

Algunas tesis sobre las “cotidianías”. Esa clase de ideas que se desenvuelven en inteligencias con alta educación formal y que inspiran fragmentos de las existencias*

Some theses on “cotidianies”. Those kinds of ideas that are developed in highly educated intelligences and that inspire fragments of existence

Eduardo DEVÉS**

Resumen: Se presentan diez tesis que deben contribuir a entender lo que son las “cotidianías”: argumentaciones en torno a la necesidad de auto terapias regulares e inmediatamente placenteras, como compensación, para una existencia asumida como sobrecargada, tediosa e incluso degradada. Estas inspiran fragmentos de las existencias y se desarrollan en sociedades “hiper modernas” junto a otras micro expresiones eidéticas elaboradas por intelectualidades no convencionales o “heterodoxas”. Se presentan varias definiciones y demarcaciones con el fin de precisar la noción de cotidianía y su validez para entender fenómenos eidéticos emergentes. Se caracterizan por contraste con las ideologías, las teleologías y las religiones, asumiendo por otra parte una amplia herencia recibida. Se alude a cotidianías como meditacionismo, deportismo, dancismo, artesanismo y naturismo.

Palabras clave: cotidianías, expresiones eidéticas, terapismo, auto-terapias, “meditacionismo”

Abstract: Ten theses are presented that should contribute to understanding what “cotidianies” are: arguments about the need for regular and immediately pleasurable self-therapy, as compensation for an existence assumed to be overloaded, tedious and even degraded. These inspire fragments of existence and are developed in “hypermodern” societies together with other micro eidetic expressions elaborated by unconventional and heterogeneous intellectualities. Various definitions and demarcations are presented in order to specify the notion of “cotidianies” and its validity to understand emerging eidetic phenomena. They are characterized by contrast with ideologies, teleologies and religions, assuming on the other hand a broad heritage. Reference is made cotidianies such as: “meditationism”, “sportism”, “dancism”, “craftism” and “naturism”.

Keywords: “cotidianies”, eidetic expressions, therapy, self-therapy, “meditationism”

Recibido: 29 de agosto de 2024

Aceptado: 15 de octubre de 2024

* Una primera versión se ha elaborado como “píldora-pre print”: [Quince tesis sobre las cotidianías. Esa clase de expresiones eidéticas que se desenvuelven en inteligencias con alta educación formal y que inspiran fragmentos de las existencias | Society](#) Agradezco a Christian Álvarez-Rojas, Nathalia Lucero-Díaz, Cristina Oyarzo-Varela y Andrés Kozel.

** Profesor del Instituto de Estudios Avanzados, Universidad de Santiago de Chile. ORCID: 0000-0001-6007-9812. Email: <eduardo.deves@usach.cl>

Introducción

El descubrimiento y denominación de las cotidianías, como un tipo o “género”, en el sentido literario del término, de expresiones eidéticas, ha permitido detectar el boom que han experimentado en América Latina y el Caribe, y tantos otros lugares, durante las últimas décadas, especialmente en tensión con la caída de teologías-religiones e ideologías, en particular entre gente con relativamente alta educación formal. Se trata de “computabajadorxs” o simplemente gente que no trabaja o no lo hace por dinero, sino en tanto ocupaciones domésticas. Es decir, gente que trabaja con baja carga física, en culturas con bombardeo de información y con disponibilidad de tiempos intercalados donde intenta responderse múltiples preguntas y tomar decisiones, en consecuencia.

Para los estudios eidéticos es clave detectar cambios en las ideas, la aparición, desarrollo o decadencia de unas u otras en su devenir y en su permanente reconfiguración (ver Devés, 2022). Una mirada estrecha ha tendido a explicar que el decaimiento y/o transformación de algunas especies eidéticas sería producto del neoliberalismo. Sin embargo, a mi juicio, la causa más probable es el crecimiento sistemático de una población universitaria con conciencia crítica, por una parte, y por otra, la desconfianza en que el Estado pudiera salvar o satisfacer las existencias de personas maduras. Ello se hace más acuciante, para una población que va descreyendo de teleologías salvacionistas y liberacionistas. Estos grandes relatos carecen en general de valor para este tipo de población, como elementos disfuncionales a una mentalidad secularizada y con las dinámicas internas de inteligencias con quince y más años de educación formal, donde la gestión de la propia existencia y la búsqueda de coherencia son importantes.

Desde variadas procedencias eidéticas a las cotidianías van llegando ideas que son enganchadas, reelaboradas en el marco de este discurso y que por lo demás van reconfigurando las propias cotidianías.

¿Cómo se piensa la ciudad, el país, la provincia, la región, el mundo a través de esta forma de argumentar sobre lo cotidiano, las dolencias, dolores y terapias? Aquí, las claves no son la pobreza, la explotación, la condición periférica, la marginalidad, la carencia de servicios básicos, etc., sino las ocupaciones excesivas, las obligaciones asumidas, el tráfigo cotidiano: el tránsito, los embotellamientos, la pérdida del tiempo, la inseguridad y el cansancio. Estas maneras de concebir la propia existencia como sobre-demandada y estresada, son otras tantas formas de conceptualizar un mundo caótico, colmado de información, donde delincuencia, guerra, catástrofe ambiental, economía global y más, no se logran concebir sino como dispersión y caos incomprensible, en inteligencias colapsadas por sobreabundancia de información. Sobre esta base es imposible asumir compromisos de larga duración, pues pareciera no quedar más que ir resolviendo caso a caso las oportunidades y las amenazas, por ello pocos matrimonios y menos hijos, pocas carreras profesionales y muchos trabajos, apostando varias fichas pequeñas, a ver si alguna acierta.

