

# #19

# RETÓRICA DE LOS LIBROS DE AUTOAYUDA

**Isabel González Gil**

*Universidad Complutense de Madrid*



**Resumen** || Este artículo pretende constituir una aproximación a la morfología del género de la autoayuda y su repertorio retórico. Partiendo de las investigaciones de Michel Foucault y Pierre Hadot sobre las formas de la espiritualidad en la tradición occidental, se estudia la configuración del género en la modernidad y se proponen dos características fundamentales: la función psicagógica de su discurso y la presencia de un *canon* o marco de sentido que el lector debe aplicar en su transformación como sujeto, mediante un conjunto de técnicas del yo que el texto proporciona.

**Palabras clave** || Autoayuda | Retórica | Psicagogía | Aplicación | Tecnologías del yo

**Abstract** || This paper examines the rhetorical repertoire and morphology of self-help books. Drawing on Michel Foucault and Pierre Hadot's investigations of spiritual forms in the Western tradition, this article traces the genre's configuration in the late modern and contemporary eras and proposes two essentials characteristics: the psychagogic function of its discourse and the existence of a *canon* or a 'frame of sense' that the reader has to apply in his self-transformation, through an ensemble of techniques that are provided by the text.

**Keywords** || Self-Help Books | Rhetoric | Psychagogy | Application Technologies of Self

**Resum** || Aquest article pretén constituir una aproximació a la morfologia del gènere de l'autoajuda i del seu repertori i retòric. Tot partint de les investigacions de Michel Foucault i Pierre Hadot sobre les formes de l'espiritualitat en la tradició occidental, s'hi estudia la configuració del gènere a la modernitat i s'hi proposen dues característiques fonamentals: la funció psicagògica del seu discurs i la presència d'un *cànon* o marc de sentit que el lector ha d'aplicar en la seva transformació com a subjecte, mitjançant un conjunt de tècniques del jo que el text proporciona.

**Paraules clau** || Autoajuda | Retòrica | Psicagogia | Aplicació | Tecnologies del jo

## 0. Introducción

Los libros de autoayuda han recibido escasa atención crítica por parte de la teoría literaria española. Ni las masivas cifras de venta en el mercado editorial ni su afianzamiento en la cultura popular han despertado el interés académico por su estudio textual. Posiblemente, en este desinterés ha influido el difícil acomodo de los textos argumentativos en el ámbito de la teoría literaria (García Berrio, 1992: 218), así como una doble marginalidad: en tanto paraliteratura no ficcional, por un lado, han quedado fuera de los estudios sobre cultura popular, principalmente orientados hacia la ficción y, por otro lado, no han gozado de la fortuna de otros subgéneros no miméticos de alta calidad expresiva, como ha sucedido con ejemplos notables del ensayo, las autobiografía o la epístola<sup>1</sup>. Si su encaje dentro de la Poética es difícil, ciertamente no lo es dentro de la Retórica, como ciencia del discurso; por el contrario, con el género de la autoayuda nos hallamos ante uno de los casos más interesantes del resurgimiento de una retórica psicagógica en la modernidad.

Los estudios sobre el género de la autoayuda proceden mayoritariamente de la sociología, como no es de extrañar, ya que la paraliteratura posee, como advertía Andrés Amorós «un interés sociológico absolutamente evidente» (1974: 8), un interés que sin duda radica en que, como sostenía Stefan Zweig «todo lo que tiene influencia sobre millones de personas es importante» (2007: 216), y que se ha centrado principalmente en trazar su desarrollo histórico, ideología y efectos en la sociedad actual<sup>2</sup>. El impacto de la autoayuda como «biblioterapia» también ha sido objeto de investigación por parte de la psicología, ocupada en discernir qué efectos benéficos o perjudiciales sobre los pacientes resultan de su lectura, ante todo, si los libros «funcionan», a través de la medición del cambio que producen (cf. Gellatly et al., 2007). La Retórica, por su carácter interdisciplinar (Asensi), proporciona un enfoque integrador del género, que han empleado previamente autoras como Papalini o M. Miller. El estudio de su repertorio retórico es fundamental para abordar de qué manera se vincula a géneros anteriores de la tradición espiritual como guías, meditaciones o manuales de ejercicios espirituales, que fueron en Occidente el correlato textual de las tecnologías del yo. En este artículo plantearemos que los libros de autoayuda son su versión moderna.

Cada época, afirmaba Susan Sontag, tiene que reinventar el proyecto de espiritualidad por sí misma para resolver sus dolorosas contradicciones<sup>3</sup>. Los individuos siempre han necesitado mapas, guías y trazados para dar un *cauce* al informe material vital. Un arte de la vida: como sostenía Zygmunt Bauman (2017), el ser humano es necesariamente un artista de la vida a causa de la libertad de

---

## NOTAS

1 | Los libros de autoayuda pertenecerían a la categoría de subgéneros no miméticos junto con, entre otros, el «diálogo-sermón, miscelánea, tratado, glosa doctrinal, ensayo, epístola, memorias, biografía, autobiografía, discurso» (Huerta Calvo, 1985: 126).

2 | Especialmente destacado es el estudio de Vanina A. Papalini (2010) sobre un corpus de 60 libros de autoayuda, en el que aborda algunas de las problemáticas principales del dispositivo discursivo del género.

3 | «Every era has to reinvent the project of "spirituality" for itself. (Spirituality = plans, terminologies, ideas of deportment aimed at the resolution of painful structural contradictions inherent in the human situation, at the completion of human consciousness, at transcendence)» (Sontag, 1976: 3).

elección. En ausencia de un marco de sentido compartido, de un guía unívoco como lo fue Cristo en la Europa cristiana, en la modernidad surgen múltiples propuestas, reflejo de la atomización del pensamiento, cuya legitimidad ya no reside en la razón común sino en la fuerza del testimonio individual del autor y en su capacidad de persuasión. Durante todo el siglo XX y el XXI, periódicamente emergen fenómenos masivos que ofrecen al lector una guía simple para solventar los conflictos vitales, ya sea de los hombres entre sí, consigo mismos o con la trascendencia.

Michel Foucault estudió los cuatro grandes tipos de técnicas que los seres humanos han utilizado para elaborar un saber: 1) técnicas de producción, 2) técnicas de sistemas de signos, 3) técnicas de poder y 4) técnicas del yo. Este cuarto grupo lo constituyen las operaciones que los individuos realizan sobre sí mismos, solos o con ayuda de otros, para alcanzar un cierto objetivo: un estado de felicidad, pureza, sabiduría, perfección o inmortalidad<sup>4</sup>. Son las formas del «souci de soi», el cuidado de sí que la humanidad practica desde los orígenes de la civilización. Si bien es habitual tomar como referencia la *Herméneutique du sujet* de Michel Foucault y su noción de «techniques du soi» para el estudio del género de la autoayuda, no se ha acudido suficientemente a la obra de su colega el filósofo Pierre Hadot, con quien sostuvo importantes discusiones al respecto y cuya investigación de los libros de ejercicios espirituales en las escuelas de filosofía grecolatinas *Exercices spirituels et philosophie Antique* proporciona un estudio en profundidad de dichas tecnologías del yo en la Grecia clásica. El análisis de Hadot de un texto como las *Meditaciones* de Marco Aurelio (que no en vano fue seleccionado entre sus 50 clásicos de la autoayuda por Butler-Bowdon) permite entrever una continuidad retórica entre los antiguos ejercicios espirituales y los modernos libros de autoayuda, entendiendo la noción de «ejercicio espiritual» como propone Hadot, una «activité intérieure de la pensée et de la volonté» (2002: 78).

