia un proceso de introspección. En la tragedia griega, por ejemplo, en la obra *Edipo Rey* de Sófocles, el espectador puede identificarse con Edipo al enfrentarse al destino y a las consecuencias de sus acciones, muchas veces determinadas por fuerzas que no controla. Edipo simboliza la fragilidad humana frente al destino, lo que lleva al espectador a reflexionar sobre su propia vulnerabilidad ante las circunstancias externas. (Fernández, 2010, pp.85-95)

Y De manera similar, en libros de autoayuda como *Ser feliz en Alaska*, Santandreu recurre a ejemplos de casos reales de su consulta ya fábulas orientales para ilustrar cómo las personas enfrentan problemas comunes, como ansiedad, estrés o miedo al fracaso, para que el lector vea sus propios problemas reflejados. Al mostrar cómo otras personas han superado esas dificultades mediante cambios de pensamiento, el lector es impulsado a replantear sus propios desafíos. Por ejemplo, menciona lo siguiente:

Cuentan que un turista en Israel quiso conocer al célebre rabino Hilel el Sabio. Cuando entró en su casa, le sorprendió ver que ésta consistía en una sola estancia llena de libros y un único taburete donde sentarse. El turista preguntó:

—Pero, Rabí, ¿dónde están sus muebles?

—¿Y dónde están los tuyos? —replicó el sabio.

—Pero yo estoy aquí de paso...

—¿Y cómo piensas que estoy yo? —concluyó el Rabí

La verdadera causa de la infelicidad es creer que carecemos de cosas, mientras que el bienestar radica en reconocer que tenemos más de lo necesario. Como señala Santandreu (2016, p. 27)

Con esto, el autor deja entrever que estas historias son muy importantes para el ejercicio de la empatía, en donde cada lector se refleja o proyecta en cada caso o anécdota contada por aquel, lo que consigue desarrollar dicha liberación de emociones.

En segundo lugar, la transformación personal, porque ambas corrientes persiguen provocar un cambio interno; mientras la tragedia lo hace a través de la purificación emocional, la autoayuda se enfoca en la liberación emocional a través del diálogo cognitivo. En tercer lugar, hacen uso de narrativas: las historias desempeñan un papel fundamental en la generación de empatía y reflexión en ambos contextos.

Mientras que, las diferencias entre ambos enfoques pueden agruparse en tres aspectos principales. En primer lugar, la dimensión colectiva frente a la individual: mientras la tragedia griega se desarrolla en un contexto comunitario, la literatura de autoayuda se centra en la experiencia personal del lector. En segundo lugar, el propósito ético frente al práctico: la tragedia busca generar una catarsis con el fin de educar moralmente al espectador, mientras que la autoayuda se enfoca en la resolución de problemas cotidianos. Por último, el mecanismo emocional empleado en cada una es distinto; la tragedia utiliza la compasión y el temor para provocar la purificación, mientras que la autoayuda pone énfasis en la transformación de los patrones cognitivos a través del diálogo interno.

3.4 La eudaimonía desde Aristóteles en contraste con la felicidad desde Santandreu.

La eudaimonía desde Aristóteles en contraste con la felicidad desde Santandreu se puede distinguir de la siguiente manera: para Aristóteles, eudaimonía representa el objetivo final de la

vida humana, obtenido a través de la excelencia en el pensamiento y la acción virtuosa. No se trata de un estado emocional fugaz, sino de una actividad continua que refleja la realización del potencial humano en consonancia con la razón. Además, incluye una dimensión social, ya que el ser humano sólo puede alcanzar su máxima felicidad como parte de una comunidad (Aristóteles, *Eth. Nic.* 1097b -5).

En cambio, Santandreu ofrece una reinterpretación de la felicidad desde una perspectiva psicológica contemporánea, enfocándose en el control de los pensamientos y emociones. En su libro *Ser feliz en Alaska*, sostiene que la felicidad reside en la reducción de exigencias irracionales y en la aceptación de la realidad tal como es. A diferencia de Aristóteles, que enfatiza la virtud y el bienestar común, Santandreu promueve una felicidad práctica y subjetiva, accesible mediante técnicas de autorregulación emocional y desprendimiento de la materialidad ofrecida como felicidad desde el sistema capitalista.