Las décadas de 1960 y 1970, que representaron el canto del cisne de las ideologías, los liberacionismos y desarrollismos, fueron sucedidos en el mundo universitario, sea por un progresismo tan amplio como desesperanzado, sea, en casos más radicales, por feminismos y etnicismos y, en algunos lugares, por neo-fundamentalismos religiosos, más como referentes identitarios que como auténticas creencias o éticas que comprometen la existencia. Si en América Latina Caribe el pentecostalismo ha crecido enormemente entre sectores populares, no ha sido solo como liberación mística sino también por representar redes de apoyo y ascenso social, ante la pobreza y la marginalidad pertinaz, que el Estado no logra erradicar. Claramente no ha gozado del mismo crecimiento entre gente con formación universitaria.

Los estudios de las ideas y su aspiración a detectar y comprender los cambios en los fenómenos eidéticos, desembocan, para el efecto, en el estudio de la masiva proliferación y diversificación de cotidianías que, para su mejor comprensión, requiere de precisiones conceptuales, como de factores que

explican, en un conjunto complejo de factores, el boom de este fenómeno en tantos ecosistemas intelectivos de la región y mucho más allá de esta. El modelo ecológico nos permite conceptualizar mejor que la caída de unas especies eidéticas no deja de ser reemplazada por otras en los ecosistemas intelectivos donde van apareciendo tantos nichos con “vacíos de poder”, con la retirada o dilución de especies que antes los ocupaban. La retirada de religiones, ideologías y algunas expresiones eidéticas teleológicas, que se realizaban como esperanza de una emancipación final y definitiva (grandes relatos), han dejado lugar a otros “dadores de sentido” de alcance más limitado que, si ya existían, alcanzan ahora una presencia inmensamente mayor. Avanzar en la formulación de la noción “cotidianía” permite ver y analizar este ámbito de ideas, que adquiere tanta importancia.

Por último, cabe preguntarse: ¿Por qué personas con relativamente altos índices de educación formal requieren relativamente bajos niveles de argumentación como los ofrecidos por las cotidianías?¹ Ello sucede, a mi juicio, por dos razones al menos. En primer lugar, porque se trata de pequeños compartimentos existenciales y no de satisfacer la existencia completa, es decir, porque pequeños desafíos se satisfacen con “micro expresiones eidéticas”, aquellas que se constituyen a partir de muy pocas nociones y que operan en ámbitos muy específicos. Ello no ocurre únicamente con las cotidianías, sino con varias otras argumentaciones que se focalizan en dimensiones de la existencia (viajes, vacaciones, alimentación, entre otras) o en pequeñas agrupaciones societales, como centros de padres y apoderados, asociaciones de vecinos o copropietarios, agrupaciones por dolencias o deficiencias, también y entre otras (ver Devés, 2024). En segundo lugar, porque las cotidianías aluden a cuestiones muy obvias y/o legitimadas a nivel colectivo: buena salud física y psíquica, prevención de enfermedades y envejecimiento prematuro, liberarse de la maldición del estrés, entre unas pocas más, tal como comprarse un auto o una casa o ir de vacaciones no requieren de argumentos sofisticados. Todo esto, en el entendido que se trata de gente con altos niveles educacionales y que, por tanto, se mueve en ambientes donde es decisivo justificar la propia existencia como llena, ocupada, útil y con sentido.

A continuación, se presentan algunas tesis que explicitan y detallan lo señalado.

Tesis primera

Las cotidianías constituyen un tipo de expresión eidética, como lo son las ideologías, los paradigmas científicos, los sistemas filosóficos y las visiones del mundo, entre otros.

Estas se constituyen como argumentaciones en torno a la necesidad de auto terapias regulares e inmediatamente placenteras, como auto compensación, para una existencia asumida como sobrecargada, tediosa, e incluso degradada, en medio de una avalancha de información incentivadora de infinitas expectativas. Dichas auto terapias placenteras pueden consistir en meditación, deporte, danza, actividad artesanal, inmersiones en la naturaleza, entre tantas más, que serían formas de recomponer la existencia e incluso asomarse a momentos de plenitud, en ruptura con la rutina.² Las cotidianías pueden dividirse en varios tipos: naturismos, meditacionismos, deportismos, artesanismos, dancismos y marcialismos y otros más, incluso con subdivisiones dentro de cada grupo.

Las cotidianías contrastan con ideologías, sistemas filosóficos y teológicos y sobre todo con ideoglobías. En contraste con ideologías y sistemas filosóficos y teológicos, siendo de menor (o diferente) alcance y complejidad, las cotidianías no requieren de una teorización sofisticada. Ello ha sido muy evidente al admitir cantidad de gente que teoriza por fuera de la universidad e institucionalidad científico-tecnológica, pues se requiere más bien una teorización de buen sentido y de capacidad comunicacional

¹ Debo esta formulación a Nathalia Lucero-Díaz.

² Debo esta sugerencia a Cristina Oyarzo-Varela.

que de rigor académico o de amplia trayectoria. Contrastan particularmente con las “ideoglobias” (ver Devés 2021b), que son constructos eidéticos de altísima complejidad y que probablemente casi no habrá inteligencias capaces de abordarles de manera individual. Un corpus de ideas que inspiren la convivencia global es un problema que difícilmente una inteligencia individual podría enfrentar, teniendo en cuenta la cantidad de información necesaria sobre el mundo, para decir algo razonable al respecto. Cantidad inconmensurable, si comparamos con la minúscula información que manejaba sobre el planeta, por ejemplo, Hegel, quien era una inteligencia tremenda, por lo demás. Equipos, quizás como el convocado por el Club de Roma, que hizo el informe sobre *Los límites del crecimiento*, o la UNESCO, en tiempos de Amadou Mahtar M’Bow, quizás podrían enfrentar tales desafíos, para decir cosas verosímiles o razonables, aunque ello no sea garantía de buenos resultados a nivel práctico.

