

El *running* como terapia de la felicidad en la Argentina contemporánea: dilemas teóricos sobre las “culturas terapéuticas”

Gastón Julián Gil

La reflexión sistemática sobre las denominadas “culturas terapéuticas” se ha consolidado en torno a conjunto de definiciones que las colocan como expresiones crudas de la ideología neoliberal. De esta manera, dispositivos terapéuticos por demás diversos y que enrolan actores heterogéneos son descriptos de forma lineal como promotores de valores individualistas expresados de manera fundamental en la búsqueda de la felicidad. A partir de la etnografía sobre el *running* como estilo de vida en la Argentina contemporánea se pretende mostrar las limitaciones de estos abordajes normativos que, desde definiciones *a priori*, son incapaces de comprender las apropiaciones situadas que los actores realizan de estos dispositivos que evidencian amplios márgenes de apropiación diferencial.

PALABRAS-CLAVE: estilos de vida, etnografía, *running*, felicidad.

Running as a happiness therapy in contemporary Argentina: theoretical dilemmas on “therapeutic cultures” ♦ The systematic reflection on so-called “therapeutic cultures” has coalesced around a set of definitions that portray them as raw expressions of neoliberal ideology. In this view, highly diverse therapeutic frameworks involving heterogeneous actors are described in a linear fashion as promoters of individualistic values, primarily expressed through the pursuit of happiness. Based on ethnographic research on running as a lifestyle in contemporary Argentina, I aim to highlight the limitations of these normative approaches which, relying on *a priori* definitions, fail to grasp the situated appropriations that actors make of these dispositifs – appropriations that reveal a wide range of differential uses.

KEYWORDS: lifestyles, ethnography, running, happiness.

GIL, Gastón Julián (gasgil@mdp.edu.ar) – Universidad Nacional de Mar del Plata, Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas, Argentina. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8112-2119>. CRedit: conceptualización, investigación, redacción – borrador original, redacción – revisión y edición.

Esta investigación cuenta con financiamiento de la Agencia Nacional de Promoción Científica y Tecnológica (ANPCyT) de la República Argentina, subsidio PICT 2021 n.º 0262, “Terapéuticas de la felicidad: Emociones, corporalidades y estilos de vida en la Argentina contemporánea”.

INTRODUCCIÓN

Una de las características salientes de nuestra contemporaneidad está vinculada con la creciente difusión globalizada de diferentes estilos de vida sostenidos en patrones éticos, estéticos, emocionales y corporales definidos. Se trata en general de estilos de vida que eventualmente son promocionados y experimentados como dispositivos terapéuticos de la felicidad. Muchos de estos estilos de vida y los discursos y prácticas con los que están vinculados de modo estrecho han alcanzado además una elevada visibilidad en los medios tradicionales y, sobre todo, en los *social media*, desde las redes sociales a los distintos formatos de *streaming*. Así es que prácticas deportivas como el *running*, programas “terapéuticos” como el *coaching* ontológico o disciplinas como el *yoga* configuran dispositivos que se estructuran bajo la promesa, en ocasiones explícita, de alcanzar el bienestar, la felicidad e inclusive el “éxito”. La proliferación de estos estilos de vida y demás terapéuticas de la felicidad habilitan la conformación de marcos potenciales cada vez más amplios y variados en torno a los cuales los actores construyen sus opciones identitarias, morales y estéticas a partir de múltiples determinaciones relativas (generacionales, etarias, clase social, género, etnicidad) y que dependiendo de las biografías individuales pueden producir, o no, cortes abruptos en sus modos de vida.

La reflexión en torno a estas terapéuticas de la felicidad en el ámbito de las ciencias sociales encuadra dentro de la referencia genérica a las “culturas terapéuticas”, que remite a los diferentes dispositivos, expertos y profanos, que buscan proporcionar bienestar y salud a las personas. En general, se asume que las “culturas terapéuticas” están conformadas por discursos, prácticas, instituciones, tecnologías que giran en torno a la búsqueda de una transformación personal de los sujetos. Estas “culturas terapéuticas” detentan además un alcance global y una notable capacidad de disseminación a partir de “centros” que no son necesariamente fijos. En este artículo se presenta el caso del *running* en Argentina, un programa “terapéutico” en el que la promesa de alcanzar el bienestar y la felicidad permea los principales lineamientos discursivos de sus promotores y de los propios adherentes. Se toma entonces este caso con el propósito de desafiar las interpretaciones *mainstream* de las ciencias sociales, que sostienen que las “culturas terapéuticas” son parte de un proceso transnacional que da cuenta de la expansión de una ideología neoliberal que promueve, a grandes rasgos, valores “individualistas”. Por el contrario, se pretende evidenciar que esas lecturas hegemónicas tienden a construir explicaciones lineales y simplistas, además de valorizaciones morales.

Entonces, la etnografía multisituada sobre el *running* en Argentina (Gil 2021a) se toma como un ejemplo de los límites y falencias de esas interpretaciones normativas que anulan la capacidad de agencia de los actores para apropiarse de manera diferencial de un determinado programa terapéutico. A partir

de 2016 se iniciaron labores etnográficas que abarcan un amplio número de actividades en diferentes contextos, lo que obliga a continuos reajustes, como también la incorporación de otras estrategias situadas, en el marco de una “frecuentación profunda” (Clifford 1999). Durante los primeros años, los de mayor intensidad del trabajo de campo, se ha privilegiado la mirada sobre dos grupos de entrenamiento de la ciudad de Mar del Plata que despliegan prácticas y representaciones que responden a patrones diferenciales de apropiación de la pasión por correr (Gil 2020). Se han compartido entrenamientos con corredores, casi todos ellos miembros de esos dos grupos, además de diversos espacios de sociabilidad directa o indirectamente relacionados con el *running*. En efecto, los *runners* establecen lazos que se expanden hacia otros ámbitos, como torneos y competencias de atletismo, pero también otros espacios que surgen a partir de las estrechas relaciones personales (de amistad, de pareja) que construyen. Desde entrenamientos, conversaciones “reales” y virtuales, viajes, cumpleaños y demás eventos sociales hasta trayectos de carreras fueron instancias que han permitido vincularse con corredores con búsquedas y apropiaciones singulares del *running*. Es en las carreras y en los entrenamientos (la mayor parte de ellos solitarios), en donde el etnógrafo no sólo experimenta el mismo esfuerzo físico de los corredores, sino que se expone a las situaciones cotidianas de quienes abrazan la pasión por correr como un estilo de vida (Gil 2021b). En el marco de la participación de algunas de esas carreras se producen viajes grupales, en algunos casos en los vehículos de los corredores pero también, para las competencias más importantes, en buses especialmente contratados (Gil 2019). Del mismo modo, la participación en carreras por etapas permitió la convivencia en campamentos con otros corredores antes desconocidos durante tres días, además de los eventuales trayectos compartidos en pruebas de hasta diez horas de trayecto. En muchos de esos casos se establecen relaciones durables gracias a las redes sociales con eventuales reencuentros en otras competencias en el transcurso de los años.

La opción por correr como un estilo de vida se expresa a través de diversos soportes que exceden al propio ejercicio atlético. Aunque los entrenamientos y las carreras sean los rituales de interacción fundamentales del *running*, los corredores se construyen discursivamente como tales y lo hacen de muy diferentes modos y a través de diversos canales, desde los medios de comunicación más tradicionales hasta las redes sociales. Así es que, por ejemplo, la creciente masividad alcanzada por el *running* a escala global ha favorecido una profusa – y en ocasiones exitosa – producción literaria, por lo general a cargo de periodistas y divulgadores, y atletas famosos y aficionados. Ese vasto conjunto de libros testimoniales, publicaciones de divulgación, relatos autobiográficos y manuales para corredores, junto con las mencionadas redes sociales o las no tan frecuentes emisiones televisivas o algún otro producto audiovisual (ficciones y documentales), conforman un denso material discursivo que da cuenta de la

especificidad de este estilo de vida. En cuanto a los contenidos de los medios, conforman un material relevante para comprender los fenómenos de nuestra contemporaneidad. En el caso del *running*, diferentes *blogs*, revistas electrónicas y otras formas de difusión vía Internet (las redes sociales), junto con otros medios más tradicionales, conforman una amplia red de comunicación que mantiene informados y conectados a los aficionados además de promocionar saberes y símbolos propios del *running* como un estilo de vida.