Una lectura de los trabajos de Hadot y Foucault arroja un dato ineludible: la espiritualidad, concebida a la manera foucaultiana, como ejercicios que el ser humano realiza para transformarse a sí mismo, no ha sido en Occidente patrimonio exclusivo de las religiones ni puede identificarse exclusivamente con el ascetismo cristiano. Las técnicas del yo han sido una constante en la civilización occidental y han sido herramienta privilegiada tanto de la filosofía grecolatina como de la meditación cristiana. Los libros de autoayuda actualizan ese repertorio para ponerlo al servicio de los problemas cotidianos del sujeto, sean estos de índole material, psicológica o trascendente, junto a otras técnicas importadas de manera ecléctica de tradiciones no occidentales de sabiduría o de la moderna psicología. La filiación del género, a nuestro juicio, se remonta mucho más lejos que a la revolución romántica, como propone Gastón Souroujón (2009a),

---

## NOTAS

4 | «Les techniques de soi, qui permettent aux individus d'effectuer, seuls ou avec l'aide d'autres, un certain nombre d'opérations sur leur corps et leur âme, leurs pensées, leurs conduites, leur mode d'être; de se transformer afin d'atteindre un certain état de bonheur, de pureté, de sagesse, de perfection ou d'immortalité» (Foucault, 1994: 785).

quien ha relacionado su ideología del sujeto con las nociones de autenticidad y originalidad del paradigma romántico. Aunque ambos principios sin duda han desempeñado un papel fundamental en la noción de yo que subyace al proyecto de una gran parte de la autoayuda, estas técnicas espirituales y las obras de ellas derivadas hunden sus raíces mucho más lejos.

La edad moderna de las relaciones entre sujeto y verdad comienza, según Foucault, cuando empieza a postularse que el sujeto es capaz de verdad sin necesidad de cambio interior pero que la verdad no puede salvar al sujeto. Las nuevas formas de conocimiento científico y filosófico dejaron de implicar una ascesis del individuo, pero esta no desapareció del horizonte cultural. Así, la moderna espiritualidad<sup>5</sup>, y sus tecnologías del yo «de bolsillo», serían el residuo (o el resurgir) de un modo de conocimiento pre-moderno abandonado tanto por las ciencias como por la filosofía; pues, como exponen García Álvarez *et al*, las técnicas del yo, antes al amparo de la religión oficial (como la confesión o la dirección espiritual) no desaparecieron ni fueron reemplazadas con el desarrollo de la psicología en la modernidad, sino que «continúan formando parte integral de una tradición cultural que ha tomado a la psicología como la disciplina encargada oficialmente de reelaborar, adaptar y suministrar ese mismo tipo de técnicas» (2015: 136).

En la segunda mitad del siglo XX, se asiste a un nuevo florecimiento en el que técnicas ancestrales como la atención al momento presente (*The Power of Now*, Eckhart Tolle) conviven con fórmulas más recientes, como la P.N.L. Dietas, visualizaciones, oraciones, autoexámenes, ejercicios de atención, memorización, relajaciones o hipnosis son ejemplos de prácticas de diversa procedencia que se propugnan para lograr esa transformación. La finalidad ya no es el acceso a la verdad, como en la ascesis filosófica o en la religiosa (aunque la verdad sea condición implícita del pacto de lectura), se trata ante todo de un arte de vivir, una búsqueda del bienestar mediante la sanación personal. En los libros de autoayuda, un determinado marco de sentido, que tradicionalmente proporcionaba una doctrina religiosa o una escuela filosófica<sup>6</sup>, se materializa en una *norma de vida* que el lector debe aplicarse ayudado por todo un repertorio de ejemplos, analogías, intertextos, y ejercicios de diversa índole. Un recorrido por las variadas doctrinas que pueblan las páginas de la autoayuda parece inducirnos a concluir que no existe una única cosmovisión que la cimiente, sino corrientes preponderantes estrechamente vinculadas a su nacimiento y desarrollo. Como puede comprobarse en los 50 títulos destacados por Butler-Bowdon, los libros de autoayuda se sirven a su antojo de todo el patrimonio espiritual, cultural o científico: la *norma de vida* puede proceder del budismo, de los libros de Proust o de la experiencia vital de

## NOTAS

5 | Este es el sentido de la noción foucaultiana de espiritualidad, se trata de la «forme de pratiques qui postulent que, tel qu'il est, le sujet n'est pas capable de vérité mais que telle qu'elle est, la vérité est capable de transfigurer et de sauver le sujet» (Foucault, 2001: 20).

6 | Al aprendizaje de la *regla de vida* o *kanon* de transformación se dirigían según Pierre Hadot los ejercicios espirituales en las escuelas de filosofía grecolatinas: «tous les moyens psychagogiques de la rhétorique, toutes les méthodes d'amplification doivent être ici mobilisés. Il s'agit de se formuler à soi-même la règle de vie de la manière la plus vivante, la plus concrète, il faut «se mettre devant les yeux» les événements de la vie, vus dans la lumière de la règle fondamentale» (2002: 28).



su autor erigido en modelo. Cualquier doctrina es susceptible de vehicularse en un manual de autoayuda, lo que hace difícil estudiar la ideología de la autoayuda como un todo uniforme sin ir más allá de perspectivas contenidistas y plantear de antemano la importancia del estudio de la forma en su relación con la ideología, así como de las condiciones pragmáticas de producción y de recepción del género. Se impone, por tanto, como paso previo, indagar la especificidad de sus características morfológicas y retóricas a la par del estudio de los factores vinculados a la codificación del género tal y como lo conocemos.

Para este artículo se han analizado en profundidad seis obras clave de la autoayuda, seleccionadas de entre los *50 Self-Help Classics* de Butler-Dowdon, atendiendo a criterios de variedad temática y de relevancia dentro del género<sup>7</sup>. Se han dejado fuera obras ficcionales, por entenderse que responden a una problemática distinta desde el punto de vista de los géneros<sup>8</sup>.

