

**LIBROS CÚPULA**

**MARIAN DONNER**  
**MANIFIESTO**  
**EN CONTRA DE LA**  
**AUTOAYUDA**  
**EN DEFENSA DE LA AUTODESTRUCCIÓN**

«PUEDES PRACTICAR LA AUTOAYUDA, PERO ESO NO HARÁ QUE DESAPAREZCAN LOS PROBLEMAS. NO SON SOLUCIONES, SON MANERAS DE ADAPTARTE A UN MUNDO ANORMAL: TRUCOS, COLCHONES Y CONSEJITOS DEL DÍA QUE TE ENSEÑAN A AGUANTAR MÁS. LO QUE REALMENTE NECESITAS ES DARTE CUENTA DE QUE TÚ NO ERES EL PROBLEMA.»

**LIBROS CÚPULA**

A la venta desde el 15 de septiembre de 2021

LIBROS CÚPULA

# MANIFIESTO EN CONTRA DE LA AUTOAYUDA EN DEFENSA DE LA AUTODESTRUCCIÓN

**MARIAN DONNER**

Un punto de vista diferente, rebelde y provocativo sobre la industria de la autoayuda.

Después de leerlo no necesitarás más manuales de autoayuda.

Nunca ha habido más libros, charlas TED, clases y podcasts sobre cómo adelgazar, estar más sano y ser más feliz. El mensaje es simple: el éxito y la felicidad son una elección personal. Y nosotros nos lo hemos creído. La industria de la autoayuda es una de las más grandes del planeta y no muestra signos de desaceleración. Sin embargo, el agotamiento, la depresión y los trastornos psicológicos van en aumento.

En este libro se da la vuelta a esta ideología: **EN LUGAR DE PREGUNTARNOS QUÉ NOS PASA, TENEMOS QUE PREGUNTARNOS QUÉ LE PASA AL MUNDO.** La industria de la autoayuda es parte de un sistema más amplio de creencias que nos debilita como individuos, al convencernos de que no tenemos otra opción que mantener el ritmo. Detrás del imperativo implacable de amar y cuidar de nosotros mismos, se esconde un acuerdo tácito para ser constantemente productivos y estar siempre en condiciones óptimas para trabajar. Así es como se nos ha enseñado a tener éxito en esta economía neoliberal.

Las personas se toman pastillas para el estrés, para suprimir la ansiedad y el pánico, para poder estar quietos, para poder estar activos, para adormecer el dolor. Pero **LO QUE NECESITAMOS NO SON PASTILLAS, YOGA O DIARIOS DE GRATITUD, SINO DARNOS CUENTA DE QUE NOSOTROS NO SOMOS EL PROBLEMA.** Si sientes que no encajas en el mundo, decía Virginia Woolf, quizá no deberías preguntarte qué problema tienes tú, sino qué problema tiene el mundo. Si el mundo no para de decirte que no eres lo suficientemente bueno, sano, elegante, productivo, positivo, zen, o que no estás en forma, **YA VA SIENDO HORA DE QUE TE PREGUNTES QUÉ ES LO QUE HA FALLADO EN EL MUNDO.**

# LIBROS CÚPULA

El mundo pertenece a los inconformistas, a los soñadores, a quienes logran liberar el potencial oculto. Todos los anuncios te lo repiten: Piensa diferente, Sueña loco, ¡Solo hazlo!. Tú también puedes hacerlo con el manual adecuado, la motivación adecuada y la dieta adecuada. **Mentira.** Ninguna empresa quiere empleados que no respeten las reglas; los rebeldes son aceptados sólo dentro de límites precisos; la única libertad que el mercado y el mundo te ofrecen es ser un consumidor optimista, productivo y fiel al status quo, como todos los demás. Y si no puedes, es culpa tuya.

El **MANUAL DE AUTODESTRUCCIÓN** de Marian Donner **ES PRECISAMENTE PARA LOS QUE NO ENCAJAN**, para los que no se adaptan a los imposibles modelos estéticos de cuerpos perfectos, hijos de Photoshop; para los que quieren poder quejarse y también ser infelices; **PARA AQUELLOS QUE SE NIEGAN A MOLDEAR SUS VIDAS DE ACUERDO CON EL JUICIO DE LOS DEMÁS**; para los que bailan toda la noche, sin importarles la hora en que suena la alarma al día siguiente; para aquellos que beben demasiado y discuten sobre cosas muy importantes con extraños (solo para olvidarse de ellos); para los que creen que el amor es luchar, renunciar a cambiar al otro, decir una vez más "lo siento" y luego hacer el amor hasta el amanecer.