LAS “CULTURAS TERAPÉUTICAS” Y EL MAINSTREAM ACADÉMICO

Vanina Papalini (2014) se ha referido a un contexto caracterizado por ofertas y demandas centradas en el cuidado de sí y que trasciende los sectores sociales, más allá de la fácil asociación de estas “modas” con las clases medias y altas. Para la autora, las “culturas terapéuticas” refieren a las distintas configuraciones culturales centradas en el bienestar de las personas y que promueven la autoexploración, en gran proporción a partir de saberes y categorías “psi” que hace tiempo están cristalizados en el sentido común. También se destacan otros cuerpos de conocimiento como las neurociencias o las creencias postuladas por movimientos como la Nueva Era, que amplían las definiciones y concepciones acerca de lo que son patologías o malestares en las sociedades contemporáneas. Las “culturas terapéuticas” también pueden abordarse a partir de “la prevalencia de un conjunto de discursos y prácticas encaminados a la gestión de las emociones y la construcción de un yo íntimo, autónomo y moderno” (Plotkin y Viotti 2020: 257). Es posible entonces hacer referencia además a un vocabulario terapéutico (Frawley 2018) que se expande a un amplio abanico de dominios sociales y que tiene la capacidad de actualizar los problemas y encuadrarlos en terminologías precisas que permiten comunicar los malestares y el bienestar contemporáneos.

Las interpretaciones hegemónicas sobre las llamadas “culturas terapéuticas” suelen destacar la influencia que ha ejercido un sentido común proveniente de la psicoterapia, lo que desembocaría en una robusta psicologización que abarca todas las esferas de lo social. Por lo general, se lo toma como una consecuencia “negativa” ya que esta psicologización en el nivel político redundaría en un borramiento de las dimensiones histórico-políticas de los procesos sociales para priorizar los aspectos individuales de las personas y las búsquedas auto-centradas de bienestar y felicidad. En la actualidad, el foco de indagación se deslizó a priorizar la problemática de la felicidad. Este contexto se caracteriza por la cristalización de nociones tales como industria de la felicidad (Ahmed 2015; Cabanas e Illouz 2019; Binkley 2014), que no haría más que difundir una forma de vivir basada en la “obsesión” por la vida interior y la búsqueda constante de corregir los “defectos” psicológicos para alcanzar la felicidad, transformada en todo un mandato social. Esas interpretaciones señalan que

esta industria de la felicidad es una forma de control social que diseña individuos disciplinados, autoconcientes e hipercompetitivos para que se adapten a los intereses del mundo de los negocios corporativos.

Esta “poderosa maquinaria” nos dictaría entonces la compulsión a “estar obsesionados con nosotros mismos, con nuestros pensamientos, emociones, comportamientos, cuerpos, elecciones, necesidades y deseos” (Cabanas e Illouz 2019: 184). Al generar conformidad a partir de una estimulación de emociones positivas que refuerzan la autoexigencia en el mundo laboral y la identificación con la cultura de la empresa, las subjetividades quedarían postradas “al servicio de la productividad” (Cabanas e Illouz 2019: 22). Según Sara Ahmed (2019), “la ciencia de la felicidad se funda en un modelo de subjetividad muy específico, en el que la persona siempre sabe cómo se siente y puede diferenciar entre emociones buenas y malas, distinción que a su vez constituye las bases del bienestar no solo subjetivo sino también social” (Ahmed 2019: 28). Por ello es que postula que “no partir del supuesto de que es necesario defender la felicidad, comenzar a cuestionarnos esa felicidad que defendemos, nos permite hacernos otras preguntas acerca de la vida, de lo que queremos de la vida o qué queremos que sea la vida” (Ahmed 2019: 438). Este “giro hacia la felicidad” (Ahmed 2015) ha estabilizado categorías tales como bienestar, emociones positivas, resiliencia o *mindfulness*.¹ Aunque autores como Binkley (2014) reconozcan que las preocupaciones de las sociedades por la felicidad no tienen nada de novedoso, no por ello deja de aseverar que la felicidad se ha circunscripto a una búsqueda solitaria de individuos psicológicamente frustrados, fáciles presas de la automanipulación emocional.

Este énfasis en la felicidad ha dado lugar al concepto crítico de imperialismo de la felicidad, definido como el “conjunto de percepciones de progreso, desarrollos científicos, herramientas de gobernanza estadística, ideologías políticas locales y preocupaciones globales, todas reunidas en un período de tiempo particular para hacer posible que un imaginario de felicidad como progreso ocupe el centro” (Fanti 2020: 57). Ello abarca de manera particular a la economía de la felicidad, sostenida en la idea radical de que es posible medir y maximizar directamente la felicidad y el bienestar de las personas, y encaminar hacia allí los horizontes de progreso de las sociedades. Entra en juego aquí la noción de bienestar subjetivo que reemplaza el paradigma de la prosperidad económica (crecimiento del PBI) por un imaginario de florecimiento emocional (Fanti 2020).

Esta clase de críticas a las “culturas terapéuticas” cargan contra su papel “individualizador”, logrado a partir de cristalización de un lenguaje construido

1 El *mindfulness* hace referencia a un conjunto de técnicas en las que el sujeto se concentra de modo expreso en dimensiones tales como las ambientales, somáticas o subjetivas con el objeto de mantener una conexión plena, por ejemplo mediante la meditación, entre la mente y el cuerpo y así lograr una transformación personal “positiva”.

en torno a un vocabulario psicoanalítico en el que términos como represión, frustración, necesidades, racionalización e inconsciente se han naturalizado. Ello daría lugar a un “*ethos* terapéutico” (Nolan 1998) que se sostiene en la búsqueda de la autorrealización en la que prima la “obsesión” (término que aparece de modo recurrente) por la salud (física y psíquica) y el bienestar. En la misma sintonía, Rimke (2018) plantea además que las “culturas terapéuticas” han sido colonizadas por el “complejo industrial médico global” (industrias farmacéuticas, de psicoterapia y de autoayuda) que no sólo ocultan los pesares inherentes a las “sociedades neoliberales” sino que enmascaran y distorsionan los problemas inherentes de las sociedades neoliberales para sacar provecho de ellos. De manera similar, Brunila *et al.* (2016) han formulado la noción de subjetividad vulnerable, que sería moldeada por ese capitalismo neoliberal triunfante que nos ofrece técnicas para gestionar las crecientes ansiedades e inseguridades generadas por el “despiadado” sistema económico imperante.