Tesis segunda

Las cotidianías se caracterizan por los cinco trazos siguientes: 1) Pretenden inspirar una existencia mejor en un ámbito específico, sin referirse a la totalidad de la existencia individual o social; 2) Se focalizan en lo personal o en pequeños grupos, no en las sociedades como conjunto, de modo que lo político,³ estatal e internacional poseen bajísima presencia, cosa que no excluye completamente las “micropolíticas”; 3) Apuntan a lo corporal, aunque con proyecciones psico-mentales; 4) Proponen la práctica de una auto terapia de modo regular, normalmente en ritmo semanal; 5) Poseen bajo o nulo nivel proselitista, no se conciben como excluyentes ni conminan a sus cultivadores a difundirlas (para mayor explicitación ver Devés 2021a).

Tesis tercera

Las cotidianías plasman y se desenvuelven en inteligencias que poseen niveles relativamente altos de sofisticación educativo-cultural (educación crítica, especialmente en el sentido que la existencia no deriva prioritariamente de fuerzas ocultas, sobrenaturales, cósmicas u otras), y que llevan una existencia en sociedades urbanas modernas de alta circulación, con trabajos que se realizan en computadoras y/o con amplio tiempo libre, aunque se auto conciben frecuentemente como cargadas de trabajos y ocupaciones imposibles de sobrellevar.⁴ Dicho de otra forma: como tantas otras expresiones eidéticas, éstas no se alojan (arraigan) ni proliferan en cualquier inteligencia.⁵ Precisamente, si no arraigan en cualquier

³ Cuando se dice político se está diciendo en sentido estricto o específico, es decir, ocupación por el destino de las polis, y no como sinónimo de acción (como cuando se dice política cultural, política ambiental o política económica), ni mucho menos como sinónimo de la totalidad humana (todo es político). Porque todo lo humano también es cultural, económico, social, ambiental, afectivo y mucho más.

⁴ Gilles Lipovetsky retrató este cambio, que veía ya en la década de 1980 en Europa Occidental, entre una sociedad moderna que “creía en el futuro, en la ciencia y en la técnica, [que] se instituyó como ruptura con las jerarquías de sangre y la soberanía sagrada [...] se está disipando a ojos vistas; en parte es contra esos principios futuristas que se establecen nuestras sociedades, por este hecho posmodernas, ávidas de identidad, de diferencia, de conservación, de tranquilidad, de realización personal inmediata; se disuelven la confianza y la fe en el futuro, ya nadie cree en el porvenir radiante de la revolución y el progreso, la gente quiere vivir en seguida, aquí y ahora, conservarse joven y no ya forjar el hombre nuevo” (2000, 9).

⁵ Podría entenderse la alusión a una educación formal relativamente alta y crítica como la asunción de un pensamiento ilustrado y hasta laico. No es a esto a lo que apunto principalmente, sino a la capacidad por una parte de un pensamiento abstracto y por otra parte al cuestionamiento de las formas de vida de las sociedades “acostumbradas”, donde los destinos estaban fijados precisamente por las costumbres sociales ancestrales. De hecho,

inteligencia, su explosión deriva de un conjunto de factores que ampliaron los nichos en los cuales pudieron proliferar, ello debido a sensibilidades emocionales y otros factores entrelazados.

La década de 1960 constituyó un hito no solo en la historia del siglo XX, sino de los tiempos modernos. Los cambios en la sensibilidad, sinérgicamente, fueron causa y consecuencia de numerosos factores tecnológicos, políticos, internacionales, e implicaron que una creciente cantidad de personas pos1968 haya querido y podido permanecer relativamente joven con veinte años más que las generaciones anteriores. Aquí “permanecer joven”, significa reinventarse, darse tiempo para imaginar y amar, a lo cual contribuye el mejoramiento del nivel de vida, en cuestiones de educación, salud, transporte, manejo de información y, en relación con todo esto, el aumento en la expectativa de vida. A ello se ha sumado de manera relevante el control de la natalidad y la disminución o inexistencia de hijos, el aumento inmenso de la educación universitaria, el encogimiento de las unidades domésticas y, por tanto, la poca sociabilidad, la mucha gente que vive sola o casi, con un menor gasto de tiempo en actividades caseras, el aumento de tiempos libres y espacios de ocio mental. Este conjunto de factores contribuye a la instalación de las cotidianías.

Las condiciones para la explosión del pensamiento cotidiano derivan de factores propiamente eidéticos, pero, también, de sensibilidades emocionales, de los niveles educativos, de la calidad de vida, de la mayor autonomía femenina, del crecimiento en la expectativa de vida, de las ciudades, de la presencia creciente espacios de laicismo. Se acude a algunas autorías para retratar cierta sensibilidad emocional y mentalidad que sirve de base para la instalación de las cotidianías en los nichos existentes, donde lo moderno, lo postmoderno y lo hiper moderno (Gilles Lipovetsky), conformando un estilo de vida en que se ha instalado el sentimiento de estar cansados, agotadas/os (Han 2012), explotadas/os, auto-explotadas/os (Han 2014), deprimidas/os (Lipovetsky 2000), asumiendo esto como “enfermedad” (Illouz 2010) más que como problema socio-estructural y por tanto definiendo su “remedio” como “terapia” personal, no como cambio social (Devés 2021a), salvo quizás en el caso de ciertos feminismos, donde coincide el malestar con una propuesta estructural de transformación.