## 1. Orígenes del género en la modernidad

Los orígenes del término «autoayuda» suelen hacerse remontar al libro de Samuel Smiles *Self-Help* (1859), destinado a hombres trabajadores, en el que proponía una ética del trabajo y el esfuerzo incesante destinada a la consecución del éxito laboral: «Es un axioma indiscutible, y que encierra en muy pocas palabras el resultado de una inmensa experiencia humana, que el Cielo ayuda a aquellos que se ayudan a sí mismos» (1924: 11). Como estudió Max Weber, la unión de la ética protestante y el espíritu del capitalismo produjo en la modernidad un «ascetismo intramundano» (Weber, 2011) que contribuyó a construir el actual orden económico<sup>9</sup>. La obra de Smiles no surge del vacío. Entre los más ilustres precedentes de esta espiritualización de lo económico se encuentra la autobiografía póstuma de Benjamin Franklin (1791), para quien incrementar el patrimonio era un deber moral. La pervivencia de este discurso puede observarse intacta en la noción de *abundancia* que subyace a los principales *hitos* de la autoayuda, entendida a la vez como riqueza espiritual y material que constituye la esencia del ser humano y del cosmos. Los libros de Franklin y Smiles fueron pioneros de una de las modalidades más conocidas de la autoayuda, la orientada al ámbito de los negocios.

Entre los precursores del género debe mencionarse la importancia que tuvieron el esoterismo y el ocultismo decimonónicos en la transmisión y reelaboración de las doctrinas espirituales de Oriente y de las distintas formas del esoterismo occidental. No hay que olvidar que Sociedad Teosófica fue la «universidad esotérica del siglo XIX» (Riffard, 2008: 284) y, junto con otros influyentes movimientos

## NOTAS

7 | Los libros analizados son los siguientes: *You Can Heal Your Life* (YCH, en adelante), de Louise L. Hay (1984), *The 7 Habits of Highly Effective People* (T7H), de Stephen Covey (1989), *The Seven Spiritual Laws of Success* (TSSL), de Deepak Chopra (1994), *How Proust Can Change Your Life* (HPC), de Alain de Botton, *The Art of Happiness: A Handbook for living* (TAH), de Dalai Lama y Howard C. Cutler (1998) y *The Secret* (TS), de Rhonda Byrne, único libro de los analizados no recogido por Butler-Bowdon, ya que se trata de una obra posterior, seleccionado por su interés temático representativo de una corriente esotérica dentro de la autoayuda.

8 | En el caso particular de las novelas de autoayuda u otras formas literarias, una de las vías de estudio sería la de los rasgos exportables del género, entre los cuales se encuentra la propuesta de un canon de transformación (y sus metáforas: el viaje, el camino iniciático, etc.), aunque no estén explícitas las estrategias para su aplicación, o la pareja arquetípica maestro-discípulo. Existen también ejemplos de obras pertenecientes a otros géneros (como la célebre *Autobiografía* de Franklin, o la mayoría de los libros sagrados) incluidos en listas de libros de autoayuda *avant la lettre*, que requerirían ser abordados a partir de la noción de «généricité lectoriale» (Schaeffer), pero que exceden el planteamiento de este artículo.

9 | «Desde el momento en que el ascetismo abandonó las celdas monásticas para instalarse en la vida profesional y dominar la eticidad mundana, contribuyó en lo que pudo a construir el grandioso cosmos del orden económico moderno» (Weber, 2011: 159).

espirituales, como la Antroposofía de Steiner, sirvieron de vivero de ideas y fórmulas a todo el espiritualismo posterior. Las obras de Madame Blavatsky o Annie Besant contribuyeron a la divulgación de una soteriología de bolsillo sin precedentes en Europa previa a la cultura de masas. No hay que descartar tampoco la importancia que tuvo el ocultismo en su surgimiento. Phineas Parkhurst Quimby (1802-1866), el fundador del *New Thought*, corriente central de la autoayuda, fue discípulo del mesmerista Charles Poyan (cf. García Álvarez et al.). Stefan Zweig relata en su ensayo *La curación por el espíritu: Mesmer, Eddy, Freud*, cómo este relojero de Belfast aprendió del mesmerista su terapia de la persuasión basada en el lema «veillez et croyez» y la actualizó despojando de ella los últimos residuos de la creencia en un fundamento físico de la curación, convirtiéndola puramente en una *mind cure*, apoyada ya solo en el poder de la sugestión del médico sobre el paciente y en la fuerza de la convicción de este para curarse. Quimby influyó en las más poderosas ramificaciones del New Thought: la Christian Science de Mary Baker-Eddy y la Religious Science de Ernest Holmes. El superventas de Eddy, *Science and Health. Key to the Scriptures* (Zweig calculaba que en el cambio de siglo se habían vendido 300.000 ejemplares), si bien no puede ser todavía considerado propiamente un libro de autoayuda, pues se trata de un manual destinado a terapeutas, es su precursor, pues además de dar inicio al modelo de negocio de los recientes fenómenos de la autoayuda, consiguió popularizar la creencia en la omnipotencia del espíritu humano y en la inexistencia metafísica de la enfermedad, que puede ser combatida únicamente con la fe. Quedaba por darse el paso de unir la figura del paciente y la del terapeuta, aplicándose este su propia sugestión. Se encuentra ya en las teorías de Émile Coué. Este farmacéutico de Nancy excluía la necesidad del contacto intermedio del terapeuta entre el paciente y su enfermedad. En 1922 publicó *La Maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente*. El éxito del método Coué consistía en la práctica de repetición de afirmaciones con el fin de que penetraran en el inconsciente, y lograsen producir mediante esta acción imaginativa una mejora en el paciente, convertido en su propio sanador. Con este salto estaban puestos los cimientos de la autoayuda New Thought<sup>10</sup>, en la que la lectura sustituye a la sesión terapéutica. A lo largo del siglo XX surgieron éxitos masivos de ventas como los libros de James Allen: *From Poverty to Power* (1901), *As a Man Thinketh* (1903); Florence Scovell Shinn: *The Game of Life and How to Play it* (1925); Napoleon Hill: *The Law of Success* (1925) y *Think and Grow Rich* (1937); Dale Carnegie: *How to Win Friends and Influence People* (1936), y tras la Segunda Guerra Mundial prosiguió su fortuna, con fenómenos como el de Norman Vincent Peale *The Power of Positive Thinking* (1952). Para Ampudia de Haro, la implantación de la autoayuda es el producto de una «civilización reflexiva» que cambia progresivamente el «locus de control externo» por un «locus de control interno» (Dyer)

---

## NOTAS

10 | Para Zweig, «el primer documento histórico de la *Christian Science* es un papel timbrado y un reparto al cincuenta por ciento. Y a partir de ese momento, el principio metafísico y el material, Cristo y el dólar, quedan indisolublemente unidos en la historia de la medicina norteamericana» (2007: 194).

