

La insistencia de los hábitos en la literatura de autoayuda: un análisis desde la psicología crítica

The Insistence on Habits in Self-Help Literature: An Analysis from Critical Psychology

Andrea Jazmín Mosqueda Esparza ^a, David Pavón-Cuéllar ^b, Miguel Ángel Sahagún-Padilla ^c,
Mario Orozco-Guzmán ^d

Abstract:

Self-help literature prescribes ways of living in the form of step-by-step recipes that conceal norms and regulations for the establishment or modification of habits, aimed at the apparent achievement of well-being, success, and happiness. This article unveils such literature as a practice of subject exploitation and mimicry within the neoliberal capitalist system. Adopting the perspective of Critical Psychology and Marxist theory, it questions the persistent emphasis on habits in self-help texts. This critique is grounded in a Lacanian Discourse Analysis of five excerpts from the book *Atomic Habits* by James Clear (2018). The analysis reveals the discursive structure of how habits are articulated within a master's discourse, which, through mandates of automation and self-exploitation, alienates the subject by targeting the atomic—nearly imperceptible—elements of behavior, with the aim of adjusting, surveilling, regulating, and ultimately subjecting the individual to the neoliberal capitalist system.

Keywords:

Habits, self-help literature, Marxism, critical psychology, Lacanian discourse analysis

Resumen:

La literatura de autoayuda dicta maneras de vivir en forma de recetas que esconden prescripciones y normas para la instauración o modificación de hábitos que logren un aparente bienestar, éxito y felicidad. El presente artículo descubre en ella una práctica para la explotación y la mimetización del sujeto en el sistema capitalista neoliberal. Adoptándose la perspectiva de la psicología crítica y de la teoría marxista, se cuestiona la insistencia sobre los hábitos en la literatura de autoayuda. El cuestionamiento se funda en un Análisis Lacaniano de Discurso de cinco fragmentos del libro *Hábitos atómicos* del autor James Clear (2018). Este análisis permite desentrañar la estructura discursiva de la enunciación de los hábitos en un discurso del amo, el cual, mediante sus mandatos de automatización y autoexplotación, aliena al sujeto a través de la modificación de lo atómico, de lo casi imperceptible, con el propósito de ajustarlo, vigilarlo, regularlo y someterlo al sistema capitalista neoliberal.

Palabras Clave:

Hábitos, literatura de autoayuda, marxismo, psicología crítica, análisis lacaniano de discurso

^a Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo | Facultad de Psicología | Morelia, Michoacán | México, <https://orcid.org/0000-0002-7384-8614>, Email: 2330340e@umich.mx

^b Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo | Facultad de Psicología | Morelia, Michoacán | México, <https://orcid.org/0000-0003-1610-6531>, Email: david.pavon@umich.mx

^c Universidad Autónoma de Aguascalientes | Departamento de Psicología | Aguascalientes, Ags. | México, <https://orcid.org/0000-0002-8836-1358>, Email: miguel.sahagun@edu.uaa.mx

^d Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo | Facultad de Psicología | Morelia, Michoacán | México, <https://orcid.org/0000-0001-5365-9966>, Email: mario.orocho@umich.mx

Introducción

Muchos libros de autoayuda proponen la modificación o instauración de hábitos como una técnica para el éxito y el bienestar de sus lectores. Los hábitos se caracterizan por su aspecto automático, irreflexivo e incluso inconsciente para el sujeto que los tiene. Estos rasgos característicos de los hábitos hacen que sean particularmente susceptibles de manipulación, utilización, instrumentalización y explotación por poderes externos al sujeto y ajenos a su conciencia y su voluntad, como es el caso de la dominación ejercida por el sistema capitalista en su fase neoliberal.

El presente artículo destaca el papel del capitalismo neoliberal al abordar críticamente la creación de hábitos en los libros de autoayuda. Estos libros y la autoayuda en general ya han sido objeto de crítica en múltiples reflexiones recientes (v.g. Papalini, 2006; Illouz, 2010; Nehring et al, 2016), algunas de las cuales han enfatizado el vínculo de la autoayuda con el neoliberalismo (Ward, 2015; Ortiz Gómez, 2017; Torres, 2019; Rimke, 2020). Lo distintivo del trabajo que aquí se expone es la consideración específica de los hábitos en la literatura de autoayuda y la examinación directa y puntual de un ejemplo de esta literatura a través de un análisis de discurso fundado en la teoría de lenguaje de Jacques Lacan, en la cual *el lenguaje no es simplemente un medio de comunicación, sino que estructura la realidad psíquica y el inconsciente*.