Se escuchan numerosas expresiones que parecen agobiar a tanta gente, desde el centro: “posmo”, sociedad del malestar y del cansancio, fin de la historia, precarización, sociedad del riesgo, fin de las utopías, globalización y desencanto. Desde las periferias se escuchan también: *dark side*, extractivismo, marginación de las poblaciones indígenas y afrodescendientes, aumentos en las desigualdades, violencia de género, segregación, desertificación, femicidio y exclusión. Desde todas partes se dice: calentamiento global, extinción masiva, contaminación de los mares, destrucción de los bosques y de los ecosistemas, escasez de agua dulce y así... Por flagelantes o auto flagelantes, en especial si se escuchan juntas, estas expresiones, crean, al parecer, un sentimiento de impotencia mayor. Los desafíos son demasiado grandes, la única opción imaginable es “sálvese quien pueda”,⁶ y la autoayuda parece ser la que mejor responde (ver Papalini 2013, Papalini y Rizo 2014).

existen personas que atribuyen sus decisiones existenciales y de ruptura con las costumbres a fuerzas del destino o llamados desde el más allá, que interpretan en el marco de existencias urbanas, con profusión de información, junto al deseo de tener mayores ingresos, mejorar calidad de vida y utilizar más tecnologías, es decir, de modos muy diversos a los que informaban las culturas tradicionales y las ocupaciones pastoriles que se remontaban a cientos de generaciones.

⁶ Andrés Kozel me advierte que valdría la pena “preguntarse si la expansión de un género eidético como las cotidianías no guarda afinidad con los rasgos decisivos de la época posmoderna” (comunicación personal). La identificación entre cotidianías y época posmoderna, me parece, por una parte, correcta. Por otra, se trata que las cotidianías, como micro-expresiones eidéticas, que ya existían antes de la época “posmoderna”, se han desarrollado enormemente en el siglo XXI, y ello no podría entenderse sin los ascensos importantísimos en el crecimiento de la educación formal y el Internet. Es decir, lo posmoderno como espíritu de época europeo, que repercutió en América

Un cambio importante, favorecido por el aumento de la educación formal, consiste en enfrentarse a sí mismo y decidir sobre la posibilidad (y necesidad) de gestionar la existencia. Esto produce paulatinamente modificaciones en las inteligencias y en las redes neuronales cerebrales mismas (asiento de las inteligencias), además de sentimientos, tanto de libertad como de angustia. Así, las cotidianías no son compatibles con el imaginario de personas con poca o nula educación formal,⁷ que no manejan nociones como “aprovechar la vida”, “hacer actividades con sentido” las 24 horas del día, “realizarse existencialmente”, “capitalizar cada minuto” y “medicarse para mayor rendimiento”. Esto debe entenderse como criterio de lo normal, sujeto a excepciones.

En este punto es que los estudios eidéticos pueden interpelar a los estudios neurológicos y cognitivos, pues a un cerebro no le basta con una buena cantidad de neuronas, de materia gris o de microglías para concebir ciertas ideas. Guardando las proporciones: si el cerebro de Einstein tenía una determinada cantidad de neuronas y glías, nadie podría sostener que otro sapiens con el mismo nivel de neuronas y glías, aunque analfabeto, habría podido elaborar las mismas ideas que el célebre físico. No se trata de cerebros con más o menos neuronas, sino con “infraestructuras intelectivas”⁸ diferentes y, en este sentido, puede decirse que a algunas personas “no les caben en la cabeza”.

Latina y el Caribe en las décadas de 1980 y 1990, en pequeños sectores que se hacían eco, no puede entenderse abstractamente como espíritu de época, que envolvería a toda la humanidad. Pues, de hecho, las cotidianías no hicieron eco, ni en las décadas posmodernas ni más tarde, en las inteligencias de trabajadores/as manuales, campesinos/as, jubilados/as, comunidades indígenas, quilombolas, gente analfabeta ni pobre, en general. Estas inteligencias tienden a hacerse evangélicas en América Latina, no cotidianistas y el discurso neo-pentecostal posee rasgos de gran relato. Ello no es un pequeño matiz.

⁷ Un viejo campesino que ya no es económicamente productivo o de productividad muy baja, puede ayudar a los más jóvenes, alimentar las gallinas, caminar y conversar con los perros, pero esa inteligencia no puede albergar cotidianías, pues no existen condiciones de terreno para que estas plasmen y se desarrollen. Un acto placentero para él será mimar y acicalar su caballo y podrá reírse mirando en la TV “El Chavo del 8”. Un viejo artesano en las ciudades de América Latina y el Caribe tiene más opciones y puede jugar al tejo, a la rayuela o a las damas y lo hará solo como diversión, con sus viejos amigos. Difícilmente esas inteligencias justificarán tales juegos sobre la base de cotidianías, pues no padecen estrés, carecen de proyecto existencial y solo esperan un irse apagando paulatinamente. En el marco de algunas culturas tradicionales, el único proyecto consiste en dejar más o menos bien a sus descendientes y cónyuge, a la vez que arreglar las cosas con las divinidades para acceder al supra mundo y no ser desviado hacia las profundidades.

⁸ Digo “infraestructuras intelectivas” para referir la existencia de una base, formada por lenguajes, quehaceres y conversaciones, que remite a cierto género de cosas y/o conceptos y/u objetivos y/o preocupaciones. Ofrezco a continuación un contraste entre un aspecto solamente, en dos tipos de inteligencias que operan con infraestructuras intelectivas diferentes: Por ejemplo, un viejo campesino se maneja, en el Chile central, en un universo de lenguaje donde las palabras referenciales son cosas en medio de las que se mueve cotidianamente: casa, chacra, maíz, caballo, vaca, buey, carreta, mata, árbol, pala, aperos, hacha, canto del zorzal, paja, lluvia, calor, meca de chancho, helada, azadón, agua, yugo, coyunda, vino, asado, pértiga, saco, rueda, camión, auto, chuzo, arado, humo, horqueta, tripas, honda, conejo, fogata. Se trata de palabras que algunas personas que leen esto nunca habrán escuchado y menos pronunciado. Todas son deícticas. Ese campesino también habla sobre cuestiones sobrenaturales y maldiciones que le habrían echado otras personas. Otra infraestructura, la de computrabajadorxs, está constituida por una conceptualización abstracta y escasamente deíctica: sociedad, pérdida de tiempo, cultura, educación, tiempo libre, carrera profesional, deporte, Estado, gobierno, fenomenología, burocracia, ministerio, contaminación acústica, celular, estrés, cansancio, sobrevendido, economía, inflación, depresión, ciudad, arte, aplicación, música, alimentación chatarra, sociología, informática, transporte público, números, condiciones de trabajo, feminismo, mino, información, Windows 11, colon irritado, acidez, sexo, naturaleza, maquillaje, incompatible, hidratos de carbono.