---

en el que el sujeto es conducido a hacerse responsable de su propio bienestar y éxito social (Ampudia, 2006: 61), como forma de cubrir mediante soluciones individuales los problemas colectivos (Bauman). Su posición en el mercado se consolida en los años 80, momento de la publicación del fenómeno editorial masivo de *You Can Heal Your Life* (Louise L. Hay, 1984), obra vinculada al movimiento New Thought, en cuya órbita se hallan también otros de los principales autores de autoayuda, como James Allen, o Rhonda Byrne. La evolución del género en el siglo XX estuvo estrechamente vinculada a este movimiento y a otros hermanos como el *Positive Thinking* de N. V. Peale. De este tronco proceden numerosos éxitos de ventas de la autoayuda y en torno a él se agrupan escuelas diversas. La base común a todas ellas, de la que fueron precursores Quimby y Eddy, es el principio de que el pensamiento, el discurso interior, crea la realidad en la que vive el individuo («Thoughts became things» [Byrne, 2006: 9]), por lo que el cambio de patrones discursivos mediante los ejercicios propuestos en el libro puede transformar la vida del sujeto lector. La abundancia, que en la ética del esfuerzo aplicada a los negocios exige un duro «ascetismo intramundano», se convierte en los libros de corte New Thought en una abundancia simple y al alcance de todo lector: «You can have, be or do anything you want» (Byrne, 2006: XII); «the power to move worlds lies within you» (89), como contrapartida de la responsabilidad del individuo en su propio sufrimiento. El sujeto posee un poder ilimitado, su mente es el único obstáculo para que la infinita abundancia del universo se manifieste en su vida.

El género no ha perdido su fuerza en el siglo XXI y todavía hoy obtiene una sección fija en las principales librerías. Continúa siendo uno de los modos principales en los que la espiritualidad occidental contemporánea se expresa al margen de las religiones oficiales y, como tal, comparte los rasgos esenciales y las paradojas que definen nuestro tiempo «líquido» (Bauman) y en permanente búsqueda de marcos de sentido e identidades.

## 2. Morfología del género. Enunciación y estructura

El esquema enunciativo de los libros de autoayuda tiene como constante la presencia de dos figuras arquetípicas: el yo del *guía* (y sus múltiples máscaras: terapeuta, instructor, maestro espiritual son algunas de las más frecuentes), a quien denominaremos S<sup>1</sup>, se dirige a un tú lector-*guiado* (paciente, discípulo, alumno o cliente), de aquí en adelante S<sup>2</sup>. La figura del guía representa al sujeto que ha llevado a cabo previamente el proceso de transformación que se propone en el texto, ha hecho suya la *norma de vida*, y desde ese estado de realización ayuda a su interlocutor a recorrer



dicho camino. El guiado representa al sujeto en un estado inicial de malestar, desdicha o carencia (física, mental o espiritual). El pacto de lectura que caracteriza a los libros de autoayuda reside en la promesa implícita de un *cambio* (en sus distintas metáforas: sanación, aprendizaje, superación, etc.), en el paso de un estado 2 (E<sup>2</sup>), de infelicidad, a un estado 1 (E<sup>1</sup>), feliz y *originario* del sujeto, a través de la lectura de la obra y de la aplicación de su proyecto.

La figura del guía, habitualmente, es asumida por el emisor, pero no ha de serlo necesariamente. En ocasiones el emisor puede funcionar como un intermediario (o intérprete) entre maestro y aprendiz, como en *The Art of Happiness. A Handbook for Living*, donde Cutler, psiquiatra estadounidense, introduce al lector en las ideas del Dalai Lama y les proporciona la base científica que pudiera requerir la mentalidad de un lector occidental. De la misma forma, Alain de Botton resume en *How Proust Can Change your Life* en nueve lecciones las enseñanzas para vivir mejor que pueden extraerse de la vida y escritura del autor francés<sup>11</sup>, situándose también en la posición del mediador.

A diferencia de otros subgéneros del ámbito argumentativo, en los libros de autoayuda el elemento central de la estructura comunicativa no es el emisor (como en el ensayo) o el mensaje (tratado), sino el receptor. La función apelativa del lenguaje es la que adquiere una mayor relevancia, de orden estructural. La estructura apelativa (Iser) que subyace a todo texto literario es aquí una configuración explícita. Los libros de autoayuda persiguen un vínculo que nunca es meramente intelectual, sino emocional, mediante constantes alusiones: «My intention is for you to feel a personal connection with these pages, because The Secret has been created for you» (Byrne, 2006: XII). El lector es la piedra de toque, la figura en torno a la cual se disponen todos los elementos. El receptor de los libros de autoayuda es un público masivo, no especializado ni adscrito a una corriente religiosa o de pensamiento, exceptuando la restricción *temática* que puedan tener sus principales tipologías (por ejemplo, en la autoayuda de negocios, el lector modelo es el jefe/empleado en busca de éxito profesional).

La principal metáfora estructurante del género es el proceso de cambio interior de dicho lector en sus diferentes modalidades (aprendizaje, curación, sintonización, etc.). Cada uno de los apartados se configura como un paso, lección o sesión terapéutica en el camino de S<sup>2</sup> a S<sup>112</sup>. Es frecuente el empleo de números, a menudo impares, para delimitar aún más cada una de estas etapas: *The Seven Spiritual Laws of Success*, *The 7 Habits of Highly Effective People*, *The Seven Laws of Positive Thinking*, *7 Laws of Human Nature*, *The 5 Laws That Determine All of Life's Outcomes*, etc.

## NOTAS

11 | «How to love life today», «How to read for yourself», «How to take your time», «How to suffer successfully», «How to express your emotions», «How to be a good friend», «How to open your eyes», «How to be happy in love», «How to put books down».

12 | Puede tratarse de la macroestructura de la obra o de la estructuración interna de uno de los capítulos, como por ejemplo el cap. 2 de YCHYL, titulado «A sesión with Louise» en el que reproduce todo el proceso de una sesión de terapia en la que el lector adopta el rol de «cliente» (sic) de su consulta.

### 3. Psicagogía y canon

Miguel Ángel Garrido mencionaba a principios del siglo XXI el «gran resurgir de la retórica psicagógica, presente en libros de *marketing*, de estilo, de escuelas de líderes y, sobre todo, en el actual imperio de los medios de comunicación» (2002: 656). La argumentación de los libros de autoayuda no recurre a la lógica o a la evidencia científica, aunque en ocasiones estas puedan ser empleadas con el fin de persuadir, sino que se mide ante todo por su valor psicagógico, esto es, la capacidad para conducir al lector, desdoblado en sujeto y objeto, a llevar a cabo modificaciones de su interior. Pierre Hadot (2002) estudió cómo en los ejercicios espirituales<sup>13</sup> de las escuelas de filosofía grecolatinas, así como posteriormente en la meditación cristiana, se utilizaban todos los recursos retóricos emocionales e imaginativos a su disposición para ilustrar la *regla de vida* y de este modo ayudar al lector a *apropiársela*. La finalidad no es únicamente convencer al lector sino *moverlo* a efectuar determinadas operaciones. Tanto el *docere* como el *delectare* están al servicio del *movere* ciceroniano. Esta función psicagógica distingue al género de otros subgéneros argumentativos como el tratado o el manual y lo emparenta con obras de la tradición espiritual, aunque se trate de una moderna espiritualidad sin dios, un «ascetismo intramundano» y sus métodos disten de los preconizados por las religiones oficiales.