De esta forma, se configura una trama conspirativa de opresión en la que se imponen los valores más crudos de neoliberalismo: la promoción del “libre mercado”, la competencia, el accionar “despiadado” del capital y la búsqueda del beneficio propio a expensas de los demás. En consecuencia, este “psicocentrismo” (Rimke 2018) es rechazado por reduccionista y por promover el hiperindividualismo y la culpabilización de las “víctimas”, a partir de un enfoque esencialista que no reconoce la profundidad de la trama social. Se describe a ese psicocentrismo como incapaz de explicar y conectar el papel de las dinámicas sociales estructurales en las causas de los malestares contemporáneos, ya que todo “éxito” o “fracaso” es visto por los discursos terapéuticos como una consecuencia personal, ya sean malas decisiones, estilos de vida poco saludables, debilidades de carácter o falta de responsabilidad. Al ignorar esos factores que están por encima de los individuos en la etiología de malestares contemporáneos como el estrés, la depresión o la ansiedad, el psicocentrismo no focaliza en las necesidades de cambios sociales que busquen mayor justicia, libertad e igualdad, por lo que se posiciona en los cambios micro. A ello le agregan menciones a un conjunto de industrias terapéuticas que abogan por una ética individualista que diluye lo social y en el que el egoísmo es mostrado como el mejor camino para obtener recompensas. De allí que fluyan con facilidad otras clasificaciones tajantes tales como narcisismo, culto al ego o ensimismamiento. Ese sujeto neoliberal, sin ataduras sociales y en constante autocritica, no promovería la autoestima sino a su contrario: la falta de aceptación, al autodesprecio. En definitiva, las subjetividades “psicocéntricas” se centran “en exceso” sobre uno mismo frente a la carencia de una “comprensión sociológica” y ese “pensar en positivo” opera como un instrumento de opresión dado que enseña a las personas a ser agradecidas, disciplinadas e indulgentes para convencerse de que pueden recuperarse, individualmente, de cualquier pesar o desgracia.

Esta “positividad” representa, en términos de Byung-Chul Han (2012), un exceso de información, una presión sobre el propio desempeño de los sujetos. De esta manera, la sociedad contemporánea es definida por su exceso de positividad, pero no como una coerción que impone estándares violentos sino por el incentivo constante en torno a cada *performance* y su productividad. Este nuevo esquema de poder se impondría de manera silenciosa sin la necesidad de un poder que ejerza coerción abierta sobre los individuos. Dado que este poder se ejerce en forma velada, permite una ilusión de libertad, autonomía y autenticidad, lo que no hace más que generar una motivación para producir. Frente al sujeto obediente, temeroso del poder punitivo foucaultiano de la negatividad, se impondría en nuestra contemporaneidad otro más productivo que moldea su futuro aceptando ese orden “natural”. Así, las personas son elogiadas por ser productivas, competitivas y eficientes, lo que atenta, según Byung-Chul Han (2012, 2014) contra la salud mental de los individuos, que encuentran placer en adaptarse a las lógicas de esta sociedad del desempeño a partir del mejoramiento de sus condiciones de vida y trabajo para ser más productivos.

ESTILOS DE VIDA Y TERAPÉUTICAS DE LA FELICIDAD

Uno de los problemas que presentan estas lecturas *mainstream* de las “culturas terapéuticas” es que se concentran en algunas invariantes discursivas, por lo general más extravagantes, que se emplean en diferentes dispositivos terapéuticos. En consecuencia, si el enfoque se traslada a comprender lo que las personas hacen cuando son parte de alguno de esos dispositivos, esas lecturas tan lineales encuentran serias limitaciones. Otro aspecto que será retomado en las conclusiones refiere al instrumental teórico y la aplicación normativa de conceptos que hacen nada sencillo concentrarse en los usos situados que existen de las diferentes terapéuticas de la felicidad. Ello permitiría matizar estas sobre-interpretaciones en las que, en sus casos más extremos, todo es parte de una gran conspiración de los poderes concentrados que diseñan individuos dóciles, hiperresponsables, autocentrados y egoístas. Por ello, lo que se propone en este artículo es partir del concepto de estilo de vida para ir mostrando las aristas problemáticas más relevantes de las terapéuticas de la felicidad.

El concepto de estilo de vida remite a las sensibilidades que operacionalizan los sujetos cuando eligen determinados bienes y patrones de consumo y de esa forma articulan esos recursos culturales como modos de expresión personal (Chaney 1996). Además, los estilos de vida pueden ser vivenciados y narrados por los sujetos como un marco de comportamientos personales que eligen con completa libertad. Esa opción por un estilo de vida les proporciona a los actores una narrativa acerca del modo en que eligen, por ejemplo, cómo vestirse, alimentarse o utilizar el tiempo libre. Por ende, una dimensión relevante se

vincula con esos patrones sociales del uso del tiempo libre y cómo se generan nuevas expectativas para el control y el uso de ese tiempo de manera personalmente significativa. Muchos estilos de vida abrevan además de prácticas, discursos y saberes que los complementan para configurarse en dispositivos terapéuticos de la felicidad. Entonces, el concepto de terapéutica de la felicidad implica tratar un estilo de vida como el *running* como un dispositivo de cuidados profanos (Haro Encinas 2000) que los actores utilizan en sus búsquedas de bienestar y felicidad. Estos cuidados profanos, entendidos como las distintas formas de autocuidado, autoatención y autoayuda en relación a la salud y la enfermedad, operan además en estos casos como tecnologías de autogobierno. Esta categoría remite a las opciones que se les presentan a los individuos para crearse, transformarse y entenderse a sí mismos en términos reflexivos, y que favorecen una autorregulación emocional en contextos terapéuticos altamente ritualizados (D'Angelo 2023).

Tanto estas prácticas, discursos y saberes como los estilos de vida con los que se complementan, pueden presentar rasgos innovadores, pero en general se trata de dispositivos con largos recorridos y alcance global, como la literatura de autoayuda (Papalini 2015; Ampudia de Haro 2006). En el ámbito de la salud, el empleo del concepto de estilo de vida implicó un paso sustancial para escapar a los determinismos biológicos de las enfermedades y padecimientos, focalizando en los hábitos cotidianos y en la prevención como factores insoslayables en el proceso de salud-enfermedad-atención-cuidado. Así, la utilización de esta categoría operó como una puerta de entrada hacia la promoción de modos de vida más “saludables” que involucren el abandono de un conjunto de hábitos tales como llevar una vida sedentaria, fumar, además de consumir un volumen extremo de carne, alimentos procesados/industrializados, comida rápida, entre muchos otros posibles. En la misma dirección, se asociaron otras búsquedas como reducir el estrés, reconfigurar las relaciones personales, vincularse con el medio ambiente.

Lo que sí parece indudable es el creciente énfasis dirigido a la responsabilidad individual en el ámbito de la salud, en el que se promueve una redefinición de “los modos en que los seres humanos se relacionan consigo mismos en cuanto ‘individuos somáticos’”. Este desarrollo se vincula con el surgimiento de lo que denomino una ‘ética somática’” (Rose 2012: 30) y que refiere a valores acerca del modo de vida en el que cobra centralidad la existencia corporal. Esta ética somática proyecta virtudes morales a determinadas formas de “gerenciar” la propia salud y la vida en general. En este marco cobra relevancia, la noción del *self* emprendedor a partir de:

“un abanico de esquemas interpretativos con los cuales hoy en día los seres humanos se entienden a sí mismos y a sus modos de existencia, los requisitos normativos y oferta de roles con los que orientan sus acciones

y sus omisiones, como también los arreglos institucionales y las tecnologías sociales y del yo que deberían regular su conducta” (Bröckling 2015: 11).

Esta clase de argumentos remite a lo que se ha conceptualizado como “saludismo”,² asociado de manera estrecha con el “consumismo”. Aunque no se trata de nociones equivalentes, refieren a los cuestionamientos moralizantes (y en general sumamente etnocéntricos), de ciertos patrones de comportamiento “individualistas” y de consumo conspicuos (Douglas e Isherwood 1990) de los sectores sociales con mayores recursos. Así es que desde otros abordajes disciplinares, autores como Greenhalgh y Wessely (2004) reprueban las creencias, el comportamiento y las expectativas de las “clases medias” autoconcientes en materia de salud y con amplio acceso a información. Aunque no se cuestione esa aceptación de prácticas (como sería el caso del *running* o el *yoga*) y hábitos (dietas, caminar en vez de usar el auto, andar en bicicleta) asociados con la medicina preventiva, la crítica al “saludismo” apunta a aquellas concepciones que priorizan la salud y la forma física por encima de todo, y que convierte a los placeres en delito (Greenhalgh y Wessely 2004).

