

DEL DIVÁN Y LA LECTURA: A PROPÓSITO DE LOS LIBROS DE AUTOAYUDA COMO SOPORTES TERAPÉUTICOS

Vanina Belén Canavire¹

Resumen

Este artículo aborda una modalidad de lectura que toca lo más profundo de la experiencia humana -la pérdida, el amor, el dolor-, y apuntala su reconstrucción en tiempos de crisis: la lectura “de autoayuda”. A partir de los resultados de nuestra investigación doctoral, observamos el hecho de que productos como los textos literarios elaborados en masa son construidos, seleccionados, adquiridos y apropiados por lectores reales con necesidades, deseos, intenciones y estrategias interpretativas. Teniendo en cuenta a la lectura como invención de sentido -inscrita en las restricciones y limitaciones que impone el texto- y como práctica social -inserta en un entramado de posiciones y relaciones diferenciadas- en el marco de circunstancias espacio-temporales específicas, reflexionamos acerca de las relaciones entre la psicología y el género de autoayuda, cuando los textos se proponen como un puente entre “el diván” y la lectura, e intentamos responder a un interrogante central: ¿cómo se (re)construyen las subjetividades en tiempos de crisis?

Palabras clave

Lectura; autoayuda; subjetividad; psicología; cultura masiva.

Abstract

This article discusses a mode of reading that touches the depths of human experience -loss, love, pain-, and underpins its reconstruction in times of crisis: reading "self-help". From the results of our doctoral research, we observe the fact that products such as mass-produced literary texts are constructed, selected, purchased and owned by real readers with needs, desires, intentions and interpretive strategies. Considering reading as invention of meaning -registered in the restrictions and limitations imposed by the text- and as social practice -embedded in a lattice of diferents positions and relationships- under specific spatio-temporal circumstances, we reflect on the relationship between psychology and self-help genre, when the texts are proposed as a bridge between "the couch" and reading, and we try to answer a central question: how reconstructed subjectivities in times of crisis?

Keywords

Reading; self-help; subjectivity; psychology; massive culture.

Introducción

Teniendo en cuenta que la cultura es comprensible a partir del estudio de sus componentes simbólicos, en nuestra tesis de doctorado (Canavire, 2013) indagamos en una práctica cultural cuyo interés se renueva incesantemente resistiendo a los avatares del tiempo: la lectura. Acotamos el estudio a un género de la cultura de masas que ostenta una imponente presencia en el mercado editorial actual: *la literatura de autoayuda*², e intentamos responder a los siguientes interrogantes: *¿Qué mueve a una persona a consumir libros de autoayuda? ¿Por qué gustan? ¿Por qué se compran? ¿Por qué se leen?*³ Asimismo, con la intención de dar una realidad sociocultural a la figura del lector, abordamos un caso en particular: San Salvador de Jujuy (Argentina).⁴

La *comunicación* como estrategia analítica nos permitió posicionar la mirada desde el vértice de la *recepción*. Así pues, evitando proyectar la propia relación con los textos (como “lector letrado”⁵), nos dispusimos a escuchar historias de lectura. En este sentido, indagamos en la pluralidad de usos, la multiplicidad de interpretaciones y la diversidad de comprensión de los textos, buscando conocer cómo se construye una manera de leer, un *paradigma de lectura*.

A partir de ello, en este artículo reflexionamos sobre las relaciones entre la psicología y el género de autoayuda, cuando los textos se proponen como un *punte* entre el diván y la lectura, e intentamos responder a un interrogante central *¿cómo se (re)construyen las subjetividades en tiempos de crisis?*

1. La preocupación por el individuo

Según describe Michel Foucault, el propósito de su investigación habría sido el de trazar una cronología de las diferentes maneras en que los hombres de la cultura occidental han desarrollado un “saber acerca de sí mismos” (1991, p. 47). Con este objetivo, propuso analizar ciencias como la economía, la biología, la psiquiatría o la medicina, no como un saber dado, sino en relación con técnicas específicas que los hombres utilizan para entenderse a sí mismos.