El objetivo de la presente investigación ha sido explicar la insistencia en la instauración o modificación de hábitos en la literatura de autoayuda. Para ello, se ha realizado un análisis lacaniano de discurso de cinco fragmentos del libro Hábitos atómicos de James Clear (2018). La elección de este libro se justifica en relación con los siguientes criterios: representa un caso paradigmático de la literatura de autoayuda, ha encabezado varias listas de bestsellers con más de 20 millones de copias vendidas, se ha traducido al español y a más de 60 idiomas y está centrado en la noción de hábito y en las técnicas de instauración de buenos hábitos y eliminación de malos. El autor se ha presentado como un conferencista internacional, ha desarrollado un diario de hábitos y una aplicación para teléfono móvil que permite el registro y la implementación de lo propuesto en su libro (Clear, 2024). La elección responde al lugar central que ocupan los hábitos en los discursos de autoayuda y a la gran influencia de estos discursos en las actuales sociedades organizadas por el sistema capitalista neoliberal. Conectando el capitalismo con la autoayuda y con su profuso empleo de los hábitos, este estudio está sustentado en la teoría marxista y en la psicología crítica, estimándose que la primera es indispensable para discernir el papel del sistema capitalista neoliberal en la determinación de la literatura de autoayuda y de su empleo de los hábitos, mientras que la segunda resulta

útil para tener claros los efectos de tal determinación en sus modalidades de auto-regulación en la vida cotidiana. En esta auto-regulación, la psicología atiende a una agenda política en la que vemos converger el individualismo, el esencialismo y la normalización. Si la concepción individualista de la subjetividad nos aparta de los aspectos relacionales propios de la condición humana, la visión esencialista fragmenta, simplifica y descontextualiza la experiencia, reduciéndola a cualidades inherentes a la persona, mientras que la tendencia normalizadora universaliza o segrega el comportamiento en función de su conveniencia para el sistema (Parker, 2009, 2020).

Después de reflexionar sobre la literatura de autoayuda y su empleo de los hábitos en el contexto del capitalismo neoliberal, se expone brevemente el recurso metodológico del Análisis Lacaniano de Discurso que se ha elegido en la investigación. Posteriormente se presentan los resultados del análisis de la presencia de los hábitos en el libro ya mencionado. Finalmente, estos resultados y conectan con la reflexión inicial.

Metodología

Al abordar materiales textuales, se ha optado por un análisis de discurso para prestar atención a la estructura discursiva formal y literal de los textos. El método ha sido cualitativo por considerarse que esta estructura es incuantificable en sí misma en razón de su aspecto lógico estructural y no agregativo. Al suponerse también que esta estructura es reveladora de algo que no se enuncia explícitamente, el análisis ha sido crítico, proponiéndose desentrañar los indicios implícitos del sistema capitalista neoliberal en los discursos de la autoayuda que se analizan. De modo más preciso, el recurso analítico elegido ha sido el Análisis Lacaniano de Discurso (ALD) por su atención especial a lo intrigante o enigmático e incomprensible, su orientación crítica radical, su reconocimiento de la manifestación discursiva de sistemas como el del capitalismo neoliberal y su compatibilidad con la teoría marxista y con la psicología crítica (Parker, 2005; Parker y Pavón-Cuéllar, 2013; Pavón-Cuéllar, 2014).

El ALD es un método crítico en el que se retoman las elaboraciones teóricas y metodológicas del psicoanalista francés Jacques Lacan. El ALD se distingue de otras formas de análisis de discurso no sólo por su orientación crítica y por su atención a lo intrigante, sino por dar espacio también a lo contradictorio, a lo imprevisto e imprevisible, a lo disruptivo y lo subversivo, a lo reflexivo y lo especulativo (Pavón-Cuéllar, 2014). El propósito del ALD es poner todo esto de manifiesto, entrever lo que se revela en lo que se manifiesta y dialogar con el discurso a través de la adición de significantes y no de la atribución de significados a los significantes analizados.

La teoría lacaniana le sirve al ALD no para comprender el discurso ni para darle sentido, sino para comentarlo y prolongarlo, desplegarlo y explicarlo, contradecirlo y problematizarlo. El interés estriba tanto en la trama simbólica de lo enunciado como en lo real de la enunciación, del acontecimiento, en su carácter inexplicable e incomprensible (Pavón-Cuéllar y Parker, 2013; Pavón-Cuéllar, 2014). Todo esto distingue al ALD del discurso de contenido usado en la psicología y lo vuelve profundamente incompatible con la perspectiva psicológica latente en los discursos de autoayuda.

Resultados

A continuación, se resumen los resultados arrojados por el Análisis Lacaniano de Discurso con el que incursionamos en cinco fragmentos provenientes del libro Hábitos Atómicos (Clear, 2018). Al exponer estos resultados, examinaremos y problematizaremos los siguientes significantes considerados puntos de capitonado y entendidos como suturas que mantienen la estructura del sistema signifiante (Parker, 2013): 1) el hábito y su enlace con lo correcto, lo fácil y lo efectivo, 2) el hábito y su enlace con el sin pensar, sin cuestionar, sin recordar, 3) el hábito y su enlace con un historial que permite un recordatorio del progreso, 4) el hábito y su enlace con mantenerlo vigente, con no parar ante las urgencias de la vida y 5) el hábito en relación con el contrato social y el castigo.