Tesis cuarta

Las cotidianías están siendo argumentadas como auto terapias, especialmente para combatir el estrés, aunque postulan también cuestiones preventivas y performativas que, si bien son secundarias, se integran al discurso cotidianista. Sin embargo, no es lo único. Ello debe entenderse en el marco del auge de un pensamiento “terapista” (Illouz, 2010), que inunda el mundo de la salud psíquica y física, del *management*, de las relaciones afectivas, de la seguridad social. El “terapismo” puede entenderse como una, y quizás la más importante, de las nociones básicas de las cotidianías, otras de las cuales son: la autoayuda, la responsabilidad por el propio destino como individuo, la obligación de estar bien consigo mismo, la presunción de estar enfermo mientras no se pruebe lo contrario. Este pensamiento está muy emparentado tanto a la autoayuda como a algunas formulaciones religiosas *light*.

Las cotidianías contribuyen y prosperan, en buena medida, porque se hacen eco y responden a esta importante noción. Es algo como lo que se ha llamado “psicologismo” (aunque no necesariamente lo mismo), en oposición al sociologismo o economicismo. La terapia es una suerte de salvación, pero no definitiva, sino que debe funcionar de modo permanente, como una muleta que permite caminar mejor, como una “ortopedia emocional”.

El terapismo, plantea Eva Illouz, concibe la existencia marcada por la enfermedad psíquica y por tanto necesitada de una terapia. En mayor o menor grado, la terapia se necesita siempre:

En primer lugar, para un estudioso de la cultura el lenguaje terapéutico tiene la rara virtud de ser cualitativamente un nuevo lenguaje del yo [...] En segundo lugar, no hay otro marco cultural –con la excepción del liberalismo político y el lenguaje de la eficiencia económica basada en el mercado– que haya ejercido una influencia tan decisiva en los modelos del yo del siglo XX. [...] El discurso terapéutico ha atravesado y ha desdibujado las esferas estancas de la modernidad y ha llegado a constituirse como uno de los principales códigos con los cuales expresar, conformar y guiar el yo. En tercer lugar, el discurso terapéutico –quizá más que cualquier otra formación cultural– ilustra los modos en que la cultura y el conocimiento se han imbricado inextricablemente en las sociedades contemporáneas. (USA, Europa Occidental) [...] Finalmente, el discurso terapéutico es un excelente lugar para el análisis cultural porque ha atravesado todo el siglo XX, ganando cada vez mayor fuerza y mayor alcance. (Illouz, 2010: 16ss.)

Lo terapéutico alude a que no existe normalidad, sino grados de enfermedad. El estado “normal” es la enfermedad, no la salud. Los seres humanos somos enfermos por principio, no sanos que nos enfermamos, sino enfermos que podemos curarnos parcialmente, no totalmente ni menos definitivamente. Algunas religiones concibieron, y conciben, la existencia de modo parecido: nacemos pecadores con necesidad de redención. Se asume que todos estamos enfermos y ello debe remediarse con terapias (auto terapias de auto ayuda) como recompensa placentera inmediata ante la dolencia.

En este caso, no nos concebimos como pecadores que han transgredido algún mandato sobrenatural, bárbaros, atrasados o subdesarrollados, sino como víctimas enfermas y particularmente en el sentido de estresadas, imposibilitadas de aprovechar todo lo que se es y se tiene, perdiendo o despilfarrando parte de las posibilidades y de la existencia. Algo trágico para quienes cargan el imperativo de “aprovechar la vida”, haciendo actividades con sentido las 24 horas del día.

Se trata de una etapa superior del “miedo a la libertad”, del cual hablaba Erich Fromm (2004). Gente agobiada por el peso de una libertad para la cual, curiosamente, no estaba preparada. No me refiero a la

libertad política, pues las democracias han funcionado bastante bien si las comparamos con épocas anteriores. Se trata aquí, psíquicamente, de enfrentarse al imperativo de decidir y gestionar una existencia –dado que se encuentra “condenada a ser libre”, como dijo J.-P. Sartre (1999). Sin embargo, pareciera ser un “programa” demasiado pesado para la mayoría de las inteligencias, dejándoles sin “memoria” para realizar el trabajo normal, como ocurre a tantos computadores. Formas de individuación tan exitosas como conflictivas y difíciles en diversos planos, que frecuentemente sobrepasan a quienes se embarcan en este proyecto existencial, si puede decirse así (ver Araujo y Martuccelli, 2020).

Tesis quinta

El modelo básico de las cotidianías consiste grosso modo en que tal o cual práctica: 1) Relaja reduciendo el estrés; 2) Beneficia el sistema cardiovascular; 3) Fortalece músculos y huesos; 4) Mejora el equilibrio y/o la coordinación; 5) Mejora el estado de ánimo y la sensación de bienestar; 6) Beneficia la salud física y mental en general.

Es posible ofrecer ejemplos. La práctica del fútbol permite “la liberación de estrés para quienes lo practican, [creando] autonomía y confianza en las personas” (Granvita, 2018); la práctica de la biodanza “ayuda a superar muchas enfermedades como el estrés, la depresión y la ansiedad”, pues reestablece el “equilibrio neurovegetativo que reduce el estrés” (<https://luz-natural-mente.com/biodanza/>); si practicas jardinería, “estar relajado en medio de las plantas que has sembrado con tus manos puede influir mucho en tu nivel de estrés y ansiedad, la calidad de tu sueño y descanso, entre otros factores” (citado en Monge, 2018); la práctica del yoga “reduce los niveles de cortisol en la sangre, sustancia relacionada con el estrés” (Yogastyle, s.f.); “a prática de capoeira pode trazer benefícios físicos e psicológicos para a pessoa, como diminuição do estresse e ansiedade” (respuesta ofrecida por Copilot, la inteligencia artificial generativa de Microsoft en enero 2024, ante una pregunta en portugués del autor); “al realizar avistamiento de aves te rodearás de un ambiente lleno de naturaleza que te ayuda a relajarte y a estar en paz” (<https://pelecanus.com.co/es/avistamiento-aves-colombia/>).