Un manual de dietética, un ensayo sobre relaciones o un tratado de economía se distinguen de un libro de autoayuda en el que en este segundo caso la dieta, la erótica y la economía se emplean como metáforas y medios de la sanación personal, pues el discurso de transformación atañe al psiquismo del sujeto, a su constitución subjetiva, aunque se opere únicamente en uno de los ámbitos de su existencia.

Los libros de autoayuda proporcionan al lector un marco de sentido que responde a las preguntas básicas de: ¿qué he de hacer para ser feliz? y ¿cómo hacerlo? Un relato *común* para uso de las narraciones del yo individual (Appiah, 2007) cuyo esquema estructural, como señalamos, es el de la transformación. Ejemplos de ello son el «cambio de paradigma» de Covey, que propugna el paso de una ética basada en el *carácter* («Outside-in») a una basada en la *personalidad* («Inside-out») a través del aprendizaje de siete hábitos que implican todo el psiquismo del lector. O el proceso (*healing, changing*) de Hay, que parte de un estado inicial de *Self-denial (blame)* y conduce a través de las diversas técnicas al estado original de *Self-approval (understand, love)*. Una *metanoia* que ha de estar siempre apuntalándose con tesón. De manera similar, Chopra hablará del paso del *ego* («social mask», «role») al *true Self* («soul»), de un E<sup>2</sup> «object-referral» a un E<sup>1</sup> «self-referral»

---

#### NOTAS

13 | Es importante cómo Pierre Hadot desconecta la noción de ejercicios espirituales de la práctica religiosa. Para él, se trata «d'actes de l'intellect, ou de l'imagination, ou de volonté, caractérisés par leur finalité: grâce à eux, l'individu s'efforce de transformer sa manière de voir le monde, afin de se transformer lui-même. Il ne s'agit pas de s'informer, mais de se former» (2008: 10).

---

como un proceso de alineación con las leyes espirituales que rigen el universo («Pure Potenciality», «Giving», «Karma», «Least Effort», «Intention and Desire», «Detachment», «Dharma») con el fin de obtener la denominada *afluencia*, el *éxito*: «Success in life could be define as the continued expansion of happiness and the progressive realization of worthy goals. Success is the ability to fulfill your desires with effortless ease». (Chopra, 1994: 2)

Paradójicamente, en estos ejemplos el cambio reside en la liberación (o superación) del yo como medio de satisfacer sus deseos materiales y sociales: la espiritualidad se pone al servicio de una lógica capitalista de gratificación, de una noción de éxito global e intercambiable. La «culture du soi» foucaultiana ha sido tradicionalmente una cultura del «dépassement du soi» (Hadot 2002: 325). Este bucle permea la doctrina de la autoayuda, al mismo tiempo que marca probablemente sus limitaciones como proyecto espiritual y lo retroalimenta, pues, a diferencia del «arte de vivir» de la filosofía antigua o las meditaciones religiosas, la respuesta espiritual a las necesidades materiales culmina en una práctica al servicio de los deseos del yo que se pretende negar.

Sin embargo, el canon propuesto también puede proceder de una corriente filosófica o psicológica, o de una religión establecida, menos familiar por los lectores. *The Art of Happiness*, de Cutler y el Dalai Lama, está basado en la aplicación de la ética budista y de sus técnicas para trabajar la compasión y la comprensión, con meditaciones sobre el propósito de la vida, la interdependencia de todos los seres, la impermanencia, etc., adaptadas a un lector occidental. Lo fundamental en todos ellos es que se proponga una *norma de vida* al lector, con ejercicios diarios, a veces incluso se provee una planificación completa de la jornada (Hay). Este arte de la emulación requiere aplicar la doctrina de la manera más concienzuda y exacta posible, al mismo tiempo que se hace necesario un esfuerzo de adaptación a la situación particular de cada lector.

#### 4. El repertorio retórico

La persuasión en los libros de autoayuda se logra, de acuerdo a la tripartición aristotélica, mayoritariamente a partir de argumentos de orden emocional, que persiguen una determinada disposición del receptor (*pathos*) y de aquellos que reposan sobre el carácter del emisor (*ethos*), y en menor medida en argumentos racionales o lógicos (*logos*). La emoción del receptor no es un fin sino un medio. La adhesión del lector es el paso previo del impulso emulador que requiere de la acción volitiva para confirmarse. La dimensión perlocutiva del mensaje es esencial, pues está destinado a producir efectos en el receptor, a ser motor de acción. El texto llama permanentemente al lector a un fuera del texto, a una modelización

externa, a replicar el proceso. Esta puesta en práctica requiere de una confianza permanente del lector en el emisor y en el mensaje, así como una simplificación de las operaciones hermenéuticas (comprensión, interpretación y aplicación) que no deje un amplio margen para la incertidumbre.

#### 4.1. Ejemplos

De todo el repertorio de la *inventio* de los libros de autoayuda, el ejemplo es probablemente el recurso más utilizado. Como ha señalado Papalini, «los libros de autoayuda descansan en testimonios, pero lo hacen de tal manera que se alejan de los relatos biográficos más tradicionales», precisamente por su carácter ejemplarizante (Papalini, 2010: 156). Se utilizan ejemplos de todo tipo: relatos biográficos, autobiográficos, míticos, leyendas, ejemplos históricos, etc. Su función es doble: por un lado, ha de ilustrar y hacer inteligible el *mapa* a un público amplio y diverso (por lo que son habituales los ejemplos tomados de la vida cotidiana). La necesidad del ejemplo aumenta cuanto más alejada se halle la doctrina de la cosmovisión de los lectores. La corriente New Thought, por ejemplo, que defiende el poder ilimitado de la mente sobre la materia, se enfrenta al reto de ir en contra de la visión científica y de la vivencia cotidiana de sus lectores. Es fundamental, por tanto, el empleo de ejemplos para hacer vívida y cercana la nueva representación de la realidad. Por otro lado, los ejemplos tienen el efecto de *modelizar* la experiencia. De entre todos los relatos testimoniales suele haber en los libros de autoayuda uno al que podemos denominar «macrorelato» o ejemplo modelo, que funciona como paradigma: suele relatarse como la historia de vida del autor, su camino hacia el *éxito*, que sirve como garante de su doctrina. En YCH, Hay relata su historia de superación de un pasado de pobreza y abusos sexuales y la curación de un cáncer tras seis meses de auto-terapia de reconciliación con su pasado<sup>14</sup>. El éxito millonario de su obra funciona de confirmación del poder ilimitado del pensamiento en la creación de realidad y avala los ejercicios de diversa índole que propone para la transformación del lector.