Así pues, ofrece una clasificación de estas “tecnologías” en cuatro categorías:

Tecnologías de producción (que permiten producir, transformar o manipular cosas); *tecnologías de sistemas de signos* (que permiten utilizar signos, sentidos, símbolos); *tecnologías de poder* (que determinan la conducta de los individuos, los someten a cierto tipo de fines o de dominación); y *tecnologías del yo* (que permiten a los individuos efectuar, por cuenta propia o con la ayuda de otros, cierto número de operaciones sobre su cuerpo y su alma, pensamientos, conducta, o cualquier forma de ser, obteniendo así una transformación de sí mismos con el fin de alcanzar cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad) (Foucault, 1991, p. 48; énfasis propio).

Pues bien, habiendo centrado particular interés en las tecnologías de la dominación individual -la historia del modo en que un individuo actúa sobre sí mismo-, Foucault (1991) planteó discutir la “hermenéutica del yo”, no sólo en la teoría, sino en relación con un grupo de prácticas del final de la Antigüedad: “el cuidado de sí”, “la preocupación por sí”, el “sentirse inquieto por sí”.

Por su parte, más acá en el tiempo, Martuccelli (2007) destaca la centralidad que ha recuperado el “individuo” en el campo de la sociología moderna. A propósito de esto, sugiere que hasta la llegada de los tiempos modernos, la sociología quiso imponer una representación según la cual la vida social estaba sólidamente encastrada en la matriz de las relaciones comunitarias. En esta construcción intelectual los hombres, y más particularmente sus posiciones socio-profesionales, tenían una función determinante en la caracterización sociológica. Esta correspondencia era analíticamente funcional a través de su profunda convertibilidad dentro de la sociedad industrial. En efecto, los individuos eran percibidos como el fruto de un entrecruzamiento de fuerzas que actuaban en función de la estructura de las relaciones sociales en acción. Esa fue durante mucho tiempo, la gramática específicamente sociológica del individuo.

Así pues, el individuo se encontraba atrapado, de una manera u otra, por el sesgo de la idea de “socialización” (concebida como un proceso gracias al cual se dotaba de las competencias necesarias para vivir en sociedad). Esta premisa se vio trastornada por la diversificación de las orientaciones culturales, y consecuentemente, tuvo lugar la crisis de esta idea de “personaje

social” -de la existencia de una homología más o menos estricta entre un proceso colectivo, y una vivencia personal-.

Progresivamente, la sociología reconoció la singularización creciente de las trayectorias individuales, y lo que ayer se pensaba como dado por las instituciones y las formas sociales, fue en adelante concebido como producto de la reflexión de los propios individuos. Por lo tanto, el proceso de constitución de los individuos se reubicó como el elemento básico del análisis sociológico.

Antes, era la posición en el espacio social lo que explicaba las maneras del individuo de “tenerse”. Ahora, el desligamiento que caracteriza al individuo posmoderno, lo impulsa a encontrar en los objetos, en sostenes externos, en relaciones sociales, esa “solidez” que él ya no siente en sí mismo. De allí surge, entonces, una pregunta central: “¿cómo es capaz el individuo de tenerse frente al mundo?” (Martuccelli, 2007, p. 37).

Siguiendo esta línea argumentativa, Martuccelli plantea una clasificación de esos soportes, de acuerdo al grado de visibilidad o legitimación. De este modo, la sobreactividad en cuanto signo ostensible y necesario de una posición social, se configura como un soporte “invisible”. En contraste, los soportes “estigmatizantes”, son aquellos demasiado visibles, no dominados y unilaterales, es el caso de la protección social. Por otra parte, la depresión concebida como una insuficiencia frente al ideal colectivo de acción (una orden constante de resultados, de éxito, de estar a la altura), constituye un soporte “patológico” contemporáneo. Por último, los soportes “relacionales” son aquellas dependencias confesables, cuanto se presentan como elementos que son, si no dominados, por lo menos recíprocos: en los lazos amorosos se revela esta forma de apertura dominada hacia los otros (2007, pp. 51-55).