Razón por la cual, Santandreu en sus obras suele destaca el trabajo de los grupos de alcohólicos anónimos, porque “uno de los pasos del método de Alcohólicos Anónimos es el desarrollo de una humildad radical” (2016, p.170), la cual es una virtud fundamental para ser una persona fuerte mentalmente, pues la idea que está volviendo neurótica a la humanidad contemporánea es la de creer que tiene demasiada importancia, adquirir un postura de arrogancia, salirse de la realidad y creer que es superior a sus semejantes.

De hecho, Santandreu, aunque reconoce que cada individuo es único, también señala que, en última instancia, todos los seres humanos comparten una esencia común que les otorga un valor intrínseco. Este planteamiento refuerza su argumento contra la idea de que los libros de autoayuda siempre promueven la individualidad y el rechazo del otro. No obstante, es importante reconocer que existen ciertos libros de autoayuda que sí fomentan la desigualdad social, mientras que otros

no (un punto que merece un análisis más detallado). En este sentido, sería más preciso afirmar que algunos libros de este género promueven la individualidad, en lugar de generalizar que todos lo hacen.

No obstante, cabe resaltar que, Santandreu en algunas ocasiones recomienda ignorar la opinión de los demás. Pero no porque la palabra del otro siempre esté a un nivel inferior o no tenga validez respecto del pensamiento propio. Si no, porque en ocasiones las opiniones externas son irracionales y nutren las neuras, es decir, son ideas irracionales. Por ejemplo, la publicidad diaria en redes que les dice a las mujeres como deben verse, si deben bajar de peso, si deben operarse o cosas que realmente no aportan nada interesante y sustancial hacia las personas, al contrario, por culpa de algunos ideales de la belleza de las mujeres muchas adolescentes sufren complejos de inferioridad o depresión por no cumplir con el ideal de ser mujer. Por otro lado se ubican los comentarios opresivos respecto a hombres, bajo la idea del “hombre proveedor”, en la cual, si ellos no tienen la capacidad económica de costear todos los gastos de una mujer, no tienen derecho de tener una relación sentimental con el sexo opuesto. Pero estos son algunos ejemplos de fácil acceso en redes sociales, mientras hay una gran esfera de problemáticas en torno al tema.

Además, Santandreu menciona explícitamente en su obra *Ser Feliz en Alaska* la importancia de Aristóteles, que desde hace dos milenios indicaba que la forma para alcanzar la felicidad está en la virtud, la cual el psicólogo certifica que se trata de una gran verdad. Aunque hace énfasis en que no es la única, pero, en definitiva, “la virtud es una vía muy útil para vencer la ansiedad y la depresión sin causa (y cualquier malestar psicógeno) (2016, p.209). Y esto es así, porque cuando alguien experimenta una emoción negativa sin motivo, la mente es quien está creando esa emoción sin un fundamento racional. A lo cual, desde la industria farmacéutica se le recetara algún ansiolítico, en las ventas y almacén comerciales alcohol o drogas ilegales, pero

desde la psicología cognitiva se recomienda iniciar un diálogo crítico interior, generar dos bandos en la mente: Uno argumentando de forma racional para eliminar esas emociones negativas y el otro repitiendo frases generales sin fundamento. Y por supuesto, el uso de la imaginación para pensar que nada es tan terrible, ni siquiera aquellas emociones negativas. Porque en caso de ser necesario vivir bajo la mediación profesional de un psicoterapeuta, la felicidad está en el actuar virtuoso y en amar a los demás.

De manera que, cuando se afirma que la literatura de autoayuda refleja los valores predominantes del neoliberalismo, donde la responsabilidad del bienestar recae exclusivamente en el individuo. Se está afirmando una generalidad errada, porque si bien algunos libros de literatura de autoayuda venden la felicidad bajo la idea de la capacidad adquisitiva como lo hace el libro *Hábitos Atómicos* (2018) de James Clear, en definitiva, bajo el estudio de la obra de *Ser Feliz en Alaska* y las diferentes aportaciones que se han hecho hasta el momento sobre este fenómeno, se puede afirmar que, aunque estos libros en ocasiones nutran la idea de que cada persona debe gestionar sus emociones como parte de su "emprendimiento personal", desvinculando así los problemas emocionales de las estructuras sociales y económicas que los generan. También, son libros que solo ofrecen herramientas o métodos pequeños en relación con lo cual pueden ofrecer soluciones, en respuesta a la falta de intervención del Estado, por velar por el bienestar común de todas las personas, sin ninguna distinción racial, de género o posición económica.