Puede afirmarse que la salud “se ha vuelto un elemento clave en los regímenes éticos contemporáneos” (Rose 2012: 60). Y así es que en el marco de un “*ethos* de la esperanza” (Rose 2012) que engloba a “enfermos” (incluso potenciales), científicos, profesionales de la salud, gobiernos y empresas (sobre todo de biotecnología), la denominada “medicina preventiva” adquiere una posición relevante. Ese interés público por la salud de la población cada vez está menos vinculado con ideales nacionalistas y de superioridad racial, sino que se vuelve hacia diversas nociones de “bienestar” público, igualdad, equidad y, sobre todo, la viabilidad económica de una población “sana”, ya sea para los programas de salud pública como para el mundo laboral. Por supuesto, un abordaje abarcativo de la salud de las personas excede el ámbito propio de la medicina tradicional y las prácticas relacionadas con prescripciones médicas. En cualquier sociedad, los actores apelan a un conjunto de prácticas variadas que complementan los tratamientos médicos con los mencionados cuidados profanos, que abarcan tanto la autoatención (la automedicación), el autocuidado (prácticas cotidianas tendientes a la preservación de la salud) y las redes de autoayuda (redes sociales como la familia extendida, los vecinos, instituciones informales). Una novedad contemporánea radica en que los actores contemporáneos actúan como consumidores que adoptan estilos de vida que,

2 El término “saludismo” fue acuñado por el economista Robert Crawford (1980), quien alertó contra la excesiva atención en la propia salud, supuesta consecuencia del clima ideológico dominante en el mundo occidental al finalizar la década de 1970. En aquel texto, Crawford planteó sus objeciones a la tendencia a colocar a la salud como un “supervalor” asociado a una responsabilidad individual que diluye la función del Estado.

desde ciertos juicios etnocéntricos, suelen calificarse como triviales, frívolos y narcisistas. De allí la relevancia de lo que Rose (2012) ha denominado “expertos somáticos”, categoría bajo la cual engloba a una amplia variedad de terapeutas y especialistas en salud y educación física como parte de una categoría de “asesores que dan consejos sobre cómo llevar una forma de vida saludable” (Rose 2012: 69) que se expande desde los sexólogos hasta los consejeros familiares y educacionales. Todo ello se desenvuelve en un contexto de “psicologización” (Lakoff 2003) de las sociedades, como ocurre en la Argentina, marco ideal para el desarrollo de una amplia diversidad de “culturas terapéuticas”, necesarias como “apoyos vacilantes e inciertos a problemas de fondo” (Papalini 2015: 334). En efecto, este aumento de los malestares contemporáneos (desde el estrés hasta los ataques de pánico y las dificultades para dormir) convive con una alarmante hipermedicalización (Lakoff 2003) y patologización de comportamientos diversos (hiperactividad, insomnio) y estados anímicos frecuentes en la vida de cualquier persona (tristeza, ansiedad, etc.).

Una gran parte de los impulsores de las variantes modernas de la salud y el bienestar no pertenecen al ámbito de la medicina y provienen de otros campos novedosos que eventualmente se nutren de diversas disciplinas científicas. Como ocurre con la literatura de ayuda (Ampudia de Haro 2006; Papalini 2015), el *coaching*, el *running* o el *yoga*, los discursos que los sostienen abrevan de diversos saberes disciplinares y en algunos casos hasta emplean un vocabulario propio de la psicología y la psicoterapia.

“NEOLIBERALISMO”, ETNOCENTRISMO Y SOBREINTERPRETACIÓN

Como se ha desarrollado en la primera parte de este artículo, la tendencia dominante en la academia ha sido la de encuadrar estilos de vida como el *running* y otras prácticas de autorregulación emocional como expresiones de una subjetividad y gobernanza “neoliberal”. A ello contribuyen en buena medida los discursos promocionales de estas terapéuticas de la felicidad, cuyas metáforas empresariales suelen ser interpretadas con una extrema, aunque selectiva, literalidad. De allí que sea frecuente proponer que “los discursos que exaltan la transparencia y la gestión del yo, más que acercarnos a individuos felizmente autónomos, nos enfrentan a personas ansiosas, agotadas y vulnerables frente a la exigencia de ‘ser uno mismo’” (Arizaga 2017: 95-96). En la misma sintonía, Bröckling (2015) señala que “las interpelaciones del *self* emprendedor son totalitarias” (Bröckling 2015: 281) en esa búsqueda constante de la autosuperación y la optimización de las utilidades. Esta clase de generalizaciones tan amplias terminan siendo utilizadas para cuestionar opciones morales, estéticas, ideológicas que no se comparten, asignándoles funcionalidades a los regímenes de desigualdad e injusticia social.

En contraste, en vez de pensar a las terapéuticas de felicidad como manifestaciones lineales de esa “industria de la felicidad”, aquí se propone explorar lo que los actores hacen con estas terapéuticas de felicidad y no lo que estas terapéuticas de la felicidad hacen con sus adherentes. En los casos más extremos de etnocentrismo y sobreinterpretación, estas terapéuticas de la felicidad suelen ser presentadas como prácticas en extremo individualistas y frívolas alejadas de cualquier compromiso colectivo. Por el contrario, una inmersión en el terreno de cualquier colectivo *runner* nos muestra que los lazos grupales y los compromisos colectivos de los aficionados cumplen papeles no menores en la difusión, adopción y durabilidad de estos estilos de vida y las eventuales terapéuticas de la felicidad que conllevan. El *running* no es postulado aquí como un proyecto de vida individualista y desconectado de los lazos grupales o de un compromiso colectivo. Como terapéutica de la felicidad el *running* ofrece, por el contrario, no sólo amplios márgenes de apropiación diferencial en la eventual búsqueda de la felicidad y el bienestar, sino que habilita de manera frecuente la conformación de sólidos lazos grupales y modos diferentes de gestionar la propia salud. Los datos etnográficos nos muestran que el colectivo del *running* en la Argentina protagoniza una intensa interacción grupal en el marco de sus rituales de interacción característicos, en lo fundamental las carreras y los entrenamientos. Como señala Fine (2012), los actores sociales están integrados de modo continuo en pequeños grupos, a partir de los cuales se vinculan con distintas organizaciones, con la comunidad y con el Estado. Al compartir experiencias y reconocer además que las comparten, los miembros de un grupo adoptan sus rutinas cotidianas y expectativas como una realidad social compartida. Precisamente, esos lazos grupales y sus correspondientes idioculturas se conforman en gran parte en torno a las configuraciones emocionales que caracterizan al *running*, que son diseminadas por diversos medios y apropiadas por los actores dentro de ciertos márgenes, en ocasiones relativamente amplios. Los aficionados suelen acompañar sus experiencias con una sobrecarga emocional que conforma un universo moral y discursivo de complejidad. Así, movilizan una serie de repertorios sustentados en preceptos éticos, (voluntad, autosuperación, constancia) y estéticos (liviandad, belleza, armonía) que garantizarían una amplia variedad de beneficios para una vida “mejor”, más feliz y cargada de emociones positivas.