El “individuo” es a la vez, la raíz y la consecuencia, de una discusión intelectual de larga data. Pues bien, para dar cuenta del conocimiento del hombre sobre sí mismo, hacia finales del siglo XX, desde la filosofía, Foucault propuso el concepto de “tecnologías del yo”. En consonancia con esta preocupación, y ubicado desde la sociología contemporánea, Martuccelli adscribe al concepto de “soporte” para explicar el modo en que los individuos se tienen (o se sostienen) en la

sociedad del siglo XXI. Como hemos visto, las preocupaciones centrales de estos tratados se resumen, respectivamente, en dos interrogantes: *¿cómo hace el hombre para construir un saber acerca de sí mismo?* y *¿cómo hace el individuo para tenerse frente al mundo?* Entonces, a partir de estas premisas fundacionales, nos preguntamos: *¿cómo se (re)construyen las nuevas subjetividades en la época contemporánea?*

2. El carácter instrumental de la literatura de autoayuda

Según plantea Rüdiger, a mediados del siglo XIX en la sociedad americana, la modernidad y la democracia, dieron origen a la figura del *self-made man* (el individuo capaz de hacerse por sí mismo, que debía descubrir y cultivar las facultades espirituales y el potencial creativo que yacía en su personalidad). Con el cambio de siglo, el desarrollo de la personalidad democrática que fuera el centro del proyecto original, cedió lugar a la preocupación por el interior del individuo y en su capacidad para transformarse en persona de éxito. Así pues, el concepto de “autoayuda” en vías de suplantar el de *self-culture*, pasó a servir de matriz para el afianzamiento de la creencia en el poder de la mente, la llamada “nueva psicología”. En efecto, en el marco del “Nuevo Pensamiento”, la literatura destinada a la formación del yo adquirió un carácter esencialmente técnico, caracterizado por la recomendación de ejercicios de mentalización, meditación y relajamiento (1995, pp. 48-51).

De esta forma, el sentimiento romántico de malestar en la sociedad fue sublimado al sentimiento psicológico de malestar consigo mismo, que se encontraba en la base de la moderna cultura terapéutica. Por consiguiente, la práctica “de autoayuda” era vista como terapia y no más como expresión de una revuelta del individuo contra la sociedad. Así pues, a diferencia de los catecismos populares del siglo XIX que predicaban la educación de la voluntad, cultivaban principios morales y buscaban la formación de un buen carácter; los *best-sellers* de autoayuda centraban su preocupación en el desarrollo de la personalidad y, a través de la enseñanza de principios psicotécnicos, se orientaban a confeccionar una personalidad agradable, construir el llamado “poder personal” y promover la formación de un individuo carismático (Rüdiger, 1995, pp. 72-78).

En ese estudio, el antropólogo hace énfasis en los modelos de subjetivación y principios de sociabilidad que engendra la literatura de autoayuda. En este sentido, los dispositivos textuales se caracterizan por un discurso prescriptivo, que tiene como principal objetivo proponer reglas de conducta y ofrecer consejos: “los libros constituyen manuales para ser empleados, y no para exponer una doctrina; constituyen textos técnicos, que son consumidos para ser objeto de aplicación práctica por parte del lector” (Rüdiger, 1995, p. 21).

Si bien los teóricos que versan sobre la literatura en foco, coinciden en el carácter instrumental de los libros, lo hacen desde diferentes perspectivas.

Por su parte, Papalini habla de los libros de autoayuda como una “tecnología del yo”, en tanto “se orientan a la refiguración de la subjetividad y reclaman la presencia de un discurso legitimador - aún cuando éste no se apoye en el conocimiento científico-” (2008, p. 162).