En este relato-modelo, suele haber uno o varios acontecimientos significativos que marcan un antes y un después (*insight*, *aha moment*). Byrne relata en las páginas preliminares de TS el paso de la desdicha más absoluta a la abundancia gracias al descubrimiento de un secreto milenar en un libro regalado por su hija:

A year ago, my life had collapsed around me. I'd worked myself into exhaustion, my father died suddenly, and my relationships with my work colleagues and loved ones were in turmoil. Little did I know at the time, out of my greatest despair was to come the greatest gift (2006: IX).

---

#### NOTAS

14 | «My awakening», «my pathway of unfoldment» (2004: 49), «My Story» (215).

Una vez más, la fortuna internacional que la obra supuso para su autor (primero en vídeo y más tarde en libro) atestigua el éxito de la fórmula para obtenerlo.

Los ejemplos-modelo no han de ser forzosamente *extraordinarios* como los de Hay o Byrne. Otros autores utilizan ejemplos personales de su niñez (Chopra) o de problemas familiares. En la obra de Covey, las historias sobre cómo solucionó los conflictos de educación de sus hijos sirven repetidas veces como perfecto correlato de la relación de un buen jefe con sus empleados. En todos ellos, mediante el relato de su vida como ejemplo a seguir, el autor se propone a sí mismo como *canon*. El lector establece un vínculo de identificación, que está en la base del impulso emulador necesario para que se produzca una «lectura modélica» o afortunada.

## 4.2. Intertextos

Una de las principales estrategias retóricas para garantizar la autoridad es la presencia de intertextos, ya sea a través de la cita de libros sagrados, de obras y autores ilustres o recomendaciones de figuras populares. El empleo de citas adquiere una dimensión estructural en obras como *The Secret*, en la que solo en el primer capítulo aparecen más de treinta citas de filósofos, empresarios, psicólogos, *coachs*, visionarios, profesores y referentes del New Thought para apuntalar la credibilidad del «secreto» revelado, remontando sus ecos tanto a antiguos textos de sabiduría como a célebres inventores o políticos<sup>15</sup>. La mezcla sincrética de saberes es habitual, ya que el conocimiento que transmiten los libros de autoayuda se presenta como un «saber de saberes»: Chopra alterna intertextos literarios (citas de Kafka, Tagore o K. Gibran) con científicos (Einstein) o espirituales (pasajes del Rig Veda o alusiones a Gautama Buddha). Esta sobredimensión de lo intertextual como fundamento de autoridad (junto al testimonio personal) se desliza también en los *paratextos*: el *best seller* de Stephen R. Covey, *The 7 Habits of Highly Effective People*, inserta en sus páginas previas 35 recomendaciones de figuras públicas, entre escritores, embajadores, empresarios o senadores, como el director de la NASA o deportistas de renombre: figuras modélicas de esa *efectividad* en cuyos hábitos el libro propone entrenar.

## 4.3. Imágenes y símbolos

En la tónica de la autoayuda una serie de imágenes recurrentes se emplean como analogías para ilustrar el canon, y pueden utilizarse como ejercicios de visualización de los lectores. Ocupan un lugar privilegiado las imágenes de la psique espacializada: ya sea como un camino (analogía del progreso individual), el mapa de un territorio (Covey), una casa que requiere ser limpiada y ordenada (ejercicio

## NOTAS

15 | En el caso de *The Secret*, lo importante es el efecto de antigüedad de la doctrina, como puede verse en su cita inicial, de la *Tabla esmeralda*, un texto hermético (un clásico de las alusiones en el esoterismo decimonónico) que Byrne data del 3000 a.C., cuando las primeras versiones descubiertas datan del siglo VII d. C.



---

«Mental House-cleaning»), o un jardín para cuidar. Suelen proceder de la vida cotidiana: lavar la ropa le sirve a Chopra para explicar la trascendencia del karma; un bufet de desayuno de un hotel es la analogía que utiliza Hay para enseñar al lector a elegir los pensamientos que desea tener; es habitual también la analogía con la cosecha (se recoge lo que se siembra) para representar la relación entre pensamiento y realidad, o entre la acción y sus consecuencias. También son frecuentes las metáforas del cambio (enfermedad/curación). Estas imágenes funcionan como paradigmas respectivos del proceso, de sus principios, y pueden adquirir también un valor axiológico: Chopra compara el roble rígido con el flexible junco para ofrecer al lector un modelo a imitar: el adaptable junco (débil, dirá Bauman) resiste a la tormenta. Frente al espiritualismo del siglo XIX, la autoayuda no hace uso del símbolo en demasía como medio expresivo, prima la vocación de claridad sobre el mecanismo de desvío. Existen excepciones, como la numerología en títulos y estructuras. O la imagen del centro, que recorre toda la tradición espiritual occidental. Es una metáfora lexicalizada («centrar», según la RAE: «proporcionar a alguien un estado de equilibrio y seguridad»). El centro en la tradición espiritual es símbolo del *Self* (E1), así, pues, el proceso consiste en encontrar su centro, en recentrarse, residir en él.

#### 4.4. Ejercicios

Como ya se ha señalado, la finalidad principal de los libros de autoayuda es que el lector lleve a cabo determinadas transformaciones de su modo de ser o conducta. Persuadirle de la veracidad de lo enunciado no basta, hay que *moverle*, emplazarle a ser al tiempo agente y paciente de la acción de cambio. Para que dicha transformación sea efectiva, los libros proponen pautas prácticas, ejercicios tanto físicos como discursivos. Entre los físicos, ocupan un lugar destacado las técnicas de relajación y las prácticas dietéticas, pero existe una enorme variedad dentro de estas. Hay que insistir en la interrelación de los diferentes niveles. Lo físico tiene efectos sobre lo psíquico, por lo que se insta a *cuidar* el cuerpo como un medio de sanar la mente y viceversa, la forma de trabajar las dolencias físicas es la creación de nuevos patrones mentales. «The body, like everything else in life, is a mirror of our inner thoughts and beliefs», dirá la autora (2004: 123). El cambio ha de efectuarse en todos los niveles, ningún elemento queda fuera de la práctica. Lejos quedan las técnicas exclusivamente mentales de la Christian Science, para quien el ser humano era únicamente sustancia divina y el cuerpo una pura distorsión irreal.