**SI SIGUES LOS CONSEJOS DE MARIAN DONNER NO TENDRÁS UN CUERPO PERFECTO, A NADIE LE GUSTARÁ TU PÁGINA WEB NI TUS REDES SOCIALES, TAL VEZ NO HARÁS UNA CARRERA, SERÁS UN ENGRANAJE FUERA DE LUGAR, UNA CLAVIJA REDONDA EN UN ENCHUFE CUADRADO... PERO ESTARÁS VIVO.**

**Cómo menoscabar el anhelo por la perfección corporal que rige ese sistema:  
APESTA.**

**Cómo menoscabar su insistencia por la productividad:  
BEBE.**

**Cómo menoscabar su llamamiento por el autocuidado:  
SANGRA.**

**Cómo menoscabar su llamamiento por el amor propio:  
ARDE.**

**Y, finalmente, cómo menoscabar la franqueza de la tecnología:  
BAILA.**

# LIBROS CÚPULA

—Mantente alerta —decía Bukowski en «El corazón que ríe»—, hay salidas.

No te hará más sano, ni tendrás más éxito ni te convertirás en una mejor persona. Pero no se trata de ti. Se trata de cambiar el mundo.

*Show them what crazy can do, muéstrales lo que los locos pueden hacer.*

*«Con este libro no quiero sugerir que es erróneo cuidar de uno mismo o intentar mejorar. Otra respuesta posible a la pregunta «¿qué hace que el ser humano sea humano?» podría ser: su deseo y capacidad de ser más de lo que es y evolucionar con ayuda de la cultura. En el conocimiento está la libertad; en el crecimiento, la felicidad. Nadie muere siendo como era cuando nació. La evolución que ocurre entre medias es la vida y está en tus manos. La pregunta simplemente se reduce a cómo defines el crecimiento o la mejora.*

**LA DEFINICIÓN ACTUAL DE LA AUTOMEJORA**, la que impulsa constantemente la cultura dominante por medio de libros de autoayuda, charlas TED y redes sociales, **TIENE COMO OBJETIVO PRINCIPAL ADAPTARSE MEJOR AL MUNDO TAL Y COMO ES. HAY QUE SER MÁS PRODUCTIVO, TRABAJAR DE FORMA MÁS EFICIENTE, ESTAR AGRADECIDO POR ELLO Y ENCIMA SER FELIZ.** Pero el resultado final es que nos convierte en mejores camareros\*.

*He intentado analizar esa cultura dominante y he querido desnudar esa ideología subyacente y esos acuerdos a los que, de forma consciente o no, nos mantenemos. Lo he dividido por categorías con la esperanza de mostrar que podemos romper con esos acuerdos. Las llamé APESTA, BEBE, SANGRA, ARDE y BAILA con el objetivo de mostrar una alternativa.*

*Pero al final la conclusión es la misma.*

*Es una cuestión de orgullo.*

*Básicamente, lo que quiero decir es: no seas un camarero\**

*Y, si no te queda más remedio, al menos méate en la sopa».*

*(\*Los camareros están orgullosos de su habilidad, «aunque esta consiste sobre todo en mostrarse servil. Debido a su trabajo, tiene la mentalidad no de un trabajador, sino de un esnob. Se pasa la vida viendo a gente rica, se planta al lado de su mesa, oye sus conversaciones, se adhiere a ellas con chistecitos y sonrisas».*

*(...)*

*El camarero se adapta. Se mueve con la corriente, aunque sus clientes ricos le traten como la mierda, porque está convencido de que su hora llegará. Por eso nunca debes compadecerte por el camarero.*

*(...)*

*El camarero no desprecia a las personas que lo maltratan, sino que las admira. (Sin blanca en París y Londres. George Orwell)*

# LIBROS CÚPULA

## APESTA

«**LO PRIMORDIAL PARA EL IDEAL DE BELLEZA ACTUAL ES QUE UN CUERPO SEA LIMPIO.** Libre de imperfecciones, hoyos, bultos, grasa y cualquier otra marca que muestre el paso del tiempo o el hecho de que alguien come y vive. Debe parecerse más a un robot, a una máquina.»