Aunque el ejercicio puntual pueda ser en mayor medida una actividad por completo individual, se canaliza en su mayor parte en grupos de entrenamiento que, en el caso de la ciudad en la que se desarrolla la mayor parte del trabajo de campo (Mar del Plata, Argentina), pueden ofrecer hasta tres turnos de entrenamiento, al menos tres veces por semana y en diferentes puntos geográficos. La elección de un *running team* puede obedecer a múltiples y desconectados motivos que provoquen el comienzo de un itinerario *runner*, más o menos durable. Puede haber iniciadores, casos ejemplares cercanos o lejanos,

pero también disparadores de diversa procedencia: un problema de salud y su consiguiente recomendación médica y/o psicológica, un descubrimiento fortuito (por ejemplo, un programa de televisión), o razones tan puntuales como la influencia individual de amigos, conocidos o notoriedad de algún líder, en este caso un entrenador que goce de notoriedad mediática. Todos los *running teams* evidencian además rasgos estilísticos propios que refieren no sólo a las formas de entrenar sino a aspectos estéticos (remeras identificatorias, cuerpos característicos, eventualmente una marca deportiva que los identifica) y éticos (lugar que se le da a los resultados, la apelación a determinados valores, como el compañerismo, el esfuerzo, el acceso a una vida saludable). Dentro de esos mismos grupos se despliegan distintos discursos autorreferenciales, sobre todo en las redes sociales (Gil 2022). Así es que existen grupos que se concentran en los resultados y logros de sus integrantes, mientras que otros optan por destacar valores morales como el “compañerismo” o “la amistad”. De esa manera, algunos grupos publicitan los rendimientos descolantes o los tiempos destacables mientras que otros enfatizan, entre muchas otras posibilidades, los rituales de comensalidad luego de una competencia, como compartir mates (típica infusión en Argentina), facturas (*croissants*) o tortas fritas.

El *running* contiene rituales de interacción que crean las instancias propicias para la generación de energía emocional (Gil 2019), entendida como una poderosa fuerza impulsora para la acción. Es en estas interacciones (carreras, sesiones de entrenamiento) en donde se experimenta la proximidad física y se alcanza un estado de “intersubjetividad intensificada” (Collins 2004: 33), una retroalimentación constante que remite a la noción de efervescencia colectiva de Durkheim. Esas experiencias se pueden objetivar en determinados símbolos, como una remera de la carrera, jergas características, formas de saludarse (abrazarse y mirarse a los ojos) que prueban la membrecía a la misma comunidad moral. En definitiva, a partir de estas situaciones, de esos encuentros temporales y de esa copresencia de cuerpos, los adherentes se cargan mutuamente de emociones por el efecto de esas cadenas de encuentros pasados y presentes o las actividades compartidas, incluso de carácter remoto. La energía emocional generada se constituye entonces en un impulso para recrear y hasta incrementar esas cadenas de interacción. Todo ello ocurre en el marco de una atención focal compartida en la que se produce una coordinación recíproca de emociones que tienden a perdurar en torno a una armonía que crea lazos identitarios. Porque los aficionados que comparten sus emociones, símbolos, objetos y cierta homogeneidad discursiva, delimitan las fronteras de pertenencia al mismo colectivo, pero también pueden favorecer alteridades internas. Por todo ello, más allá de las características puntuales de cada terapéutica de la felicidad, diversos autores (Wheaton 2007) han mostrado que las experiencias en la adopción de estilos de vida distan de ser homogéneas y que se pueden advertir diversos modelos de membresía y, sobre todo, diferentes formas de

concebir la identidad y la alteridad dentro de un universo común de prácticas. En efecto, se trata de un fluir de otredades que puede ir desde los miembros más comprometidos hasta actores marginales, o incluso periféricos, como pueden ser los acompañantes.

Por ejemplo, para un *running team* sobre el que se hizo foco en la etnografía multisituada, los “éxitos” de sus integrantes resultan vitales para la identidad grupal, de cada corredor y también de sus líderes, uno de cuyos rasgos es entrenar atletas exitosos, “llevarlos” a posiciones de privilegio en el nivel en que compitan. Cada éxito cosecha entonces, en particular en las redes sociales, felicitaciones y saludos por esos logros y contestaciones de los corredores tales como: “qué orgullo ser parte de este equipo”. Así es que ese grupo recibe con frecuencia corredores que buscan mejorar su rendimiento con la esperanza de acceder a un mejor plan de entrenamiento y compartir su preparación con otros pares con expectativas similares. Así es como, por ejemplo, Pablo abandonó otro conocido grupo de entrenamiento en Mar del Plata porque no encontraba compañeros que lo exigieran, porque “la gente que va a ese horario lo ve más como una reunión social”.³

CUERPOS ESBELTOS Y EXIGIDOS

El ejercicio físico suele ser presentado como una de las facetas más destacadas de una “sociedad saludable”. En la misma línea, se señala que detrás del discurso de la salud y el estado físico no se hace más que naturalizar ideales estéticos corporales, lo que además atrae empresas que desean asociar sus productos con un modo de vida saludable. En efecto, las prácticas deportivas suelen ser asociadas con efectos “positivos” sobre la salud, con excepción de lo que se consideran desviaciones patológicas de algunas disciplinas, ya sea por sobre exigencia o determinados consumos, como los anabólicos esteroides entre quienes hacen “fierros” (gimnasia con pesas). Aunque el *running* tampoco está exento de esas alertas, por lo general se suele enfocar en los efectos beneficiosos para la salud, tales como el fortalecimiento de los huesos, el mayor desarrollo muscular, el mejoramiento del sistema cardiorrespiratorio o la menor tendencia a contraer enfermedades. Ello además tiene su correlato con la apariencia corporal, dadas las consecuencias visibles que arroja sobre la corporalidad cualquier actividad deportiva, desde la tonicidad muscular a la esbeltez. En parte por ello, uno de los tantos prejuicios dominantes que pretenden clarificar las motivaciones de las personas para volcarse al *running* recalca en la búsqueda de replicar los mandatos culturales que imponen como hegemónico a los cuerpos “bellos”, delgados y tonificados. Por supuesto, no

3 Interlocutor que integra un *running team* de notoriedad nacional.

son pocos los testimonios recogidos en el terreno de sujetos que inician su itinerario *runner* seducidos por lo que consideran como cuerpos atractivos de los corredores, sin que tenga relación directa con el grado de involucramiento posterior con este estilo de vida y la durabilidad del itinerario *runner*. Ello se enmarca en un contexto global en el que “para muchos aficionados, un elemento importante del *running* consiste en la ayuda que proporciona para mejorar su propio capital físico y su atractivo, lo que implica una inversión sobre el propio cuerpo” (Shipway y Holloway 2010: 274). Esa inversión no necesariamente se traduce en el logro de un “cuerpo perfecto”, más allá de que la práctica deportiva favorezca la conformación de un cuerpo esbelto, “contenido, restringido y controlado emocionalmente” (Atkinson 2008: 176), sobre todo en deportes de exigencias extraordinarias. Pero también no pocos atletas de elite y aficionados de alto rendimiento portan cuerpos que se despegan de la estética dominante por una excesiva delgadez que es funcional a las elevadas exigencias y *performances* atléticas (Chase 2008). Abbas (2004) plantea que el cuerpo delgado y tonificado constituye un ideal para personas de todas las edades y en particular para las “clases medias”, tanto por motivos de salud como estéticos, y cuyos efectos principales consisten en naturalizar las desigualdades de género, etarias y de clase, al individualizar la responsabilidad por el cuidado corporal y la salud. En contraposición con estas lecturas lineales, la experiencia de campo más elemental muestra una frecuencia alta de cuerpos más voluminosos de muchos corredores que desafían los imaginarios dominantes, más allá de las eventuales estigmatizaciones que indicarían falta de autodisciplina, por ejemplo en las comidas (Chase 2008). Ello llega incluso representarse ocasionalmente en el programa *ESPN Run*, emisión televisiva en la que, aunque los cuerpos presentados estén tonificados y sean apropiados para completar carreras de larga distancia, no se proyecta una imagen estética ideal del corredor “serio”. Por el contrario, en más de un episodio el protagonista elegido está lejos de mostrar la configuración corporal “perfecta”, de delgadez y liviandad. Por ejemplo, en el programa dedicado al maratón de Bermuda que se emitió en febrero de 2019, Alexandria plantea expresamente que concibe su “misión” en el *running* como un modo “para que todos sepan que los corredores somos todos de tamaños diferentes, de colores diferentes”. Y ni siquiera se trata de un caso excepcional de corredores más robustos que protagonizan las emisiones semanales del ciclo. Ese programa pone en escena, cada vez con mayor énfasis y frecuencia, cuerpos “no hegemónicos” de corredores “serios” que asumen y cumplen desafíos relevantes, como correr varias maratones por año en tiempos destacados para un amateur. Estos programas parecen hacer un esfuerzo por destacar que estos cuerpos “marcados” (Zerubavel 2018), alternativos, también tienen su lugar en el *running*. Ello tiene su correlato en la experiencia de campo en donde se observan muchos corredores robustos, algunos con ritmos de carrera casi idénticos a una caminata, pero no son pocos los que desafían la

“normalidad” atlética al lograr rendimientos destacados. Aunque existen discursos extremos vinculados con el *running* que tienden a patologizar ese “otro corporal” (Zerubavel 2018), los organizadores de eventos, los divulgadores más notorios y las estrategias publicitarias cada vez más apuntan a interpelar a públicos de mayor amplitud.