De este modo, las cotidianías fundamentan auto terapias o terapias *light*, no tratamientos médicos. La auto terapia deriva desde un auto diagnóstico y/o de un diagnóstico compartido con gente próxima en la vida cotidiana, mucho más que de uno profesional en organismos de salud. Se asume, por otra parte, como una solución gozosa, no como un tratamiento puntual de eficacia científica entregado en instalaciones hospitalarias, ni mucho menos como una terapia de shock. En tal sentido, se aleja más de la medicina que de la psicología de medicación e incluso del psicoanálisis o del coaching personal de autoayuda. Ello no descarta que haya quienes pueden asumir ambos tipos de “curaciones”. Las prácticas cotidianas, si bien se distinguen *de*, al mismo tiempo lindan *con*, los “tratamientos”. El “yoga terapéutico”, por ejemplo, está más cerca de la kinesioterapia que de la meditación.⁹

El modelo básico del discurso cotidianista no es completamente cerrado y no se agota en la enumeración anterior. Frecuentemente aparecen más de cinco o seis beneficios y estos otros son variables según las prácticas a que se refieran o según los énfasis de quienes las promueven. En este sentido, en unos casos el discurso terapeuta base es complementado con otro que llamaré de “prevención” y

⁹ Así, por ejemplo, en <https://www.es-yoga.com/tipos-de-yoga/yoga-terapeutico/> se considera: “¿El yoga terapéutico puede ser peligroso para personas con lesiones o enfermedades crónicas? No necesariamente, pero es importante consultar con su médico y trabajar con un instructor de yoga terapéutico certificado para garantizar que la práctica sea segura y efectiva”.

“optimización”,¹⁰ el cual apunta a mejorar aspectos que no se asumen como situaciones penosas. Por lo demás, se advierte un trasvasije de ideas entre diversas cotidianías, alimentándose unas de otras.

Tesis sexta

Las cotidianías constituyen un tipo de micro-expresiones eidéticas que se han desarrollado durante las últimas décadas en nichos aparecidos en virtud de las segmentaciones de las existencias individuales y sociales.

A nivel individual, ello se advierte en la cantidad de “tiempos” en los cuales se va segmentando la existencia: tiempos del trabajo, de la relajación, de las comidas, de las vacaciones, del transporte, del fin de semana, de las compras, del ejercicio, de las reuniones sociales, de las sexualidades, del adorno del cuerpo, y así (ver 2024); a nivel social: participación en centros, clubes, grupos de amistades, sociedades culturales, instituciones, tribus, cofradías, iglesias y más. Cada uno de estos segmentos posibilita-requiere el desarrollo de micro expresiones eidéticas que argumentan al respecto.

Por lo demás, este proceso viene acompañado por la emergencia de intelectualidades heterogéneas, en relación a los modelos convencionales, que argumentan como vendedoras de servicios de breves terapias inmediatamente gratificantes –meditación, ejercicios, jardinería y otras formas de distensión de la existencia–; ofrecen consejos –gente de la medicina, la psicología y la astrología–; opina sobre deportes, predicciones climáticas, farándula, temblores de tierra y resultados electorales. Se trata de intelectualidades casi identificadas con los modelos mediáticos y publicitarios, adiestradas a generar micro relatos de treinta segundos o pocas líneas.

Tesis séptima

Los quehaceres recomendados por las cotidianías como auto-micro terapias placenteras y periódicas –ejercicios, danzas, meditaciones, huidas hacia la naturaleza, artesanías, manualidades, artes marciales– son muy antiguos y han suscitado pensamiento filosófico, estético, historiográfico, sociológico, militar y mucho más, antes de los abordajes cotidianistas.

Las cotidianías conviven y en parte se traslapan con tales discursos. El hecho de pensar “cotidianicamente” sobre estos quehaceres es algo muy reciente, pues solo en ciertas sociedades existen “marcos teóricos”, además de público, dinero, movilidad y libertad suficientes para imaginar masivamente tales actividades en tanto terapias. Incluso más, algunos de estos quehaceres fueron objeto de venta de servicios, aunque a públicos restringidos y, sobre todo, sin entrar en el paradigma terapeuta propio de las cotidianías. Se vendieron como pasatiempos (clases de equitación, pintura o jardinería), como actividades necesarias para la vida en sociedad (clases de baile), curiosidad por otras culturas o experiencias (clases de meditación, artes marciales o idiomas) u otras finalidades. En sociedades donde mucha gente posee altos niveles de educación formal, trabaja con computadores, en oficinas, padece sedentarismo, sobrepeso y estrés, acompañado de dolores de espalda, brazos, cabeza, estómago y mucho más, el discurso terapeuta se desarrolla como el pez en el agua. En estos nichos prospera el discurso de las cotidianías que, por lo demás, poniendo “los dedos en las llagas”, crea al consumidor, ampliando el universo de quienes son usuarios posibles de tales servicios.

En otras palabras, los discursos sobre estos quehaceres son plurales, siendo el cotidianista uno de los niveles¹¹ desarrollados por quienes se ganan la vida con ello, así como multitud de otras personas que lo

¹⁰ Sigo en esto de la “optimización” una propuesta de Christian Álvarez-Rojas.