Los hombres tienen que ser musculosos, ya sean actores, modelos, artistas de hip-hop o de pop (véase las imágenes del antes y después de Justin Bieber para Calvin Klein, su cuerpo es casi el doble de grande). Las mujeres tienen que estar prietas, delgadas y verse eternamente jóvenes. Y para las mujeres negras también cuenta que sean lo más blancas posible; la piel de Beyoncé ya se ha visto aclarada un par de veces, mientras que la del asesino O. J. Simpson fue oscurecida en la revista Time Magazine.

Es un ideal que no solo se impone en las películas, las revistas o los anuncios, sino también en las redes sociales. (...)

(...) Estos son los cuerpos que nos rodean por todos lados: **CUERPOS ALISADOS Y ESTÉRILES. OCULTAN TODO LO QUE HACE QUE UN CUERPO SEA UN CUERPO –ES DECIR, SU SUCIEDAD, GRASA, SANGRE, SUDOR O BILIS.** Esta cultura visual omnipresente destruye el cuerpo natural día tras día.»

## DISMORFIA DEL SELFI

(...) «Algunas personas ingieren tan pocos nutrientes que se les empieza a caer el pelo y bajan de peso hasta alcanzar límites peligrosos; todo bajo la influencia de lo que se conoce como el clean eating, el «comer limpio» (fuera azúcares, alcohol y grasas animales, solo verduras y todos los aguacates que te quepan). Se conoce como ortorexia, una obsesión por comer sano y de forma impecable.»

Luego está la vigorexia, la adicción al deporte. Se trata de personas que se sobreentrenan y corren hasta destrozarse las rodillas y el corazón. O también tenemos la adicción a la cirugía plástica que destroza los rostros. Estamos tan obsesionados con mejorar nuestros cuerpos, con ser divinos, que al final no nos queda nada. «Empiezas siendo un consumidor y acabas siendo consumido», decía McLuhan.

Quizá esta sea la enfermedad nueva más reveladora: la dismorfia del selfi. **NO SOLO LAS IMÁGENES QUE NOS RODEAN SON CADA VEZ MÁS LISAS Y ESTÉRILES, TAMBIÉN LO SON LAS IMÁGENES DE NOSOTROS MISMOS. NO LAS RETOCAN EN ESTUDIOS DE ALTA TECNOLOGÍA, SINO QUE LO HACEN NUESTROS PROPIOS MÓVILES.**

Antes tenías que aplicar filtros de belleza manualmente, pero los móviles de última generación incluyen estos filtros en sus modos predeterminados. La cámara 've' lo que se puede mejorar y se pone manos a la obra. Retoca imperfecciones, amplía el tamaño de los ojos, reduce el de la nariz, y cubre la cara con una especie de maquillaje digital. Todos parecemos más guapos, pero cuando te miras al espejo ya ni te reconoces. Así que **ALGUNAS PERSONAS RECURREN A LA CIRUGÍA PLÁSTICA PARA PARECERSE MÁS A SUS SELFIS,** según informa The Guardian.

# LIBROS CÚPULA

«Formamos nuestras herramientas y luego estas nos forman.» Creamos una apariencia digital que la realidad jamás puede alcanzar y, acto seguido, intentamos cambiar esta realidad. Y, en cierta medida, lo hemos conseguido.»

(...)

**LOS DIOSES NO SUDAN, NO SANGRAN, NO ENVEJECEN, NO VOMITAN, NO HUELEN MAL. PERO EL PELIGRO DE ESTO ES QUE TAMPOCO PUEDEN SOPORTAR LA PESTE DE LA VIDA.**

Ahora podríamos decir que la tecnología se ha volcado contra el cuerpo, porque lo que nos hace más rápidos, fuertes, inteligentes y guapos, también ha conseguido que no toleremos ninguna imperfección. Queremos ser dioses.