1) El hábito polarizado: vías para la explotación

El hábito se presenta siempre disociado entre dos polos de significantes: el hábito bueno y el malo; el correcto e incorrecto; el fácil y el difícil; el adecuado y el inadecuado; y el efectivo e inefectivo. Tal como se manifiesta en el texto:

¿Cómo se elige el hábito correcto? El primer paso consiste en [...] hacerlo sencillo. En muchos casos, cuando la gente elige el hábito incorrecto, simplemente significa que eligió un hábito muy difícil. Cuando un hábito es fácil, las probabilidades de éxito son más altas. Cuando eres exitoso, es más fácil que te sientas satisfecho [...] El balance apropiado depende de si estás ganando o perdiendo. Si actualmente estás ganando, sigue explotando y explotando la misma opción. Si actualmente estás perdiendo, sigue explorando y explorando en busca de otra opción (Clear, 2018, p. 273). En un extremo, el de lo prescrito por el texto, se sitúa el hábito correcto, el bueno, fácil, adecuado y efectivo con el que se alcanza el éxito, la ganancia y la sensación de estar satisfecho, todo lo cual, a nuestro juicio, culmina de forma velada en la explotación del sujeto. Contrario a esto, en el polo opuesto, se ubica el hábito incorrecto, el malo, difícil, inadecuado e inefectivo que conlleva una pérdida. Para evitar la pérdida, es preciso explorar hasta encontrar el camino del hábito correcto, el de la ganancia. La estructura discursiva dicotómica presenta dos series

de términos que remiten respectivamente a los dos polos de los ganadores y los perdedores: polaridad constitutiva del actual sistema capitalista neoliberal con su lógica del éxito y el fracaso.

Se pasa de explorar opciones a explotar la misma opción en función de si se está perdiendo o si se está ganando. En caso de perder, habrá que explorar conductas hasta llegar a la que permita ganar, pero si uno está ganando, entonces deberá explotar y explotar la opción que le permite ganar. La repetición del gesto de explotar es por sí misma bastante significativa, tan significativa como el vínculo entre la explotación repetida y la ganancia renovada, un vínculo medular en el proceso de acumulación capitalista.

Independientemente de la conducta que se explote para continuar ganando, no dejará de ser una conducta de la vida, una expresión de la vida misma, lo que significa ni más ni menos que se trata de una explotación de la vida con un afán de ganancia, tal como ocurre en la lógica del capital. Un hábito correcto y fácil culmina en la explotación y la ganancia, mientras que un hábito erróneo y difícil conduce a la pérdida y la exploración, hasta encontrar el camino de la explotación en el que habrá que perseverar, procediendo a repetir una y otra vez el gesto explotador. Esta repetición del explotar y explotar, coincidente con el ciclo de acumulación capitalista, es precisamente lo que produce un excedente de ganancia, un plusvalor para el capital con su implicación de plus-de-gozar (Pavón-Cuéllar, 2019).

En realidad, al explotar y explotar, se trata de explotarse, auto-explotarse. Es verdad que se habla de explotación del hábito, pero el hábito es del sujeto, con lo que se devela que se trata en definitiva de una auto-explotación del sujeto, de su vida y a veces de su mismo deseo. Aunque la exploración pueda tropezar con el deseo, el tropiezo tan sólo será importante si permite explotar el deseo con el que se tropieza. La invitación a explorar no se refiere a una exploración del deseo, sino al mandato de un amo para someterse a una estructura simbólica en la que se dicta cómo optimizarse, cómo ganar, cómo rendir y producir más, siendo un engrane perfecto para la máquina devoradora del capitalismo neoliberal.

La insistencia en la formación de hábitos se ha convertido en un medio de control subjetivo que opera bajo la ilusión de la libertad. El sujeto contemporáneo, concibiéndose a sí mismo como libre, padece una "fatiga de ser uno mismo" que resulta de la necesidad de mostrarse auténtico y la exigencia de autoconocerse (Ehrenberg, 1998; Ruiz, 2021). La consigna del "conócete a ti mismo", resignificada por la industria de la autoayuda, ya no busca una comprensión ética del ser, sino una optimización del rendimiento.