¹¹ Creo que a nivel ilustrativo es interesante lo ocurrido con Luis S. DeRose al respecto. En sus memorias cuenta que inició las clases de yoga muy joven y con mucho altruismo, por una parte, para dar a conocer la filosofía yoga y

asumen como parte de su existencia, en búsqueda de modos de sobrevivir a vidas estresantes. Ahora bien, entre el discurso propiamente cotidianista y los otros, los límites no siempre son claros. Las personas que argumentan “cotidianamente” tienden a dos cosas: ir aumentando la cantidad de beneficios que atribuyen a sus servicios, y adornar su discurso con grandes palabras provenientes desde la historia del pensamiento, con el fin de otorgarle glamur. Por lo demás, habrá gentes que pasarán más allá de ese nivel utilitario y cortoplacista, imaginando otras existencias posibles, subiéndose por el chorro, desde lo “cotidiánico” hacia una “filosofía de vida” e incluso hacia una cosmovisión.

Tesis octava

Las cotidianías no son militantes, ni proselitistas.

Se puede practicar el naturismo, difundir esta terapia y militar en favor del ambientalismo (como en el caso de la Red de Observadores de Aves y Vida Silvestre de Chile.

https://www.redobservadores.cl/?page_id=748). Sin embargo, lo central aquí es que, en tanto cotidianía, su sentido lo adquiere como tarea de crecimiento personal y beneficio existencial, no en la militancia como altruismo.

Lo anterior no significa que no existan en absoluto conexiones con militancias, aunque *sotto voce*, especialmente si se les compara con expresiones eidéticas que contienen el dispositivo “proselitismo” adosado a ellas, como algunas teologías y todas las ideologías. Por otra parte, si algunas teologías que alcanzan la categoría de religiones y las ideologías han sido desarrolladas por intelectualidades que tienden filosóficamente a presentar sus posiciones como las únicas validas, con alto carácter proselitista –motivadas muy fuertemente por la voluntad de poder y para la apropiación de los aparatos estatales–, las cotidianías carecen de este afán exclusivista, poseen muy bajo afán proselitista, se caracterizan por una alta prescindencia del aparato del Estado, pues sus “heterodoxas” intelectualidades, frecuentemente

también para ganarse la vida obviamente, por ello becaba a más del 50% de la gente que concurría a sus cursos. Esto antes que se desarrollara el discurso cotidianista. Con el crecimiento de este, a él le pareció que el yoga se banalizaba y denuncia que en muchas ocasiones gentes de prensa le pidieron entrevistas sobre su quehacer: “Una de las circunstancias más absurdas se da cuando la prensa viene a entrevistarnos sobre Yôga y no nos deja hablar de Yôga. Quiere que respondamos preguntas sobre trivialidades, celulitis, terapia, misticismo, religión, zen y todo lo que el Yôga no es” (2013: 418). Por ello dejó de enseñar “yoga” y debió cambiar la denominación de lo que enseñaba. Continúa: “Cuando comenzamos a disertar sobre el fascinante y expresivo universo del Yôga como una cultura abarcadora que está arrebatando el interés de millones de jóvenes en tantos países, revolucionando el comportamiento, proporcionando refinamiento, perfeccionamiento personal y evolución interior, bien... ahí el periodista no escribe nada de lo que declaró el entrevistado y completa las lagunas por cuenta propia con los lugares comunes que le ha encargado su editor en jefe” (2013: 418-419). “Nosotros entendemos por Yôga toda una *cultura* mucho más abarcadora, que incluye todo lo que hagamos en el trabajo, en la actividad deportiva, en los estudios, en el arte, en las relaciones afectivas, en las relaciones sociales, en la alimentación y en los hábitos de vida. Decidimos denominar a esa *filosofía ‘Nuestra Cultura’*” (2013, 419 cursiva mía). Y para hacer mayor contraste con el abordaje cotidiánico DeRose comenta: “El Método no sirve como terapia. El Método no está recomendado para quienes padecen problemas psicológicos, psiquiátricos o neurológicos. Tampoco es indicado para niños, ancianos, gestantes ni enfermos” (420) y “¿Para qué sirve el Yôga? ¿Alguien preguntaría para qué sirven el Tenis, o la Danza de Salón, o la Pintura, o la Escultura? ¿Cuáles son los beneficios del Yôga?” Ahora, si se acepta la definición que consta en los diccionarios y enciclopedias, de que el Yôga es una filosofía, ¿pasaría por la cabeza de alguien preguntar cuáles son los beneficios proporcionados por la filosofía socrática o aristotélica? ¿No se estudia una filosofía buscando ‘beneficios’! El objetivo del Yôga no es ‘servir’ para algo a fin de que la gente lo practique. El Yôga es mucho más que eso” (2013: 417-418).

venden bienes y servicios que desean posicionar en un competitivo mercado de cursos, productos específicos, atuendos, libros, apariciones en TV, etc.

Tesis novena

Quienes elaboran las cotidianías son un tipo de intelectualidades “heterodoxas” por su función en ecosistemas intelectivos donde no gozan de estatus académico, dada su baja o nula inserción en la institucionalidad y su formación escasa e irregular. Ello no excluye reconocimiento mediático, en ocasiones.

Se trata de un conjunto grande de personas que, aunque normalmente no se desempeñan en la academia, se constituyen en tanto plantean temas, criterios, inspiraciones, ideas, objetivos existenciales y grupales, etc. Es gente que trabaja en la venta de servicios, el periodismo, la conducción de programas de TV, la formación de opinión y la oferta de consejos en programas radiales o televisivos, en blogs, en publicidad, a veces en el ensayismo y la literatura; excepcionalmente pueden compartir sus tareas con la docencia.