Entre las técnicas psíquicas, se han divulgado mucho aquellas que entroncan con la P.N.L. (programación neurolingüística) desarrollada en los años 70 por Bandler y Grinder, una versión moderna de lo que

el «método Coué» propugnaba. El grueso de los libros de autoayuda NT es un trabajo de control del lector sobre su propio discurso interior con el objetivo de cambiar patrones de conducta y de pensamiento. El ejercicio principal son las afirmaciones: enunciados que el lector debe repetirse a sí mismo en ciertas situaciones o de manera regular a lo largo de su jornada. «I approve of myself» es el ejemplo de una de las afirmaciones que recomienda Hay repetir entre 300 y 400 veces al día. Chopra propone que la formulación sea en primera persona y siempre en positivo. Las afirmaciones sirven como *statement* para empezar el día: «Today, I shall judge nothing that occurs» (1990: 24) y también como *commitments* («I am going to seek my higher self», «I am going to discover my unique talents»). Para Covey, las afirmaciones deben ser personales, positivas, en presente, visuales y emocionales. El trabajo del discurso oral (ejercicios de pronunciación, repetición y memorización de afirmaciones) puede ir acompañado de un entrenamiento a través de la escritura (Hay). Se trata de prescindir de anteriores patrones de pensamiento y comportamiento y sustituirlo por un material discursivo nuevo y modelable por el lector en función de sus deseos y aspiraciones<sup>16</sup>. Las afirmaciones pueden ir acompañadas de la memorización de máximas o sentencias, o de textos más extensos como poemas u oraciones. Las oraciones de múltiples variantes es uno de los ejercicios principales del método de Hay («In the infinity of life where I am [...] All is well in my world»), que sirve de cierre a cada uno de los apartados de su libro.

En este cambio de patrones discursivos, Covey propone al lector un análisis previo, prestar atención a su expresión interna y a la que utiliza el entorno, para identificar si emplea un lenguaje «proactivo» o «reactivo» e ir gradualmente modificándolo. Concluye en un test final de proactividad de 30 días para medir el cambio. El poder conferido a las afirmaciones en los libros NT es prácticamente omnímodo. Cualquier malestar o enfermedad grave corporal puede ser sanada mediante un compromiso con la práctica, porque todas las enfermedades tienen su analogía con procesos mentales, afectivos, inadecuados o erróneos. Puede observarse en la extensa tabla de Hay «Problem/ Probable Cause/ New Thought Pattern», donde, por ejemplo, la causa de las alergias es «denying your own power», y la afirmación a recitar es: «The world is safe and friendly. I am at peace with life» (147). Las expresiones de negatividad, de duda, desconcierto, los atisbos de crítica hacia sí mismo o hacia el exterior son reelaborados mediante verbos de certidumbre, capacidad o posesión. «When you allow a thought of doubt to enter your mind, the law of attraction will soon line up one doubtful thought after another» (Byrne, 2006: 89). Son ejemplos de un discurso inicial enfermo o causante de enfermedad en el lector, por estar bloqueando la expresión de su abundancia interior (*true Self*), que se manifiesta en problemas laborales, económicos o relacionales.

---

## NOTAS

16 | Una función importante es la del *hueco*: se deja espacio al lector para que rellene los enunciados y los *adapte* a su situación concreta. Por ejemplo: «I am willing to release the need for...» (Hay, 2004:145).

«The only reason any person does not have enough money is because they are blocking money from becoming to them with their thoughts» (Byrne, 2006: 99). El pacto implícito es que mediante el entrenamiento constante en la asimilación del nuevo modelo de discurso *sano* el lector podrá ver realizados sus deseos de cambio.

Un segundo tipo de ejercicios mentales muy comunes son los de visualización. Presentes tanto en la tradición cristiana como en los ejercicios espirituales de la Grecia clásica, los autores de autoayuda recurren habitualmente a este conjunto de técnicas. Un tipo frecuente es la visualización positiva de aquello que se desea como ya obtenido (Hay: «Disolving Resentment, Revenge», «Claim the New», «Ocean of Abundance»). Un ejemplo de ello es el ejercicio del cheque en blanco que propone Byrne: el lector debe visualizar un cheque en blanco del «Banco del Universo»: ha de rellenarlo mentalmente, imaginar las sensaciones de abundancia y pensar cómo emplearía la cuantiosa suma. Para reforzar su imaginación, el lector puede descargarse de la página web dicho cheque y completar los huecos. La imaginación es una potente herramienta de sugestión. En ella se basaba el «método Coué» para producir su efecto placebo de curación mediante el trabajo con el inconsciente. Otro tipo de visualizaciones, las meditaciones sobre la muerte, como «asistir a tu propio funeral» (Covey) persiguen por el contrario la adquisición de una nueva perspectiva sobre la vida. Más próximas al autoexamen, tienen por finalidad resituar las prioridades vitales del lector: el objetivo no es obtener un deseo sino aceptar una situación presente. No en vano este era un tipo de ejercicios muy utilizado en la escuela estoica (Hadot, 2002: 285).

## 5. Aplicación

Para la hermenéutica gadameriana, todo comprender es aplicar (2005: 379). El intérprete concreta, necesariamente, el sentido de un texto remitiéndose a su circunstancia particular. Comprender, interpretar y aplicar son tres operaciones hermenéuticas indisolubles en la relación del lector con todo texto, sea o no literario. Gadamer toma el concepto de la *subtilitas applicandi* del pietismo (2005: 378-379), y es que la aplicación adquiere si cabe una importancia mayor en cualquier obra espiritual, pues de esa aplicación depende la forma de la acción. En los libros de autoayuda, la aplicación deja de ser una operación implícita del lector, se abre camino a un primer plano y figura como un apartado explícito de primer orden, a menudo destacado estructuralmente en un capítulo propio («How to apply...», «How to use...», «Applying...», «My Daily Work», etc.), o en el título de la obra (*How to Win Friends and Influence People, How to Love Yourself, How to Be a Stoic*, etc.). La aplicación no es solo

---

una operación del entendimiento, sino el ingrediente fundamental para la forma de la nueva construcción subjetiva del lector. El género de la autoayuda se vende como libros prácticos. Es fundamental que el lector se *apropie* de la norma de vida. La correcta aplicación supone la culminación de la labor de modelización que persiguen los ejercicios. El margen de autonomía es reducido, encuentra sus límites en el conjunto de estrategias textuales desarrolladas para facilitar esta actividad. Si para Gadamer, la aplicación culmina en un acuerdo dialogado, en los libros de autoayuda se trata ante todo de un aprendizaje pautado, que deje escaso margen a la improvisación, a la lectura crítica o a la iniciativa no validada. En algunos libros de autoayuda la concreción se vuelve exhaustiva. Un ejemplo de jornada en Hay consistiría en: levantarse, dar gracias, ducharse, meditar, ejercicio físico, desayuno, ejercicio del espejo, comida vegetal, relajación, cena vegetal, lectura y estudio, examen mental y bendición, meditación. El control interno alcanza todas las actividades del día del ejercitante.