2) El hábito sin pensar

Como el movimiento automático del engranaje de una máquina, el hábito se revela en Clear (2018) como algo que se hace por hacerse, de modo acéfalo, sin

pensamiento, sin cuestionamiento y también a menudo sin recuerdo: “sigues los hábitos de tu cultura sin pensar, sin cuestionar nada y, muchas veces, sin que lo recuerdes” (p. 149). El hábito parece realizarse aquí por sí mismo, independientemente del sujeto, no requiriendo ser ni pensado ni cuestionado ni recordado por el sujeto. El hábito no requiere entonces del sujeto para concebirse o activarse, pero somete al sujeto, lo arrastra, lo hace actuar.

Obedeciendo a su hábito, el sujeto es más objeto que sujeto de su hábito, mientras que el sujeto del hábito es identificado como la cultura en Clear. El hábito, en efecto, es aquí un hábito de la cultura. En cuanto a la cultura, es la de Clear, aquella en la que él mismo vive, aquella cultura moderna occidental subsumida progresivamente en el capitalismo. Ésta es la cultura que tiene los hábitos que sigue el sujeto.

Al ser de la cultura, los hábitos imponen reglas de la cultura, pero esta imposición cultural, gracias al hábito, no es experimentada como tal, como algo que se opone a la voluntad o al deseo del sujeto. Lo forzado se torna espontáneo, automático, habitual. Como lo aclara Clear (2018) al referirse a los hábitos de la cultura, “la mayor parte del tiempo, seguir las reglas del grupo no se siente como una carga. Todos quieren pertenecer” (p. 149). La pertenencia al grupo, tal como la concibe Clear, es querida por el sujeto y posibilitada por el hábito de la cultura. Uno se habitúa, sometiéndose a las reglas de la cultura, porque uno quiere unirse y mimetizarse con el grupo, el cual, en Clear, opera como una carnada para atrapar al sujeto y someterlo a las reglas de un sistema simbólico de la cultura progresivamente subsumido en el económico del capitalismo.

El sistema, sea de la cultura o del capital, es finalmente aquello a lo que el sujeto queda sometido a través de los hábitos. Al promover los hábitos, el planteamiento de Clear está operando como una manifestación de aquello que Lacan ha formalizado como discurso del amo: discurso con el que se impone un orden social incuestionable cuyas reglas aparecen como algo natural y no como una construcción debatible.

No hay que olvidar que, además de excluir el debate, los hábitos promovidos por Clear excluyen también explícitamente el pensamiento. Esto es descrito por Clear (2018) como algo ventajoso: “La ventaja de los hábitos es que aprendemos a hacer cosas de manera automática sin tener que pensar” (Clear, 2018, p. 294). La ventaja del automatismo, del actuar sin tener que molestarse en pensar, es correlativa de la otra ventaja, mencionada anteriormente, de someterse a una regla sin tener que experimentar el sometimiento como tal, como una carga. Estas dos ventajas del hábito, ambas explícitamente reconocidas por Clear, delatan a un sujeto que se disocia de su propio sometimiento, separándose de su propia acción, alienándose así en lo que se convierte en hábito.

Clear ofrece la alienación del hábito como algo deseable, como un estado seductor, como una ventaja para el sujeto, cuando es fácil percatarse de que se trata de algo que no beneficia al sujeto, sino a la cultura y también a menudo, cada vez más a menudo, al capital. Después de todo, son los sistemas cultural y capitalista los que determinan, establecen y norman los hábitos en los que se aliena el sujeto. La alienación en estos hábitos facilita la explotación del sujeto sin resistencia, sin pensamiento ni cuestionamiento, sin lucha y sin enojo, asegurando su sumisión dócil a la máquina del mercado.

3) El hábito y el historial

La alienación en los hábitos es concebida por Clear no como un gesto rápido y sencillo, sino como una tarea lenta y metódica en la que se delata el rastro de la disciplina, el control y el poder en general. Para tener éxito en su tarea, el sujeto puede valerse para Clear (2018) de un historial de hábitos consistente en un recordatorio para tener en mente que se debe actuar, que no se puede parar: “el historial de hábitos 1) crea una señal visual que te recuerda que debes actuar, 2) es inherentemente motivante porque te ayuda a ver el progreso que has estado haciendo y que no quieres dejar de hacer y 3) produce un sentimiento de satisfacción al registrar otro avance exitoso de tu hábito” (p. 244). Si este historial de hábitos motiva y satisface, ¿no es acaso porque atrapa el deseo y el goce en el discurso del historial, el del Otro, el de la cultura y el capitalismo como sujetos de los hábitos que el sujeto desarrolla?

El historial de hábitos, como registro de sometimientos, da voz a los significantes a los que el sujeto consigue alinearse. El propósito explícito es el de continuar actuando, progresando para alcanzar el éxito, pero aquí se vislumbra la operación fundamental del discurso del amo, la de continuar sometiéndose, esclavizándose a sí mismo para ser amo, su propio amo, amo de sí mismo. Gracias a su historial de hábitos, el amo dispone de un sistema de vigilancia simbólica donde el sujeto debe mantenerse atento a su rendimiento y además gozar en el proceso al sentir satisfacción con su avance.