Conclusiones

La investigación concluye que el concepto de catarsis aristotélica, originalmente concebido como una purificación emocional a través de la compasión y el temor en la tragedia griega, ha encontrado nuevas formas de expresión en la literatura de autoayuda contemporánea, adaptándose a las necesidades de la sociedad actual. En este contexto, el libro *Ser feliz en Alaska* de Rafael Santandreu puede interpretarse como una versión moderna de la catarsis, ya que busca generar un efecto emocional similar, ajustándose a los desafíos de la sociedad neoliberal. Sin embargo, es importante señalar que no todos los libros de autoayuda fomentan este tipo de liberación emocional, ni necesariamente conservan su esencia, dado que el proceso catártico de la tragedia griega y el de la autoayuda son distintos. Para determinar si un libro de autoayuda produce efectivamente los efectos que Aristóteles atribuye a la catarsis, sería necesario un estudio detallado de cada obra, considerando las particularidades que él planteó sobre la catarsis y la tragedia

La propuesta de Santandreu en sus obras de psicología cognitiva se apoya en herramientas narrativas y testimoniales que, al igual que en la tragedia, reflejan situaciones universales de sufrimiento humano, las cuales permiten a los lectores identificarse con los personajes y ejemplos presentados, promoviendo así la importancia de la imitación, porque este elemento es intrínseco en el ser humano desde su niñez, pues el niño como se ha dicho a lo largo de este trabajo aprende desde la imitación, al igual que el adulto, solo que con el tiempo se deja de reconocer la importancia de este elemento en la vida humana. Entonces, un proceso de liberación emocional que le permite al individuo ir más ligero de cargas negativas por la vida, es la catarsis, aunque desde *Ser Feliz en Alaska* exista un enfoque más práctico y orientado a soluciones individuales, que luego se ven reflejadas en el colectivo social.

En ambos casos, la finalidad es clara: aliviar las cargas emocionales y promover un estado de equilibrio que permita una mejor relación con uno mismo y con la sociedad. Pero, si bien los dos géneros artísticos pretenden facilitar una liberación emocional, la tragedia griega se centra en la representación artística y universal de la experiencia humana, con un objetivo final ético: educar a sus ciudadanos. Mientras que la literatura de autoayuda, especialmente desde la perspectiva de la psicología cognitiva de Santandreu, ofrece un método concreto y pragmático para afrontar problemas emocionales irracionales para alcanzar la felicidad desde un ejercicio individual (la lectura), en medio de una sociedad capitalista y neoliberal, que se espera se vea reflejado en el colectivo.

Por tanto, la posible transformación del concepto de catarsis aristotélica en el contexto de la literatura de autoayuda contemporánea, a partir de *Ser feliz en Alaska* de Santandreu, sugiere una reinterpretación con una solidez distinta, en función de las necesidades del individuo en su contexto actual, en la relación entre arte, filosofía y bienestar. Mientras que en la tragedia griega la catarsis buscaba educar a los ciudadanos mediante la representación de conflictos universales y a su vez le permitía al espectador liberar sus emociones, la literatura de autoayuda ofrece soluciones individuales adaptadas a los problemas específicos de la vida moderna y permite una liberación de las emociones negativas con el uso de la reflexión crítica. Este cambio plantea interrogantes sobre la función de la filosofía en la actualidad: ¿se ha perdido el propósito ético de la catarsis en favor de un enfoque más práctico y menos reflexivo? O, por el contrario ¿es esta adaptación una muestra de cómo el concepto sigue siendo relevante, aunque transformado por las necesidades del presente?

En conclusión, a pesar de que el proceso de catarsis ha cambiado en su forma y medio, su esencia es pertinente en la actualidad. Tanto la literatura de autoayuda como la tragedia griega

ofrecen un espacio para reflexionar, comprender y gestionar las emociones humanas, facilitando que el individuo libere sus cargas emocionales y enfrente las dificultades de la vida con una perspectiva renovada, aunque sean dos expresiones artísticas diferentes y con una solidez diferente. Pero sí existe un compromiso por parte del lector, el escritor y el espectador: ser críticos respecto de lo que se dice, lo que se lee y observa. Se trata pues de una herramienta poderosa, que, como dice Irene Vallejo en *El Infinito en un junco*, ha generado una democratización de los libros, estos ya no pertenecen a una élite específica, “El libro ha superado la prueba del tiempo, ha demostrado ser un corredor de fondo. Cada vez que hemos despertado del sueño de nuestras revoluciones o de la pesadilla de nuestras catástrofes humanas, el libro seguía ahí” (2019, p.13).