Desde una óptica eliasiana, Ampudia de Haro los concibe como el soporte material de lo que denomina “código de la civilización reflexiva” (2006, p. 59). En líneas generales, el investigador señala que el propósito de la literatura de autoayuda es lograr que el lector adquiera una serie de rudimentos y herramientas cuya aplicación está dirigida a la consecución de su propio bienestar psíquico. A tal fin, las publicaciones del género explicitan programas de actuación social y de gestión de la subjetividad que implican siempre el desarrollo de un ejercicio reflexivo de la persona sobre sí misma. En otras palabras, se trata de un procedimiento de autoobservación mediante el cual se conmina a la persona a que adquiera conciencia sobre su modo de actuar, pensamientos, y sentimientos (2006, pp. 51-55).

Por último, Reguillo ubica a la literatura de autoayuda en el marco de las atmósferas terapéuticas y ofertas de sentido que propicia la época neoliberal. La función principal de estos manuales sería la de “dotar de un *nuevo* sentido a ese mundo que *ha perdido* su condición de transformable; se trata, entonces, de transformar la propia biografía” (2007, p. 101).

3. “Consejos” que se ponen en práctica

Pues bien, con el propósito de indagar en los motivos que pudiesen explicar el carácter *masivo* del fenómeno editorial en estudio, y las cualidades que lo diferencian de otros productos de la cultura de masas, abordamos a los lectores desde la siguiente pregunta: *¿Qué encuentra en los libros de autoayuda?*

De entrada, las personas decían hallar en la lectura: “consejos”, “enseñanzas”, o “pautas de comportamiento”. Por lo que, a modo de ampliar estas categorías teóricas, los interrogamos acerca del *modo* en que esos consejos eran puestos en práctica y los *efectos* que consecuentemente generaban en las biografías particulares.

Las experiencias lectoras fueron evocadas bajo múltiples formas, sin embargo, subyace una idea en común: los libros enseñan, encaminan, orientan. De hecho, desde la óptica del lector, las recomendaciones difundidas en sus páginas funcionan como una “guía de pensamiento”, un “puntapié para iniciar un cambio”, o “herramientas prácticas” para la vida. Los lectores también mencionan que las consignas de autoayuda permiten “mejorar la autoestima y superar fobias”, “respetar y aceptar al otro”, y “cambiar la postura frente a la vida”. En efecto, las enseñanzas de los libros llevan fundamentalmente a un *hacer*: revisar y corregir actitudes, disfrutar de cosas placenteras, ocuparse de uno mismo, valorar lo que se tiene, y perdonar. Entretanto, como telón de fondo, aparece la idea de que la *felicidad* reside justamente en “cambiar y mejorar”.

A continuación, analizamos algunas de estas complejas dimensiones.

3.1. Psicología y autoayuda

El discurso terapéutico, según observa Illouz (2011), consiste en una serie de prácticas lingüísticas con una base institucional fuerte, que emana de la clase profesional de los psicólogos y que ha suscitado un gran impacto, sobre todo, en las clases medias; pero también refiere a una visión del mundo anónima y omnipresente, difundida en diversos lugares sociales y culturales (*talk shows* televisivos, Internet, la industria editorial, la consultoría para empresas). Así pues,

esta matriz cultural se revela como un sistema de conocimiento formal y estructurado, a la vez que se presenta como un sistema cultural informal, presente en prácticas culturales corrientes. En este orden de ideas, los puentes que se tienden entre la costosa y meticulosa consulta terapéutica y el asesoramiento rápido y mercantilizado de la literatura de autoayuda, según Illouz, “revelan un estilo emocional común” (2001, p. 27).

En consonancia con este planteo, Ampudia de Haro destaca que el desarrollo de la literatura de autoayuda, se vincula estrechamente a la “revitalización de la psicología” que tuvo lugar durante la segunda mitad del siglo XX. Así pues, al amparo del discurso docto de la psicología, los manuales del género aluden a diferentes tipos de psicoterapia (ya sea en sus variantes gestalt, conductual, humanista, psicoanalítica o dinámica), de donde extraen vocablos, nociones y conceptos que serán debidamente adaptados a las temáticas tratadas (2006, p. 58).