El goce de la satisfacción queda subordinado al avance, al éxito y al progreso en una lógica lineal y cuantificable. Esta lógica reproduce claramente las exigencias estructurales del capitalismo en su fase neoliberal. La economía capitalista de libre capitalización, de auto-explotación y optimización del rendimiento, está presente en el historial de hábitos con el que un sujeto controla su rendimiento al explotarse y capitalizarse a sí mismo.

Al insertarse en el historial, cada hábito aparece como un eslabón. La reiteración del eslabón recuerda lo que se gana. El recordatorio puede motivar al sujeto a no perder lo obtenido, a ganar más, siempre más, como en el ciclo de acumulación del capital. Sirviendo como una suerte de máquina registradora del proceso capitalista, el historial de hábitos se devela como un llamado a no parar, a no descansar, a perseverar en la explotación.

4) El hábito y lo vigente

Tanto en el historial de hábitos como en otras propuestas de Clear, el hábito es algo que debe repetirse a diario, aun cuando la persona pueda perder el interés, tener otras urgencias o desear parar. Clear (2018) señala textualmente: “Los profesionales saben qué es importante para ellos y trabajan con un propósito, los aficionados se desvían del curso debido a las urgencias de la vida”, y añade: “cuando un hábito realmente te es importante, tienes que estar dispuesto a mantenerlo vigente, aunque el tiempo no sea bueno o no estés de buen humor” (p. 291). Lo importante es que el hábito se mantenga vigente, aunque no haya tiempo ni humor, aunque sea a costa o a pesar del sujeto. La disposición al autosacrificio confirma que el sujeto es más objeto que sujeto de su hábito.

La identidad se transforma en un producto susceptible de configurarse mediante la repetición de conductas consideradas “eficaces”. El yo aparece como un proyecto en constante actualización. Todo esto se presenta como una promesa de autonomía que encubre un mandato de productividad y autoexplotación.

El hábito, lejos de liberar, disciplina, y canaliza la pulsión hacia el circuito del consumo, domesticando el deseo bajo la forma del deber: ser más eficiente, más resiliente, más feliz. Asimismo, en una sociedad resultadista en la que se busca la mínima inversión para obtener el máximo rendimiento, el placer queda subordinado a la ilusión del deseo (Ruiz, 2021). La cultura neoliberal convierte la insatisfacción en una forma de productividad, transformando al individuo en un agente perpetuamente motivado y nunca realizado.

El sujeto que insiste en anteponer su humor o su tiempo a la vigencia del hábito no es más que un aficionado, pero se trata de ser un profesional. En esta separación entre profesionales y aficionados, los profesionales constituyen sujetos ideales que saben lo que es importante, que saben mantener el hábito vigente y no desviarse, que saben ser objetos del hábito y del sujeto del hábito, de la cultura y del capital, del Otro como amo. El saber de los profesionales no es evidentemente de ellos como sujetos, sino del sujeto de su hábito, del amo que demanda obediencia.

El sujeto del hábito exige atender el hábito por encima del tiempo y del humor, por encima de lo humano y de lo inesperado, revelando la verdadera posición en la que se coloca al sujeto: como un objeto. Se requiere una posición de objeto para desempeñarse eficazmente como una máquina que trabaje, produzca, no se desvíe, no padezca emociones, urgencias o necesidades. Aquí la subjetividad tan sólo puede ser un estorbo para el buen funcionamiento objetivo del sistema capitalista.

Inserto en el sistema, el hábito se tendrá que mantener vigente por encima de todo. Será como Dios en el primer mandamiento de la tradición judeocristiana: Honrarás a Dios sobre todas las cosas. La posición moderna de este ser supremo ya no es la de un ser trascendente, sagrado

y celestial, sino la de un ser tan immanente, profano y mundano como el verdadero sujeto del hábito, el capital como Gran Otro. Desobedecerlo es algo más que un simple fracaso: es un peligro.

5) El hábito, contrato social y castigo

Lo peligroso que resulta desviarse de los hábitos se pone en evidencia en un pasaje en el que Clear da un alcance político a su reflexión. El pasaje plantea que “las leyes y los reglamentos son un ejemplo de cómo los gobiernos pueden cambiar nuestros hábitos al crear un nuevo contrato social. (...) El grupo social acuerda actuar de determinada manera, y si tú no sigues las reglas, serás castigado (Clear, 2018, p. 257). El castigo nos dice mucho no sólo sobre el poder, sino sobre la violencia involucrada en los hábitos: una violencia dirigida contra quien se resiste a adoptar las reglas como hábitos, contra quien sigue percibiendo estos hábitos como lo que son originalmente, como reglas, y por ello puede llegar a desobedecerlos y desviarse de ellos.