## 6. Conclusiones

Este artículo no pretende ser exhaustivo. Por hacer está el estudio sistemático desde la teoría literaria de un corpus más amplio de textos para abordar en profundidad cada uno de los elementos del género, así como su implantación en la literatura española. Mediante esta aproximación se ha buscado, en primer lugar, destacar la necesidad del análisis morfológico y retórico del género como un paso previo al estudio de su ideología (y de las posibles tensiones inherentes entre forma y contenido), que habrá de relacionarse también en un segundo momento con la investigación de las condiciones pragmáticas de producción y recepción. En segundo lugar, trazar su recorrido moderno y presentar algunos de los rasgos constitutivos del género, concebido como variante moderna de la categoría textual de los ejercicios espirituales en la tradición occidental, a partir de las investigaciones de Pierre Hadot y Michel Foucault sobre las tecnologías del yo. Entre ellos, hemos abordado su modo enunciativo, la función psicagógica de su discurso y la importancia (estructural) de la aplicación de una norma de vida, para lo cual se emplea todo un repertorio retórico en el que prima el ejemplo modelizador, las analogías espaciales, el uso de intertextos y los ejercicios del yo de diversa índole.

Reclamaba Hadot que la filosofía volviera a ocuparse del arte de la vida. De la misma forma, la teoría literaria tiene por delante un apasionante objeto de estudio en este tipo de textos, de discutible calidad estética, pero con un impacto performativo evidente en la subjetividad de millones de lectores. Contribuir a su comprensión

mediante la producción de herramientas críticas para su análisis es una tarea que no puede sino redundar en el necesario retorno que el saber universitario debe a la sociedad.

---



## Bibliografía citada

- AMPUDIA DE HARO, F. (2006): «Administrar el yo: literatura de autoayuda y gestión del comportamiento y los afectos», *Reis: Revista española de investigaciones sociológicas*, 113, 49-72.
- AMORÓS, A. (1974): *Subliteraturas*, Barcelona: Ariel.
- APPIAH, K. A. (2007): *La ética de la identidad*, Buenos Aires: Katz.
- ARISTÓTELES (2000): *Retórica*, trad. Quintín Racionero, Madrid: Gredos.
- ASENSI, M. (1990): «Retórica logográfica y psicagogías de la Retórica», *Revista de literatura*, LII, 103, 5-46.
- BAKER EDDY, M. (1875): *Science and Health. With Key to the Scriptures*, Bedford: Applewood Books.
- BAUMAN, Z. (2007): *El arte de la vida. De la vida como obra de arte*, Barcelona: Paidós.
- BOTTON, A. (1997): *How Proust Can Change Your Life: not a Novel*, Nueva York: Pantheon Books.
- BUTLER-BOWDON, T. (2003): *50 Self-Help Classics. 50 Inspirational Books to Transform Your Life*, Londres, Yarmouth: Nicholas Brealey Publishing.
- BYRNE, R. (2006): *The Secret*, Nueva York: Beyond Words.
- CHOPRA, D. (1994): *The Seven Spirituals Laws of Success. A Practical Guide to the Fulfillment of Your Dreams*, San Rafael: Amber-Allen Publishing.
- COUÉ, É. (1923): *La maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente*, Nancy: autoedición.
- COVEY, S. (1990): *The 7 Habits of Highly Effective People. Powerful Lessons in Personal Change*, Nueva York: Ed. Simon & Schuster.
- DALAI LAMA y CUTLER, H. C. (1999): *The Art of Happiness. A Handbook for Living*, Londres: Hodder & Stoughton.
- FOUCAULT, M. (1994): «Les techniques du soi» en Foucault, M., *Michel Foucault. Dits et écrits*, París: Gallimard.
- FOUCAULT, M. (2001): *L'herméneutique du sujet. Cours au Collège de France. 1981-1982*, Frédéric Gros (ed.), París: Gallimard.
- Gadamer, H-G. (2005): *Verdad y método I*, Salamanca: Editorial Sígueme.
- GARCÍA ÁLVAREZ, R.; CABANAS, E. y LOREDO, J. C. (2015): «La cura mental de Phineas P. Quimby y el origen de la psicoterapia moderna», *Revista de historia de la psicología*, vol. 36, 1 (marzo), 135-154.
- GARCÍA BERRIO, A. y HUERTA CALVO, J. (1992). *Los géneros literarios: sistema e historia (una introducción)*, Madrid: Cátedra.
- GARRIDO, M. A. (2002): «Significado presente de un corpus del XVI (Retóricas españolas de la Biblioteca Nacional de Madrid)» en Maestre, J. M. et al. (coord.) *Humanismo y pervivencia del mundo clásico: homenaje al profesor Antonio Fontán*, Madrid: CSIC, 647-658, vol. 2 (Las artes literarias en el Renacimiento).
- GELLATLY, J. et al. (2007): «What makes self-help interventions effective in the management of depressive symptoms? Meta-analysis and meta-regression», *Psychological Medicine*, 37, 1217-1228.
- HADOT, P. (2002): *Exercices spirituels et philosophie Antique*, París: Albin Michel.
- HADOT, P. (2008): *N'oublie pas de vivre. Goethe et la tradition des exercices spirituels*, París: Albin Michel.
- HAY, L., (2004): *You Can Heal Your Life*, Londres: Hay House.
- HUERTA CALVO, J. (1985): «La crítica de los géneros literarios», en Aullón de Haro, P. (ed.), *Introducción a la crítica literaria actual*, Madrid: Playor, 83-139.

- MILLER, M., (2014): «The Rhetoric of Self-Help Literature», *Monica Miller* <<http://mcmiller.ca/academic-essay/the-rhetoric-of-self-help-literature/>>, [15/11/2017]
- PAPALINI, V. A. (2006): «Literatura de autoayuda: una subjetividad del Sí-Mismo enajenado», *La Trama de la Comunicación*, vol. 11, 331-342
- PAPALINI, V. A. (2010): «Libros de autoayuda: Biblioterapia para la felicidad», *Athenea Digital*, 19, 147-169.
- RIFFARD, P. A. (2002): *L'ésotérisme. Qu'est-ce que l'ésotérisme? Anthologie de l'ésotérisme occidental*, París: Éditions Robert Laffont, 6ª reimp.
- SCHAEFFER, J. M. (1989): *Qu'est-ce qu'un genre littéraire ?*, París: Éditions du Seuil.
- SMILES, S. (1924): *Self-Help. ¡Ayúdate!* G. Núñez de Prado (trad.), Barcelona: Ramón Sopena editor.
- SONTAG, S. (1976): *Styles of Radical Will*, Nueva York: Farrar, Straus and Giroux.
- SOUROUJÓN, G. (2009a): «Los libros de autoayuda, ¿el último vástago del Romanticismo?», *Ciencia, Docencia y Tecnología*, 38, 87-114.
- SOUROUJÓN, G. (2009b): «“El infierno son los demás”. La concepción del otro en la ética de la autoayuda», *Athenea Digital*, 16, 59-75.
- WEBER, M. (2011): *La ética protestante y el espíritu del capitalismo*. México, D.F.: Fondo de Cultura Económica. ProQuest ebrary. Web. 8 November 2017.
- ZWEIG, S. (2007): *La curación por el espíritu (Mesmer, Mary Baker-Eddy, Freud)*, Barcelona: Acantilado.