Uno solo puede hacer poco, casi nada. Aun así, ahí empieza la resistencia. Con nuestro propio cuerpo. Somos el corazón que late, la sangre que fluye por nuestras venas, la boca que habla, y ese cuerpo es un arma potencial. Porque puede seguir la corriente o negarse. Negarse ante una cultura en la que nada es suficiente y que nos rebaja a simples aparatos o máquinas.

**NO, NO ODIARÉ A MI CUERPO NATURAL. NO, NO DESPRECIARÉ SU VULNERABILIDAD. NO LO CONTEMPLARÉ CON NÚMEROS Y DIAGRAMAS. NO INTENTARÉ ARREGLARLO TODO. NO TENGO POR QUÉ SER UNA DIOSA.»**

## ARDE

**«ES LA CUESTIÓN EN TORNO A LA QUE GIRA TODA LA CIENCIA FICCIÓN: ¿QUÉ HACE QUE EL SER HUMANO SEA HUMANO? ¿QUÉ LO DISTINGUE DE UNA MÁQUINA, UN ALGORITMO O UN ALIENÍGENA? ¿CUÁNDO SE SOBREPASA EL LÍMITE Y QUÉ PODRÍAMOS PERDER?»**

«En el clásico de ciencia ficción *Metrópolis*, por ejemplo, esa característica humana es la libertad, en *Blade Runner* es la mortalidad, en *Yo, robot* es la individualidad y en *Her* es la imaginación: ver lo que no existe y trascender la realidad. A diferencia de otras películas de ciencia ficción, en *Her* ya se ha librado la batalla. El ser humano no tiene nada que defender porque ya ha perdido y es el algoritmo de Samantha el que mayor imaginación tiene. Es ese mismo algoritmo el que un día decide que el ser humano ya no es interesante. Theodor es demasiado aburrido para Samantha, ya no la pone a prueba. Lo mismo le pasa con las otras 8316 personas que la tenían como sistema operativo y las 641 de ellas con las que, al igual que con Theodor, había establecido una relación romántica. Samantha se une a los demás sistemas operativos y desaparece a un espacio digital en el que pueda vivir con ellos. El ser humano no puede enseñarles ni ofrecerles nada más. La humanidad se queda atrás, desesperada.

Her parece decirnos que esta singularidad ocurrirá: el momento en el que la inteligencia artificial supere al ser humano. Se nos avisa tanto de esto como de la robotización de la sociedad. Ocurrirá no tanto porque la IA evolucione, sino porque quedará muy poco del ser humano. Es una batalla injusta. **LOS HUMANOS HEMOS CREADO UNA SOCIEDAD EN LA QUE EL OBJETIVO PRINCIPAL DE LA TECNOLOGÍA ES FACILITARNOS LA VIDA, PERO, COMO CONSECUENCIA, HEMOS PERDIDO NUESTRA CURIOSIDAD, ENTUSIASMO E IMAGINACIÓN.**

Microsoft está desarrollando un ascensor que sabrá a qué piso quieres ir antes de que pulses un botón. Amazon quiere enviar sus productos a sus clientes antes de que hagan un pedido. Google y Tesla están diseñando el coche que conduce solo.

# LIBROS CÚPULA

*El objetivo siempre ha sido que la tecnología alivie al ser humano para que este tenga más tiempo y espacio para fomentar su creatividad, pero la película Her nos muestra lo contrario. Nos convertimos en lo que creamos. **MIENTRAS EL USO DE LA TECNOLOGÍA SE CENTRE EN LA FACILIDAD Y LA EFICIENCIA, TODO LO QUE NO CUMPLA CON ELLO DESAPARECERÁ, INCLUYENDO LOS SERES HUMANOS.** Hemos delegado demasiado y no hemos perseguido lo suficiente. Al final, no es la máquina la que amenaza nuestros puestos de trabajo, sino el estado deficiente de nuestra imaginación».*

## BAILA

*«**¿QUÉ HACE QUE EL SER HUMANO SEA HUMANO?** Al final se reduce a esa pregunta. Quizá sea su libertad de elección, su imaginación, su sentido de la mortalidad, su sentido del tiempo o sus capacidades lingüísticas.*

**SIN EMBARGO, EXISTE UN FACTOR SUBYACENTE QUE UNE TODAS ESTAS COSAS: QUE EL SER HUMANO FRACASA CONTINUAMENTE. SE EQUIVOCA EN SUS DECISIONES, SU IMAGINACIÓN NO ALCANZA MÁS ALLÁ, NO SE IMAGINA NINGÚN FUTURO, SOLO EL FIN DEL MUNDO, ROMPE PROMESAS, SE MALINTERPRETAN SUS PALABRAS, SE MUERE.**

(...)