Los desviados y desobedientes, los marginales y criminales de la sociedad, se distinguirían tácitamente en Clear por su incapacidad para convertir el poder inherente a las reglas en la costumbre que opera en los hábitos. Esta conversión, eje rector de la propuesta de Clear, es constitutiva de la adaptación y normalización disciplinaria de la subjetividad. Es también, como bien lo nota Clear, el horizonte de cualquier contrato social.

El contrato social aspira precisamente a convertir lo contratado en algo habitual para los sujetos. El fin es producir nuevos hábitos al cambiar los hábitos existentes. El medio es el de siempre y puede desglosarse en dos momentos: el primero es la transformación de un comportamiento hasta que se vaya ajustando, esculpiendo, configurando en función de lo que se nos solicita; el segundo momento es la repetición del nuevo comportamiento hasta que deje de imponerse a nosotros, hasta que coincida con nuestra voluntad, hasta que se convierta en hábito.

Asumiendo la teoría del contrato social, Clear adopta una concepción individualista liberal de la sociedad como un conjunto de individuos con intereses mediados por leyes externas e interiorizadas como hábitos. Clear también pone en evidencia que su noción de los hábitos resulta indisociable del poder y del castigo, del gobierno y del control social, en una visión liberal donde una paradójica libre obediencia es la única vía legítima. En esta visión, el castigo de la desobediencia está sobradamente justificado por el contrato social, por el acuerdo del grupo social. Este acuerdo, abarcando el conjunto de la sociedad, incluye también a los desobedientes, a los que no han convertido las leyes en hábitos, quienes pueden reducirse legítimamente a la condición de víctimas de castigo.

El discurso liberal de Clear no impide que el gobierno se muestre como un amo que dicta y regula prácticas sociales a través de mandatos incuestionables dirigidos

al cambio de hábitos. Este cambio se realiza de modo sutil, pequeño, minúsculo, atómico, para que el individuo actúe a conveniencia de la manera en que es requerido. En caso de no hacerlo, habrá una sanción que presupone vigilancia, regulación y control para asegurar el orden establecido. En cualquier caso, vemos operar una lógica del superyó que no sólo establece reglas, sino que exige asumirlas como hábitos y gozar de su cumplimiento bajo la amenaza de sanción.

Discusión

La literatura de autoayuda expone de manera explícita, incluso descarada, la correlación entre los hábitos y el automatismo del actuar sin pensar. La misma literatura también confiesa el vínculo estrecho de los hábitos con la dominación, la alienación y la explotación. Además, al exhortar al sujeto a someterse libremente a su propia capitalización, la autoayuda se delata como un medio al servicio del sistema capitalista en su fase neoliberal.

La estructura discursiva del libro *Hábitos Atómicos* despliega un discurso del amo al constreñir al sujeto a dominarse a sí mismo y a obedecerse a través de sus hábitos, de modo ciego, inconsciente, a costa del pensamiento y el cuestionamiento. Esta implementación de hábitos naturaliza la autoexplotación y el sacrificio. También transmite un mandato de automatización, establece jerarquías entre quienes tienen éxito y quienes no, y presenta las dificultades como obstáculos personales o desviaciones indeseables.

El hábito automatizado hace que sea el propio sujeto el que asegure de modo irreflexivo y maquinal su explotación en el sistema. Esta explotación es el fin supremo que le da sentido y poder al hábito. El hábito, como punto de inserción en el sistema, debe anteponerse a todas las cosas, realizándose dócilmente, sin cuestionar, sin parar, de manera individual, una y otra vez, generando un plus de gozar, una plusvalía para el capital (Pavón-Cuéllar, 2019).

El beneficio es para el sistema, pero se delega toda la responsabilidad al sujeto. Él es también el único responsable de su bienestar, haciéndose abstracción de las estructuras políticas y socioeconómicas, lo que refuerza la lógica neoliberal. Esta lógica genera la imagen ilusoria de un sujeto actuando libremente en un espacio vacío en el que no hay poderes ni obstáculos ni desequilibrios de ningún tipo. Es así como se descalifican por adelantado las excusas o justificaciones de los sujetos, sus explicaciones en términos de carencias o necesidades o urgencias, reduciéndose la existencia humana a un problema de fuerza y de voluntad individual. Todo parece depender únicamente de la fuerza y la voluntad para convertir ciertos comportamientos en hábitos atómicos. La creación de estos hábitos, implicando la modificación de lo pequeño, de lo sutil, de lo casi imperceptible, funciona como un medio puntual

para ajustar y regular al sujeto al sistema actual. Este sistema, de hecho, se incorpora en la vida del individuo bajo la forma de los hábitos, reglas interiorizadas, leyes convertidas en comportamientos automáticos.

