

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



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

Entrevista de [Lorena Ferro](#)

Poema Visual de Sergi Quiñero

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

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

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

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

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

### **¿Por qué tienen tanto éxito los libros de autoayuda?**

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

### **¿Cuáles son esos préstamos?**

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

### **¿Por ejemplo?**

*El caballero de la armadura oxidada* o *¿Quién se ha llevado mi queso?*

### **¿Son literatura?**

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

### **¿Que estrategias usan estos libros?**

**Inducir a un cambio radical en la vida, convencer de que la felicidad es obligatoria,**

**hablar del poder del pensamiento positivo...** Estos son principios fundamentales de la autoayuda que configuraban un gran discurso entre todos los clásicos, pero ahora han venido una serie de epígonos de la autoayuda o imitadores que van cogiendo una o dos ideas de este gran discurso y son capaces de escribir 300 páginas y vender muchísimos ejemplares ¡con una idea que no es ni suya!

### **¿Quién acude a la autoayuda?**

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

### **¿Cómo es su discurso?**

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

### **¿Es suyo es un libro contra la autoayuda?**

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

### **¿Eduard Punset se sirve de la autoayuda?**

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

**¿Los tópicos y los lugares comunes son una de las grandes bazas de la autoayuda? Sin duda. Incluso es uno de los grandes misterios porque son muy pocos esos tópicos. Es misterioso que un discurso tan repetitivo se siga consumiendo.**

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

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

**No se ha enganchado...**

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

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

Sí... Pero el problema es ¿cómo se comporta ese psicólogo cuando escribe autoayuda? Algunos dan vergüenza ajena ver que no paran de citar todos sus contactos... Y otros empiezan a citar tantos títulos que te das cuenta que no hay ninguno detrás. Saben que necesitan ser autoridades carismáticas porque necesitan ejercer de terapeutas, el

problema es la actitud que adoptan cuando escriben un libro de autoayuda. Hay casos de divulgadores científicos, incluso colegas universitarios de altísimo prestigio en el mundo universitario, que cuando escriben autoayuda caen en gestos muy superficiales, bajan mucho el nivel para llegar a mucha gente.

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

**Bueno...**

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

**Y ¿En qué patinan los libros de autoayuda?**

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

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

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

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

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

...

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

**¿Su voluntad es ayudar?**

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

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

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

**¿Es un negocio que hace más mal que bien?**

Eso piensa mucha gente.

Ref.: **Libros de autoayuda cuestionados**

<http://www.lavanguardia.com/>