La descripción del colectivo del *running* que se está presentando apunta a enfatizar los amplios márgenes de apropiación diferencial que ofrece este estilo de vida. Por ejemplo, en otras publicaciones se ha hecho referencia a un modo de apropiación que fue definido como un *ethos* apolíneo (Gil 2021a), representado por aficionados que llevan adelante exigentes y sistemáticas rutinas de entrenamiento diario, detalladamente planificadas por el entrenador y que suelen apuntar a algunas carreras específicas en el año en las que buscan marcas puntuales. Todos ellos siguen además dietas específicas y han modificado paulatinamente sus hábitos diarios, en especial en materia de alimentación. Más allá de las determinaciones estructurales que indudablemente operan sobre las pautas culinarias, aquí estamos en presencia de lógicas idioculturales, de pautas no sólo “saludables” sino que también sirven para lograr un mejor rendimiento deportivo, sobre todo en los aficionados apolíneos. De modo similar que para los atletas de alta competencia, para estos corredores “la dieta está más cerca de transformarse en un régimen, en un estilo de vida” (Aguirre 2006: 181). Por supuesto, para aquellos sujetos de menores recursos, mantener una dieta “saludable”, de calidad, no resulta sencillo más allá de la continua promoción en las redes sociales de los platos en los que no hay demasiado lugar para las pastas, las carnes y los dulces. Ello configura una continua modelación del gusto que además está cimentada por las recomendaciones de profesionales (nutricionistas, médicos, profesores de educación física), quienes ayudan a cristalizar representaciones sobre el comer en tanto “poderosas formas de explicar por qué ‘se quiere lo que se come’ antes que ‘se come lo que se quiere’” (Aguirre 2006: 194). En efecto, la alimentación “saludable” y “natural” rechaza la ingestión de grasa animal, embutidos, harinas blancas, hidratos de carbonos y comidas con conservantes. Esta opción puede implicar el abandono del consumo de carne o de cualquier alimento de origen animal (como los huevos o los lácteos). Los corredores de larga distancia “no solo adaptan el peso corporal y la figura a las normas culturales de la comunidad en general, sino también a las de su propia subcultura” (Shipway y Holloway 2016: 90) porque además “necesitan hacer del cuerpo el instrumento a través del cual logran éxito” (Shipway y Holloway 2016: 90).

Pero así como se ha hecho referencia a ese *ethos* apolíneo, característico de los corredores “serios”, existen otras variantes entre estos amplios márgenes de apropiación diferencial que se expresan en los grupos de entrenamiento. El *running* habilita apropiaciones apolíneas pero también otras que se han

denominado, para continuar con este ejercicio tipológico, dionisiacas.⁴ A diferencia de ese involucramiento apolíneo, en la variante dionisiaca suelen primar otros valores más orientados hacia la comunión grupal en sí misma, las relaciones sociales marcadas por la informalidad, la jocosidad y, en general, los fuertes vínculos de amistad entre la mayoría de los miembros de esos *running teams*. No se detecta en los grupos más dionisiacos un énfasis tan marcado en los resultados (por ejemplo, la obtención de podios) y las marcas atléticas, lo que no implica que estos corredores no puedan plasmar rendimientos destacados para un aficionado. Ese mayor relajamiento de los corredores dionisiacos también se expresa en la menor rigurosidad de las dietas y la importancia y frecuencia que tienen los rituales de comensalidad (Archetti 1999; Gil 2004) en los que el consumo en abundancia de carne (especialmente la vacuna) y el alcohol no son vistos como prácticas reñidas con la ética del corredor, eventualmente como “recompensa” (Shipway y Holloway 2016: 88) por los esfuerzos realizados. Incluso, para algunos corredores, las carreras son experimentadas como instancias recreativas, relajadas y de interacción con los demás. La propia experiencia del etnógrafo con sus interlocutores dionisiacos posando juntos para las fotos, flexionando los bíceps en actitud sumamente relajada durante diferentes carreras, ha sido por demás frecuente. Son esos mismos interlocutores que transmiten sus experiencias en las carreras enfatizando en que “lo hacemos por placer y pensar que algunos no nos entienden”, en un posteo en Facebook. De allí que en esos casos sea difícil encontrarse con referencias puntuales a los tiempos y posiciones en las carreras. En cambio, las reuniones sociales, las celebraciones y los festejos se exponen con mayor frecuencia como muestra de una densa sociabilidad grupal. Además, los consumos festivos (alcohol, carne roja) son expuestos con normalidad y forman parte de los “excesos” permitidos luego de un esfuerzo importante como correr una ultramaratona (más de 42 kilómetros).

Otra muestra relevante de solidaridad grupal en ese *running team* refiere a la práctica corriente en la que miembros del grupo que por alguna razón (por lo general lesiones) no participan en la carrera, acompañan y hasta asumen la responsabilidad por labores logísticas. Así es que, por ejemplo, en un viaje a una carrera en la selva de la provincia de Misiones en Argentina (Yaboty), Marcelo⁵ resultó fundamental en todo el viaje al hacerse cargo de las comidas, de los desayunos en el día de la carrera y, fundamentalmente, del asado con el que se celebró el cierre de ese viaje a la selva misionera. Como lo sintetizó Cachito⁶

4 La “aplicación” de la célebre oposición apolíneo/dionisiaco de Ruth Benedict (1934) es, antes que nada, un punto de partida y lejos está de ser una propuesta tipológica para clasificar el colectivo *runner*.

5 Miembro del *running team* “dionisiaco” con quien se interaccionó frecuentemente en el terreno.

6 Sobrenombre real de uno de los interlocutores con los que se mantuvo mayor relación en el terreno y con quien el etnógrafo construyó una relación de amistad.

en otro posteo en Facebook, “compartir con amigos y disfrutar esta carrera es una fiesta que no tiene precio”. El mismo corredor, luego de otra carrera, se animó incluso a teorizar en Facebook sobre las “propiedades del *running*”. Así, elaboró la siguiente lista, en la que combina beneficios concretos, actos virtuosos, emociones y firmes proclamas morales: “principalmente conocer muchos amigos”, “ir a un grupo de entrenamiento”, “calidad de vida”, “anotarme en muchas carreras”, “conocer lugares y muchos”, “proponerte distancias más largas que jamás imaginaste”, “participación de la familia en tus llegadas”, “dar un ejemplo para tus hijos”, “no hace falta hacer dieta”, “reunión con tus amigos del grupo a comer asado, *pizza*, cerveza, etc.”. Finalmente enunciaba en complicidad: “que más querés para empezar”.