El fin de los hábitos no es obviamente el de ayudar al individuo, el de ayudarlo a ayudarse a sí mismo, como suele enunciarse en la literatura de autoayuda. Más que la autoayuda, lo que se busca es el autocontrol, la autorregulación, la automatización del comportamiento del sujeto. De lo que se trata, en definitiva, es de producir y reproducir lo que rige tal comportamiento, reproduciéndolo automáticamente, sin pensar ni cuestionar.

Como lo señala Guinsberg (1994), cada sistema produce modelos de individuos requeridos por el mismo sistema. Tal producción podría ser el objetivo de la literatura de autoayuda con su insistencia en los hábitos. De ser así, libros como *Hábitos atómicos* contribuirían a la perpetuación del sistema capitalista neoliberal, el cual requiere individuos libremente sometidos, no-pensantes, sedados y así neutralizados, que actuarían como autómatas cuya programación radicaría en los hábitos buenos, fáciles, correctos, es decir, encaminados a la explotación y mimetizados con el sistema, como lo diría Marcuse en *El hombre unidimensional* (1985).

La mimetización del sujeto y la repetición de sus hábitos no dejan espacio para su deseo. El deseo, con su carácter enigmático y potencialmente subversivo, no puede tener cabida en comportamientos como los hábitos: comportamientos absolutamente comprensibles, así como previsible, programados y automatizados, así como alienados, ya que son más del sistema que del propio sujeto. La repetición de los hábitos contribuye a nuestro propio fracaso al alienar nuestro deseo en el deseo del Otro, adoptando el discurso del Otro, de nuestro enemigo (Parker y Pavón-Cuéllar, 2021).

Aunque se venda como un medio para la transformación personal, el hábito se prescribe como un medio para no cambiar, sino habituarse, acostumbrarse, resignarse, aceptar y repetir. Hay aquí un mensaje para continuar actuando y funcionando tal como lo estamos haciendo. El sujeto debe mantenerse activo a toda costa, atrapado en la maquinaria del rendimiento, gozando con lo que sufre. La insistencia de los hábitos puede así obstaculizar una libertad para no simplemente repetir, sino repetir diferente y fallar mejor, lo cual hace la diferencia (Pavón-Cuéllar, 2019; Parker y Pavón-Cuéllar, 2021).

Conclusiones

La enajenación del sujeto subyace a la repetición de su hábito como compulsión inconsciente. En esta compulsión, las preguntas por nuestros deseos y por nuestras necesidades legítimas quedan excluidas, pues nos vemos obligados a actuar de acuerdo con las demandas externas del sistema. El hábito perpetúa esta enajenación al reforzar la creencia de que la realización

personal sólo se consigue a través de la explotación (Pavón-Cuéllar, 2015).

Para que mordamos el anzuelo de la explotación, se nos ofrecen diversas carnadas, entre ellas libros de autoayuda para ayudarnos a realizarnos. Para ayudarnos, se nos impele a repetir una y otra vez una misma acción explotable hasta automatizarla. Se nos demanda explícitamente convertirnos en autómatas cuyos comportamientos, al convertirse en hábitos, pueden ser fácilmente explotados por el sistema.

Si el hábito puede contribuir a la explotación, es también porque excluye el cuestionamiento, la indignación, la protesta de los explotados. El hábito puede igualmente favorecer la explotación al imponer fórmulas en las que se dicta cómo actuar y se neutraliza la vivencia. La vida que no se vive, que se transforma en un simple hábito, puede explotarse más fácilmente como fuerza de trabajo. La explotación es también favorecida cuando no hay espacio para la duda, sino solamente para la ejecución mecánica, incesante, sin descanso. Además, aquello que se automatiza, que se efectúa sin pensar, impide mirar hacia otros lados y a hacia los otros, ejecutándose aisladamente y en circuito, en bucle.

El hábito, esta repetición que se lleva a cabo de manera tan solitaria, nos impide organizarnos en un proceso colectivo que podría llegar a producir algo nuevo (Parker y Pavón-Cuéllar, 2021). En lugar de la novedad, se tiene la repetición de una imposición, de una modificación individual, en un disciplinamiento que debe ser aceptado sin pensar ni cuestionar. El hábito es así una forma de obediencia, pero en una lógica neoliberal donde la obediencia debe aparecer como una libre elección, aun cuando se imponga bajo la amenaza de un castigo disimulado en las consecuencias negativas de la desviación con respecto al hábito.

Ante lo que aquí hemos elucidado, pareciera que no hay sorpresa. Es como si, al gozar de nuestra patológica normalidad, no debiéramos extrañarnos ante exhortos a no pensar ni cuestionar al ejecutar libremente comportamientos automáticos explotables por el sistema capitalista neoliberal. Aparentemente no hay nada extraño en que estos hábitos atómicos sean promovidos en un libro y que éste se convierta en un *bestseller*.