La democratización de los libros, mencionada por la autora, ha permitido que el conocimiento, antes reservado para élites específicas, sea hoy un recurso accesible para un público más amplio. En este contexto, la literatura de autoayuda ha encontrado un momento propicio para proliferar, al ofrecer métodos basados en la psicología cognitiva a personas de diversas clases sociales. Sin embargo, este acceso masivo no está exento de riesgos: el mercado editorial, impulsado por las dinámicas capitalistas, ha convertido estos libros en productos de consumo masivo, lo que a veces prioriza el impacto comercial sobre la profundidad de los contenidos. Esto plantea un desafío ético: ¿cómo equilibrar la accesibilidad con la calidad en una sociedad marcada por el consumismo? La tensión entre el bienestar individual y el colectivo, en una sociedad neoliberal que privilegia la autorrealización personal, es uno de los aspectos más debatidos en torno a la literatura de autoayuda. Aunque esta literatura puede ayudar en ocasiones a los individuos a superar problemas emocionales y a encontrar un propósito personal, se corre el riesgo de perpetuar un discurso que ignora las estructuras sociales que generan estas dificultades. En este sentido, existe un desafío ético, que parte de la reflexión sobre cómo la búsqueda individual de

bienestar puede integrarse con un compromiso más amplio hacia la construcción de comunidades solidarias y éticamente responsables. La literatura de autoayuda, al igual que la tragedia griega, son diferentes tipos de artes que tienen el potencial de fomentar tanto la introspección como la conexión con los demás, siempre que se aborde con una mirada crítica y reflexiva.

Referencias bibliográficas

- Abad, H. (2017). *Las formas de la pereza*. Colombia: Bogotá Debolsillo
- Alvarado Archila, D. E. (2017). Héroe trágico, nociones de catarsis y de destino en tres textos teóricos de Friedrich Hölderlin. *Perífrasis. Revista de Literatura, Teoría y Crítica*, 8(16), 163–181. <https://doi.org/10.25025/perifrasis20178.16.10>
- Aristóteles. (2004). *Poética* (A. Villar Lecumberri, Trad. Y notas). Madrid: Alianza Editorial.
- Aristóteles. (2004). *Política* (C. García Gual, Trad.). Madrid: Alianza Editorial.
- Aristóteles. (2019). *Ética a Nicómaco* (J. Pallí Bonet, Trad. y notas). España: Gredos.
- Aristóteles. (1999). *Retórica* (Q. Racionero, Trad.). España: Gredos.
- Beck, Ulrich y Beck-Gersheim, Elisabeth (2001). *El Normal Caos del Amor*. Buenos Aires: Paidós. 1990.
- Bueno, G. (2005). *El mito de la felicidad: Autoayuda para el desengaño de quienes buscan ser felices*. Barcelona, España: Ediciones B.
- Canavire, V. (diciembre 2013). El diván y la lectura: a propósito de los libros de autoayuda como soportes terapéuticos. *Razón y palabra*. (85)
- Cardona, F. V., Valencia, D., & Arroyave, J. (2024). La búsqueda de la felicidad en la literatura de autoayuda. Un desafío para la bioética. *Revista de Bioética y Derecho*, 60, 35-51. <https://doi.org/10.1344/rbd2024.60.43279>
- Castañera, A. (2021). La teoría de la metáfora de Paul Ricouer en contexto. *Anuario de estudios filológicos*. (XLIV) 145-162.

Castillo Merlo, M. C. (2011) Paul Ricoeur, lector de Aristóteles: Un cruce entre mimesis e historia. *Revista de Filosofía y Teoría Política* (42), 33-47. En Memoria Académica.

Disponible en: http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.5103/pr.5103.pdf

Casullo, N. (2004). *El debate modernidad-posmodernidad*. Buenos Aires: Retórica.