CONCLUSIONES

Como se ha intentado mostrar a lo largo de este texto, las interpretaciones hegemónicas sobre las “culturas terapéuticas” conforman lecturas tajantes que desembocan en ligeras esquematizaciones y oposiciones polares. De ese modo, las “culturas terapéuticas” suelen reducirse a derivaciones de los usos de la psicología, y en particular el psicoanálisis, y se las toma como fuentes de difusión de formas de estar en el mundo caracterizadas por el narcisismo o el egoísmo. Ello deriva, de acuerdo con esa lógica, en priorizar los aspectos personales (en general, “falsos problemas”) por encima de las genuinas inquietudes de los sujetos comprometidos con su tiempo y con los demás. En ese sentido, gran parte de las condenas morales e ideológicas que ese *mainstream* académico aplica a lo que aquí se ha definido como terapéuticas de la felicidad, están ancladas en una perspectiva colectivista, tal cual la define Karl Popper, que supone que “el individuo debe subordinarse a los intereses del todo, ya sea este el universo, la ciudad, la tribu, la raza o cualquier otra entidad colectiva” (Popper 1994: 106). En *La Sociedad Abierta y Sus Enemigos*, el filósofo austríaco encuentra las raíces de este pensamiento colectivista (y también totalitario) en el pensamiento de Platón, quien daba por sentado que “si no se puede sacrificar los intereses propios en aras de los de todos, entonces se es egoísta” (Popper 1994: 106). Por supuesto, esa apelación a lo colectivo puede ser narrada y definida de muchas maneras, como cuando se invoca al “pueblo”, pero puede transformarse en una gran coartada de opresión de quienes detentan el poder y lo envisten del misticismo de un interés colectivo que en ocasiones es el de un sector definido. De hecho, esta oposición tan redundante en la crítica a las “culturas terapéuticas” también encuadra con la filosofía de Platón, para quien “la única alternativa fuera del colectivismo es el egoísmo, pues simplemente identifica todo tipo de altruismo con el colectivismo y cualquier tipo de individualismo con el egoísmo” (Popper 1994: 107). Por el contrario, como señala Popper, “ese individualismo que no prescinde del altruismo se ha convertido

en la base de nuestra civilización occidental” (Popper 1994: 108). Ese ataque contra el individuo y su libertad que ejerció de Platón se sustenta, del mismo modo que esa clase de análisis de las “culturas terapéuticas”, en la convicción de “el antiindividualismo supone de suyo generosidad” (Popper 1994: 109), lo que concluye en una ética (totalitaria según Popper) que se sostiene en el patrón de la “utilidad colectiva”, en el que su “moral es la de la sociedad cerrada, del grupo o de la tribu; no es egoísmo individual, sino colectivo” (Popper 1994: 114).

En sintonía con el clima de época, los mencionados abordajes sobre las “culturas terapéuticas” encuentran y denuncian relaciones de opresión en todo tipo de vínculos sociales y reproducen *slogans* anticapitalistas a la par de que se toman como categorías analíticas nociones nativas – y además reduccionistas – sobre la subjetividad, el individuo o la meritocracia. De esa forma, resulta sencillo determinar qué es lo correcto, en términos éticos e ideológicos, en una sociedad, emparejando al académico y al científico con un moralista o un predicador. Algunas de estas críticas configuran además visiones conspirativas de la historia en las que se describe un contexto global manejado a voluntad por las corporaciones económicas que tienen la capacidad de diseñar sujetos funcionales al orden neoliberal. Esta visión ingenua de una ingeniería social de notable precisión asume que el capitalismo creó condiciones de opresión tan insoportables que resulta imperioso inventar herramientas de salvación individual para que las personas no caigan en el desamparo y aspiren a ser “felices”. Por eso, las “culturas terapéuticas” promoverían un camino de salvación individual como barrera de contención de la eventual acción colectiva para generar cambios sistémicos. Si tanto el fracaso como el éxito se explican desde lo individual todo remite a una raíz psíquica por lo que las “culturas terapéuticas” enseñarían a ignorar cada fuente de dolor y negatividad para centrarse en el yo, debilitando toda capacidad de identificación con los padecimientos de los otros. Categorías como resiliencia serían entonces formas de ocultar la opresión cotidiana mediante la promoción de una psique resistente, entrenada para convertir glamorosamente una desgracia en una oportunidad de superación. Con más o menos matices, definiciones tajantes o posicionamientos éticos e ideológicos, el *mainstream* académico no deja de insistir en operacionalizar consignas políticamente correctas de lucha anticapitalista y ampararse en valores como la solidaridad y la empatía que estas “culturas terapéuticas” enseñarían a dejar de lado. El camino para llegar a esas conclusiones lineales consiste en posicionarse en “producción”, es decir, en las discursividades que emanan desde los referentes, “gurúes”, y demás apólogos, como los *influencers* de los *social media*, que suelen reproducir un amplio conjunto de invariantes de una “psicología positiva” orientada a una redefinición del comportamiento humano, cuyos postulados sacralizan determinadas formas de pensar, sentir y actuar que caracterizan a cada terapéutica de la felicidad.

Este texto ha sido pensado como una modesta contribución a los debates sobre la sociabilidad contemporánea, a partir de la consideración de un “caso” como el *running*. Tomado a la vez como estilo de vida, dispositivo terapéutico y tecnología de autogobierno, el *running* es parte de un conjunto de prácticas que suelen ser interpretadas de modo lineal y etnocéntrico como exponentes cabales de las lógicas del *management* y encarnación de los valores y preceptos del “neoliberalismo”. Sin negar la penetración que los discursos y concepciones del *management* empresarial han concretado en los más diversos ámbitos de la vida cotidiana (López-Ruiz 2007), lo que aquí se plantea es que la apropiación situada de este estilo de vida es mucho más compleja y ambivalente que una “industria de la felicidad” que nos manipula y nos impone la “obligación” de ser felices. En efecto, la problemática de la salud y el bienestar ha visto el surgimiento de esa “ética somática” (Rose 2012) en la que la corporalidad adquiere una dimensión superlativa y en donde el “gerenciamiento” de la propia salud y la vida en general no sólo alcanza preeminencia, sino que además está cargado por preceptos morales. Sin embargo, lo que se ha intentado fundamentar en estas líneas es que un estilo de vida como el *running* permite un amplio potencial de inserción para sus adherentes, ya que, si bien parece concebido para ambiciosos y sacrificados proyectos deportivos, en los hechos también es protagonizado por otros proyectos mucho más modestos, aunque también racionalizados bajo una lógica del bienestar y la felicidad.