Referencias

- Clear, J. (2018). *Hábitos atómicos*. Paidós.
- Clear James (2024, 8 de septiembre). *An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones*. <https://jamesclear.com/>
- Ehrenberg, A. (1998). *La fatiga de ser uno mismo Depresión y sociedad*. Ediciones Nueva Visión.
- Guinsberg, E. (1994). Psico(pato)logía del sujeto en el neoliberalismo. *Tramas. Subjetividad y procesos sociales*, (6), 21-35.
- Illouz, E. (2010). *La salvación del alma moderna: Terapia, emociones y la cultura de la autoayuda*. Katz.
- Marcuse, H. (1985). *El hombre unidimensional. Ensayo sobre la ideología de la sociedad industrial avanzada*. Planeta-Agostini.
- Nehring, D., Alvarado, E., Hendriks, E. & Kerrigan, D. (2016). *Transnational popular psychology and the global self-help industry*. Palgrave MacMillan. https://link.springer.com/chapter/10.1057/9780230370869_3
- Ortiz Gómez, M. G. (2017). Industria de autoayuda y gubernamentalidad neoliberal: la reconfiguración del rol ciudadano. *Tla-melaua*, 10(41), 26-39.
- Papalini, V. (2006). Literatura de autoayuda: una subjetividad del Sí-Mismo enajenado. *La trama de la Comunicación*, 11, 331-342. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=323927061004>
- Parker, I. (2005). Lacanian discourse analysis in psychology: Seven theoretical elements. *Theory & Psychology*, 15(2), 163-182. <https://doi.org/10.1177/0959354305051361>
- Parker, I. (2009). Psicología Crítica: ¿Qué es y qué no es? *Revista Venezolana de Psicología Clínica Comunitaria*, 8, 138-159.
- Parker, I. (2013). Análisis lacaniano de discurso en Psicología: siete elementos teóricos. En Ian Parker & David Pavón-Cuéllar (2013) (coord.), *Lacan, Discurso y Acontecimiento*, Plaza y Valdés Editores, México, pp. 51-70.
- Parker, I. (2020). La psicología crítica como psicología histórica-cultural: Las dimensiones políticas y las limitaciones del conocimiento psicológico. *Tesis Psicológica*, 15(2), 14-31. <https://doi.org/10.37511/tesis.v15n2a1>
- Parker, I. y Pavón-Cuéllar, D. (Coords.). (2013). *Lacan, Discurso y Acontecimiento*. Plaza y Valdés.
- Parker, I. y Pavón-Cuéllar, D. (2021). *Psicoanálisis y revolución: Psicología crítica para movimientos de liberación*. Pólvora Editorial.
- Pavón-Cuéllar, D. (2014). Del método crítico-teórico lacaniano a sus reconfiguraciones práctico-políticas en discursos concretos: cuestionamiento de la ideología, compromiso del investigador y subversión del sujeto. En Jorge Mario Flores Osorio y José Luis Aparicio López (coord.), *Miradas y prácticas de la investigación psicosocial* (pp. 129-174). Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.
- Pavón-Cuéllar, D. (2015). Las dieciocho psicologías de Karl Marx. *Teoría y Crítica de la Psicología*, (5), 105 - 133.
- Pavón-Cuéllar, D. (2019). Plusvalor, plus-de-gozar y plus-de-privación. *Teoría y Crítica de la Psicología*, 13, 132-148.
- Pavón-Cuéllar, D. (2023). El vampiro del capital y su pulsión de muerte: vigencia de Marx y Freud ante las actuales violencias estructurales del capitalismo. *Revista de Filosofía de la Universidad de Costa Rica*, 62(163), 103-114.
- Richards, D. (2004) Self-help: Empowering service users or aiding cash strapped mental health services?, *Journal of Mental Health*, 13(2), 117-123. <https://doi.org/10.1080/09638230410001669246>
- Rimke, H. (2020). Self-help, therapeutic industries, and neoliberalism. In D. Nehring, O. J. Madsen, E. Cabanas, C. Mills & D. Kerrigan (Eds.), *The Routledge international handbook of global therapeutic cultures* (pp. 37-50). Routledge.
- Rojas, O. (2023, 31 de diciembre). Estos fueron los libros más leídos en México este 2023. *Excelsior*. <https://www.excelsior.com.mx/expresiones/libros-mas-leidos-mexico-2023/1627609>
- Ruiz, J. C. (2021). *La filosofía ante el desánimo*. Destino.
- Ward, L. (2015). Caring for ourselves? Self-care and neoliberalism. In M. Barnes, T. Brannelly, L. Ward y N. Ward (Eds), *Ethics of care* (pp. 45-56). Policy Press.