Estas intelectualidades tienden a generar “micro expresiones eidéticas” pues, a semejanza del discurso de la publicidad, con el cual se imbrican íntimamente, deben pasar sus mensajes en tiempos extremadamente breves, desde segundos a muy pocos minutos, lo que hace imposible una lectura erudita, detenida o crítica. Estas micro expresiones van a proliferar en nichos de relativamente reciente aparición en pequeños segmentos existenciales o societales, aunque a la vez han contribuido a crearlos con el martilleo de sus discursos. Se trata de “píldoras” eidéticas que presentan una “micro aventura feliz” breve e intensa para un individuo o para pequeñas agrupaciones: parejas, familias o pequeños círculos de amistades.

Pueden distinguirse al menos tres sub grupos: 1) Consejerías: gente que escribe de autoayuda, sobre salud y amor, presenta el tarot y las coyunturas astrales, realiza *coaching* de algún tipo, asesoría psíquica u orientación vocacional; 2) Venta de servicios o productos: servicios de distensión o relajación, ejercicio, entre semana o períodos más largos, paquetes vacacionales, enseñanza de yoga, meditación en general, cultivo de jardines, masajes o encuentros amorosos, entre muchos otros productos, como autos y perfumes; 3) Opinología: quienes no venden servicios directamente, sino que ofrecen pareceres a través de medios: llevan blogs, son columnistas o comentaristas de temas “serios”, predicán, opinan sobre lo humano y lo sobrenatural, siendo remunerados por instituciones, empresas o fundaciones. Este tercer sector es el más cercano a las intelectualidades convencionales.

Tesis décima

Es decisiva la distinción entre hobbies o juegos y las actividades argumentadas sobre la base de cotidianías, como son las auto terapias.

Los juegos y hobbies son placer, “distracción” y eventualmente cultivo intelectual, como es el caso en la lectura, la numismática o la filatelia, entre otros. Si seguimos a Huizinga (1990), diremos que el juego es una actividad en que, predominando la alegría, no requiere de fundamentación.

Las cotidianías, en cambio, constituyen fundamento teórico. Se dirigen específicamente a promover una mejoría de lo corporal y mental, en una existencia que se percibe como degradada. Las cotidianías sustentan teóricamente un nuevo auto disciplinamiento. En tanto tales, no fundamentan el juego, sino la auto terapia. Aunque la práctica fundamentada comporta dimensiones lúdicas o placenteras, se trata ante todo de “maneras de hacerse bien”, sea en sentido terapéutico, que es el principal, aunque sin descartar objetivos de prevención y optimización de las fortalezas.

Referencias

- Araujo, K. y Martuccelli, D. (2020). "Problematizaciones del individualismo en América Latina". *Perfiles Latinoamericanos*, 28(55) doi: 10.18504/pl2855-001-2020
- Devés, Eduardo (2024). "Proliferación de 'micro expresiones eidéticas' en nichos aparecidos en las segmentaciones de la existencia individual y social. Ensayo experimental", *Researchgate*
https://www.researchgate.net/publication/384569817_Proliferacion_de_micro_expresiones_eideticas_en_nichos_aparecidos_en_las_segmentaciones_de_la_existencia_individual_y_social_Ensayo_experimental
- Devés, Eduardo (2022). "Los estudios de las ideas navegan por muchas rutas: conversaciones, criterios y propuestas" *Revista Wirapuru*, Volumen 6, año 3. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7429915>
- _____ (2021a). "'Cotidianías' en América Latina actual: conceptos, géneros, contrastes". *Estudios Avanzados*, 34, 1*14. DOI: 10.35588/estudav.v0i34.4824
- _____ (2021b). "¿Una nueva especie de ideas? Las 'ideoglobías' como propuestas para una mejor convivencia global en la época contemporánea: concepto y casos". *EN-CLAVES del pensamiento*, 0 (30), e461. doi:<https://doi.org/10.46530/ecdp.v0i30.461>
- DeRose, Luis S. (2013). *Cuando es preciso ser fuerte (autobiografía)*. Egrégora
- Fromm, Erich (2004). *El miedo a la libertad*. Paidós.
- Granvita (2018). "Los 5 beneficios del fútbol que no sabías". En *Chivas de corazón. Noticias*. Disponible en <https://www.chivasdecorazon.com.mx/es/noticias/30844/Los-5-beneficios-del-futbol-que-no-sabias> (consultado el 10/08/20).
- Han, Byung-Chul (2014). *Psicopolítica*. Herder.
- _____ (2012). *La sociedad del cansancio*. Herder.
- Huizinga, Johan (1990). *Homo ludens: o jogo como elemento da cultura*. Perspectiva.
- Illouz, Eva (2010). *La salvación del alma moderna. Terapia, emociones y la cultura de la autoayuda*. Katz.
- Lipovetsky, Gilles (2000). *La era del vacío: ensayo sobre el individualismo contemporáneo*. Anagrama.
- Monge, O. (2018). "10 beneficios que obtienes al practicar la jardinería". El Salvador.com En <https://historico.elsalvador.com/historico/512921/10-beneficios-que-obtienes-al-practicar-la-jardineria.html> (consultado el 10/08/20)
- Papalini, Vanina (2013). "Recetas para sobrevivir a las exigencias del neocapitalismo (O de cómo la autoayuda se volvió parte de nuestro sentido común)". *Nueva Sociedad* (245), 163-177.
- Papalini, Vanina y Ana Valeria Rizo (2014). "Trayectorias terapéuticas de los lectores de autoayuda: de la autosuficiencia a la comunidad". En Maribel Blázquez Rodríguez, Mónica Cornejo Valle, Juan Antonio Flores (coords.) *El reencuentro de salud y espiritualidad: saberes, agencias y prácticas periféricas* (pp. 4703-4723). Publicacions Universitat Rovira i Virgili.
- Sartre, Jean Paul (1999). *El existencialismo es un humanismo*. EDHASA.
- Yogastyle (s. f.) "Meditación. El arte de modelar nuestro cerebro". Yogastyle, un estilo de vida. En <https://www.yogastyle.cl/meditacion-arte-de-modelar> (consultado el 10/08/20)