BIBLIOGRAFÍA

- ABBAS, Andrea, 2004, "The embodiment of class, gender and age through leisure: a realist analysis of long distance running", *Leisure Studies*, 23 (2): 159-175. DOI: <https://doi.org/10.1080/0261436042000226354>.
- AGUIRRE, Patricia, 2006, *Estrategias de Consumo: Qué Comen los Argentinos que Comen*. Buenos Aires: Mino y Dávila.
- AHMED, Sara, 2015, *La Política Cultural de las Emociones*. México, DF: UNAM.
- AHMED, Sara, 2019, *La Promesa de la Felicidad: Una Crítica Cultural al Imperativo de la Alegría*. Buenos Aires: Caja Negra.
- AMPUDIA DE HARO, Fernando, 2006, "Administrar el yo: literatura de autoayuda y gestión del comportamiento y los afectos", *REIS – Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 113: 49-75. DOI: <https://doi.org/10.5477/cis/reis.113.49>.
- ARCHETTI, Eduardo, 1999, "Hibridación, pertenencia y localidad en la construcción de una cocina nacional", in Carlos Altamirano (org.), *La Argentina del Siglo XX*. Buenos Aires: Ariel, 217-237.
- ARIZAGA, Cecilia, 2017, *Sociología de la Felicidad: Autenticidad, Bienestar y Management del Yó*. Buenos Aires: Biblos.
- ATKINSON, Michael, 2008, "Triathlon, suffering and exciting significance", *Leisure Studies*, 27 (2): 165-180. DOI: <https://doi.org/10.1080/02614360801902216>.
- BENEDICT, Ruth, 1934, *Patterns of Culture*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- BINKLEY, Sam, 2014, *Happiness as Enterprise: An Essay on Neoliberal Life*. Nueva York: SUNY.
- BRÖCKLING, Ulrich, 2015, *El Self Emprendedor: Sociología de Una Forma de Subjetivación*. Santiago de Chile: Ediciones Universidad Alberto Hurtado.
- BRUNILA, Kristiina, et al., 2016, "Revisiting the 'vulnerability ethos' in cross-sectoral transition policies and practices for young people", *Research in Comparative and International Education*, 11 (1): 69-79. DOI: <https://doi.org/10.1177/174549991663106>.
- CABANAS, Edgar, y Eva ILLOUZ, 2019, *Happyracia: Cómo la Ciencia y la Industria de la Felicidad Controlan Nuestras Vidas*. Barcelona: Paidós.
- CHANEY, David, 1996, *Lifestyles*. Londres: Routledge.
- CHASE, Laura, 2008, "Running big: Clydesdale runners and technologies of the body", *Sociology of Sport Journal*, 25: 130-147. DOI: <https://doi.org/10.1123/ssj.25.1.130>.
- CLIFFORD, James, 1999, *Itinerarios Transculturales*. Barcelona: Gedisa.
- COLLINS, Randall, 2004, *Interaction Ritual Chains*. Princeton y Oxford: Princeton University Press.
- CRAWFORD, Robert, 1980, "Healthism and the medicalization of everyday life", *International Journal of Health Services*, 10 (3): 365-388. DOI: <https://doi.org/10.2190/3H2H-3XJN-3KAY-G9NY>.
- D'ANGELO, Ana, 2023, *Bienestar de los Cuerpos Conscientes: Una Etnografía del Yóga en la Argentina*. Mar del Plata: EUEM.
- DOUGLAS, Mary, y Baron ISHERWOOD, 1990, *El Mundo de los Bienes: Hacia una Antropología del Consumo*. Ciudad de México: Grijalbo.
- FANTI, Anat, 2020, "Happiness imperialism", in Daniel Nehring et al. (orgs.), *The Routledge International Handbook of Global Therapeutic Cultures*. Londres: Routledge, 55-70.
- FINE, Gary Alan, 2012, *Tiny Publics: A Theory of Group Action and Culture*. Nueva York: Sage.

- FRAWLEY, Ashley, 2018, "‘Unhappy news’: process, rhetoric, and context in the making of the happiness problem", *Sociological Research Online*, 23 (1): 43-66. DOI: <https://doi.org/10.1177/1360780417744791>.
- GIL, Gastón Julián, 2004, "Fútbol y ritos de comensalidad: El *chori* como referente de identidades masculinas en la Argentina", *Anthropológica*, 22 (22): 7-29. DOI: <https://doi.org/10.18800/anthropologica.200401.001>.
- GIL, Gastón Julián, 2019, "Correr y competir: rituales de interacción y estilo de vida en el *running*", *Revista del Museo de Antropología*, 12 (1): 105-116. DOI: <https://doi.org/10.31048/1852.4826.v12.n1.22020>.
- GIL, Gastón Julián, 2020, "Moralidad, virtud y emociones en el *running*: aproximaciones etnográficas de un estilo de vida en la Argentina contemporánea", *Sociología & Antropología*, 10 (2): 537-549. DOI: <https://doi.org/10.1590/2238-38752020v1029>.
- GIL, Gastón Julián, 2021a, *Terapia de la Felicidad: Etnografía del Running en la Argentina Contemporánea*. Buenos Aires: Antropofagia.
- GIL, Gastón Julián, 2021b, "Correr, sufrir, disfrutar: el cuerpo como instrumento de investigación", *Educación Física y Ciencia*, 22 (3). DOI: <https://doi.org/10.24215/23142561e139>.
- GIL, Gastón Julián, 2022, "Identities and moralities in social networks: a digital ethnography of running in contemporary society", *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 14 (4): 530-544. DOI: <https://doi.org/10.1080/2159676X.2021.1942179>.
- GREENHALGH, Trisha, y Simon WESSELY, 2004, "‘Health for me’: a sociocultural analysis of healthism in the middle classes", *British Medical Bulletin*, 69: 197-213. DOI: <https://doi.org/10.1093/bmb/ldh013>.
- HAN, Byung-Chul, 2012, *La Sociedad del Cansancio*. Barcelona: Herder.
- HAN, Byung-Chul, 2014, *Psicopolítica*. Barcelona: Herder.
- HARO ENCINAS, Jesús, 2000, "Cuidados profanos: una dimensión ambigua en la atención de la salud", in Enrique Perdiguer y Josep Comelles (orgs.), *Medicina y Cultura: Estudios entre la Antropología y la Medicina*. Barcelona: Bellaterra, 101-162.
- LAKOFF, Andrew, 2003, "Las ansiedades de la globalización: venta de antidepresivos y crisis económica en la Argentina", *Cuadernos de Antropología Social*, 18: 35-66. DOI: <https://doi.org/10.34096/cas.i18.4582>.
- LÓPEZ-RUIZ, Osvaldo, 2007, "Éthos empresarial: el ‘capital humano’ como valor social", *Estudios Sociológicos*, 25 (74): 399-425. DOI: <https://doi.org/10.24201/es.2007v25n74.455>.
- NOLAN, James L. Jr., 1998, *The Therapeutic State: Justifying Government at Century's End*. Nueva York: NYU Press.
- PAPALINI, Vanina, 2014, "Culturas terapéuticas: de la uniformidad a la diversidad", *Methaodos – Revista de Ciencias Sociales*, 2 (2): 212-226. DOI: <https://doi.org/10.17502/m.rcs.v2i2.53>.
- PAPALINI, Vanina, 2015, *Garantías de Felicidad: Estudio sobre los Libros de Autoayuda*. Buenos Aires: Adriana Hidalgo.
- PLOTKIN, Mariano, y Nicolás VIOTTI, 2020, "Between Freud and Umbanda: therapeutic constellations in Buenos Aires Argentina", in Daniel Nehring et al. (orgs.), *The Routledge International Handbook of Global Therapeutic Cultures*. Londres: Routledge, 257-267.
- POPPER, Karl L., 1994, *La Sociedad Abierta y sus Enemigos*. Barcelona: Paidós.
- RIMKE, Heidi, 2018, "Sickening institutions: a feminist sociological analysis and critique of religion, medicine, and psychiatry", in Jennifer Kilty y Erin Dej (orgs.), *Containing Madness: Gender and ‘Psy’ in Institutional Contexts*. Nueva York: Palgrave-Macmillan, 15-39.

ROSE, Nikolas, 2012, *Políticas de la Vida: Biomedicina, Poder y Subjetividad en el Siglo XXI*. La Plata: Unipe.

SHIPWAY, Richard, e Immy HOLLOWAY, 2010, “Running free: embracing a healthy lifestyle through distance running”, *Perspectives in Public Health*, 130 (6): 270-276. DOI: <https://doi.org/10.1177/17579139103791>.

WHEATON, Belinda, 2007, “After sport culture: rethinking sport and post-subcultural theory”, *Journal of Sport & Social Issues*, 31 (3): 283-307. DOI: <https://doi.org/10.1177/0193723507301049>.

ZERUBAVEL, Eviatar, 2018, *Taken for Granted: The Remarkable Power of the Unmarked*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Receção da versão original / Original version	2024/02/12
Receção da versão revista / Revised version	2024/08/25
Aceitação / Accepted	2025/03/11
Pré-publicação online / Pre-published online	2025/09/15