Coelho, P. (1988). *El Alquimista*. Barcelona: Planeta.

Ernaux. A. (2020). *La vergüenza*. España: Tusquets Editores S.A.

DANIELS, Charles B., y SCULLY, Sam. "Pity, Fear, and Catharsis in Aristotle's Poetics". En: *Noûs*, Vol. 26, No. 2, Junio de 1992, pp. 204-217.

Farías, Gilberto (22 de septiembre de 2024). Tragedia. Enciclopedia Concepto. Recuperado el 18 de noviembre de 2024 de <https://concepto.de/tragedia/>.

Fisher, M. (2018). *Realismo capitalista ¿No hay alternativa?* (C. Iglesias, trad.). Caja Negra.

Fisgativa, C. (2016). Lenguaje y alegoría. Modos de considerar el arte a partir de Walter Benjamín. *Revista Filosofía UIS*, 15 (2), doi: <http://dx.doi.org/10.18273/revfil.v15n2-2016007>

Foucault, M. (1991). *Tecnologías del yo y otros textos afines*. Barcelona: Paidós <https://uis.overdrive.com/search/publisherId?query=284992&sortBy=newlyadded>

Freud, Sigmund (1930/2001). El malestar en la cultura. En *Obras completas Vol. 8* (pp. 3017-3067). Madrid: Biblioteca Nueva.

Freud, S. (2020). *Más allá del principio del placer*. Ediciones Akal.

Girard, R. (1995). *La violencia y lo sagrado*. Barcelona: Anagrama.

González, S. (2008). Encarar lo real: caos, fantasía y trabajo. Sobre Hans

Blumenberg. *Universitas Philosophica*, 25(51), 17-39.

<https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/vniphilosophica/article/view/11192>

- Han, B. (2022). *La sociedad del cansancio*. Barcelona: Herder.
- Havelock, E. (1986). *La musa aprende a escribir*. Barcelona: Paidós.
- Horkheimer, M y Adorno, T. (1998). *Dialéctica de la ilustración*. Madrid: Trotta.
- Illouz, E. (2008). *La salvación del alma moderna. Terapia, emociones y la cultura de la autoayuda*. Buenos aires: Katz
- James, O. (2007). *The Selfish Capitalist*. Londres: Vermilion.
- López Mejía, D. I., Valdovinos de Yahya, A., Méndez-Díaz, M., & Mendoza-Fernández, V. (2009). El sistema límbico y las emociones: Empatía en humanos y primates. *Psicología Iberoamericana*, 17(2), 60–69. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133912609008.pdf>
- Martínez, A. (2006). Invención y realidad. La noción de mimesis como imitación creadora en Paul Ricoeur. *Diánoia*. (LI) (57) 131-166.
- Martínez Serrano, P., & Sierra, J. C. (2005). Efecto de la lectura de material de autoayuda sobre algunas variables psicológicas en una muestra no clínica. *Universitas Psychologica*, 4(2), 197–203.
- Mejía, J. (1993). La comprensión aristotélica d ellos trágico. *Revista de filosofía de la Pontificia Universidad Javeriana* 21, (pp.73-94)
- Mendiola, C. (2017). *De filosofía y literatura*. México: Universidad Iberoamericana.
- Midgley, M. (1996). *Delfines, sexo y utopías*. México: Fondo de cultura económica.
- Nussbaum, M. C. (1995). *La Fragilidad Del Bien: Fortuna y ética en la Tragedia y la Filosofía Griega*. Visor Distribuciones, S.A.
- Ong, W. (2016). *Oralidad y escritura: tecnologías de la palabra*. México: Fondo de cultura económica.

Ortiz Gómez, María Guadalupe. El perfil del ciudadano neoliberal: la ciudadanía de la autogestión neoliberal. *Sociológica*, año 29, número 83, septiembre-diciembre de 2014, pp. 165-200.

Organización Mundial de la Salud. (2023, 31 de marzo). Depresión.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Papalina, V. (2006). Literatura de autoayuda: Una subjetividad del Sí-Mismo enajenado. *La trama de la comunicación*. (11) 331-342. Tomado de:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=323927061004>

Papalini, V. (2015). *Garantías de felicidad: estudios sobre los libros de autoayuda*. Buenos Aires: Adriana Hidalgo Editores.