*«Lo intentaste. Fracasaste. Da igual. Prueba otra vez. Fracasa otra vez. Fracasa mejor.» Normalmente este poema de Samuel Beckett se interpreta como una forma de animarte a que intentes algo todas las veces que haga falta hasta conseguirlo, pero yo lo interpreto de otro modo. Nunca lo conseguiremos. La belleza está en el fracaso. En la imperfección de cada intento y de cada resultado. **ESTO ES LO QUE HACE QUE EL SER HUMANO SEA HUMANO: EL FRACASO. BAILAR, TROPEZARSE, CAERSE Y DEDICAR UNA ODA A ELLO. SI ES POSIBLE, CON ESTILO. EL QUE BAILA ES LIBRE»***

## UNA CLAVIJA REDONDA EN UN AGUJERO CUADRADO

A nadie se le habrá escapado que el discurso dominante actual se ve atacado por todos los frentes. Las mujeres, las personas de color, los miembros de la comunidad LGBTQI: todos ponen al hombre blanco y privilegiado en su lugar, ofrecen un discurso alternativo y exigen que su voz se escuche. Y con razón.

**PERO ¿DÓNDE QUEDA LA VOZ DEL PERDEDOR EN TODA ESTA REBELIÓN? ¿DEL QUE NO CONSIGUE PARTICIPAR EN EL JUEGO, EL QUE, A PESAR DE TODO, NO SE VUELCA EN LAS PROTESTAS, SINO QUE ESTABLECE SUS PROPIAS REGLAS?**

Y, sobre todo, ¿qué es de la voz de aquellos que simplemente no *quieren* participar? Quizá esta sea la voz que más echo de menos, sobre todo en estos momentos en los que todo se ve tan impregnado por el ansia del éxito.

# LIBROS CÚPULA

## **SOBRE LA AUTORA**

Marian Donner (1974) es una escritora y periodista holandesa. Después de graduarse en Psicología en la Universidad de Amsterdam, trabajó para la oficina de prensa de un partido político y luego para una ONG. En 2006, respondió a un anuncio como recepcionista en una agencia de escorts, donde trabajó hasta 2018. Escribe artículos para varios periódicos y revistas y ha publicado dos novelas: *8:30 uur: opstand* (2006) y *Lily* (2011).

### **MANIFIESTO EN CONTRA DE LA AUTOAYUDA EN DEFENSA DE LA AUTODESTRUCCIÓN**

**MARIAN DORNER**

Libros Cúpula, 2021

12,7 x 17,7 cm.

200 páginas

Cartoné

PVP c/IVA: 15,95 €

A la venta desde el 15 de septiembre de 2021

**MARIAN DONNER**  
**MANIFIESTO**  
**EN CONTRA DE LA**  
**AUTOAYUDA**  
EN DEFENSA DE LA AUTODESTRUCCIÓN

«PUEDES PRACTICAR LA AUTOAYUDA,  
PERO ESO NO HARÁ QUE DESAPAREZCAN  
LOS PROBLEMAS. NO SON SOLUCIONES,  
SON MANERAS DE ADAPTARTE A UN  
MUNDO ANORMAL: TRUCOS, COLCHONES  
Y CONSEJITOS DEL DÍA QUE TE ENSEÑAN  
A AGUANTAR MÁS. LO QUE REALMENTE  
NECESITAS ES DARTTE CUENTA DE QUE TÚ  
NO ERES EL PROBLEMA.»

LIBROS CÚPULA

## **Para más información a prensa:**

**Lola Escudero.**

**Directora de Comunicación Libros Cúpula**

Tel: 91 423 37 11 – 619 212 722

[lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)