Papalini, V. (2017). Curar o sanar. Distintos modos de apropiación de las lecturas terapéuticas. *Forum, Qualitative Sozialforschung [Forum, qualitative social research]*, 18, 1; 1.
<https://doi.org/10.17169/fqs-18.1.2326>

Papalini, V. (2017). El Buen Vivir, entre las tácticas del consumo y las cosmogonías ancestrales; Centro Internacional de Estudios Superiores de Comunicación para América Latina;; Chasqui; 134; 4-2017; 43-59

Parks A. y Szanto, R. (29 de enero 2013). Assessing the efficacy and effectiveness of a Positive Psychologybased self-help book. USA: Hiram College. Vol 31, nro. 1. Pp. 141-149.

Pastor, J. A. (s.f.). La tragedia griega. Recuperado de:
<https://www.uv.es/~japastor/tragedia.htm>

Pazos, M. (2010). *La catarsis: Una lectura desde la poética de Aristóteles*. México: Universidad panamericana.

Platón. (2002). Fedón (F. Lisi, Trad.). Editorial Tecnos Ricouer, P. (1980). La metáfora viva. Madrid: EDICIONES CRISTIANDAS S.L

Rosa, H. (2016). *Alienación y aceleración. Hacia una teoría crítica de la temporalidad en la tardía* (CEIICH y UNAM, trads.). Katz.

Sánchez, A. (1996). <<Catarsis>> en la Poética de Aristóteles. *Anuales del Seminario de Historia de la Filosofía*. Nro. 13, 127-147.

Sartre, J.-P. (1993). El ser y la nada: Ensayo de ontología fenomenológica (J. Palmar, Trad.). Ediciones Altaya.

Santandreu, R. (2011). El arte de no amargarse la vida: las claves del cambio psicológico y la transformación personal. Barcelona: Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U.

Santandreu,R.(2018). Nada es tan terrible. La filosofía de Los más fuertes y felices. Barcelona:Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U.

Santandreu, R.(2014) . Las gafas de la felicidad. Descubre tu fortaleza emocional.Barcelona:Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U.

Sófocles. (2010). Edipo Rey (M. Fernández-Galiano, Trad.). Gredos. (Obra original del siglo V a.C.).

Souroujon, Gaston (2009). “El infierno son los demás”. La concepción del otro en la ética de la autoayuda. *Athenea Digital*, 16, 59-75. Disponible en <http://psicologiasocial.uab.es/athenea/index.php/atheneaDigital/article/view/594>.

Santandreu, R.(2021).Sin miedo. El método comprobado para superar la ansiedad, las obsesiones, la hipocondría y cualquier temor irracional. Barcelona:Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U.

Santandreu, R.(2016).Ser feliz en Alaska. Mentés fuertes contra viento y marea. Barcelona:Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U.

Smiles, S. (1895). ¡Ayúdate! (SELF-HELP). París: Librería Española de Garnier Hermanos.

Sófocles. (2010). Edipo Rey (M. Fernández-Galiano, Trad.). Gredos. (Obra original del siglo V a.C.).

Souroujon, Gaston (2009). “El infierno son los demás”. La concepción del otro en la ética de la autoayuda. *Athenea Digital*, 16, 59-75. Disponible en <http://psicologiasocial.uab.es/athenea/index.php/atheneaDigital/article/view/594>.

Torres, M. (2019). Neoliberalismo y subjetividad: una genealogía de la felicidad y de la autoayuda moderna. Colombia: Universidad Pedagógica Nacional

Valero, L. (29 de noviembre del 2020). Si busca el secreto de la felicidad, no lea libros de autoayuda. Australia: The conversation

Vallejo, I. (2019). El infinito en un junco. España: Siruela

Varias, C. (2005). La Tragedia. Orígenes de la Tragedia. Características generales de la tragedia Griega, La Tragedia Anterior a Esquilo. Madrid: Excellence.

Vásquez Cardona, F., Valencia Cartagena, D., & Arroyave Carvajal, J. (2024). La búsqueda de la felicidad en la literatura de autoayuda: Un desafío para la bioética. *Revista de Bioética y Derecho*.

Vélez, M. (enero- junio 2015). *Revista Iberoamericana de Filosofía, Política y Humanidades*, Sobre la tragedia. Colombia: EAFIT

Woolf, V. (2008). Una habitación propia. Barcelona: Seix Barral S.A.