La palabra “terapéutica”

En las declaraciones de los lectores el vínculo entre los libros de autoayuda y la psicoterapia⁶ se manifiesta de diferentes maneras.

En algunos casos, los libros pueden funcionar como un *estímulo* que anima al lector a realizar una consulta terapéutica. Sobre esto, atendemos a la opinión de Cecilia: “me daban buenos consejos, sobre todo el tema de la ‘resignación’. Cuando falleció mi papá, hasta llegué a tenerle bronca... estaba muy enojada con él y con todo el entorno. Cuando leí estos libros me di cuenta de que otras personas pasan por las mismas instancias y cómo superarlo. Entonces, comencé terapia, y entre Bucay⁷ y mi psicólogo me ayudaron a perdonarlo, a perdonar al resto, y perdonarme a mí” (Cecilia, 40 años, casada con dos hijos).

En *El camino de las lágrimas*⁸ (libro al que refiere la lectora), al igual que en otros ejemplares del género, se ofrece un decálogo de pautas y otras sugerencias didácticas para superar episodios críticos (en este caso, un duelo). En tiempos de crisis, cuando afloran sentimientos exacerbados de enojo y/o culpa, los textos de autoayuda subrayan que se trata de un proceso “común”, en el sentido de que personas en circunstancias similares, atraviesan las mismas etapas. Así, se

manifiesta que la narrativa de los libros se adapta a una gran variedad de trastornos, y aunque es capaz de explicar la particularidad individual, también puede ser *compartida* con otros. Además, las reflexiones del escritor, no sólo reconfortan al lector, sino que también, en ocasiones, pueden incitarlo a realizar terapia.

En otros casos, si la persona se encuentra en tratamiento psicológico, los enunciados de los textos pueden asociarse a temas ya abordados durante las sesiones de terapia. A propósito de esto, rescatamos las palabras de Diego: “en los libros encontré algunas cuestiones que ya había hablado con mi terapeuta, entonces no era nada nuevo. Supongo que para las personas que nunca escucharon este tipo de cosas, es diferente” (Diego, 34 años, casado).

Tanto en la literatura de autoayuda como en la consulta psicológica, la *palabra disruptiva* de los expertos (escritor y psicólogo respectivamente) persigue el mismo fin: el *saneamiento* de los conflictos íntimos. Por ello, puede ocurrir que las temáticas tratadas en los libros, no resulten del todo novedosas si anteriormente fueron conversadas con un terapeuta. De este modo, se manifiesta la continuidad entre el conocimiento especializado de la psicología profesional y el conocimiento informal de las obras de “psicología popular”.

Así también, Pablo expresa: “me ayudaron a ver algunas situaciones desde otro punto de vista, a no sentirme ‘menos’ que otras personas. Lo que leía después lo conversaba con mi analista” (Pablo, 35 años, soltero).

Por lo tanto, cuando los lectores consideran que las recomendaciones de los libros aportan a la *valoración de sí* y al crecimiento personal (por ejemplo, pueden ayudar a sobrellevar un complejo de inferioridad), es decir, cuando la lectura se califica como una experiencia “positiva”, no sorprende que las ideas aprehendidas de los libros, posteriormente, se trasladen al consultorio terapéutico.

Finalmente, la opinión de Marcos señala cierta analogía entre la psicoterapia y la lectura de autoayuda: “creo que son buenas herramientas... las primeras herramientas que uno puede llegar

a tener, sobre todo en la parte emocional. O por ahí hay gente que por razones económicas o falta de tiempo no puede hacer terapia, y en ese caso, los libros permiten ir conociéndote igual”.

En no pocas ocasiones los libros se evocan como instrumentos de conocimiento que resultan útiles, particularmente, en la reflexión de la *interioridad*. En este sentido, permiten al lector, entre otras cosas, revisar las propias conductas e interpretar el dominio íntimo, a fin de domesticar un poco la violencia de las pulsiones. En vista de ello, puede ocurrir que los lectores les asignen una función cercana a la de una sesión psicoterapéutica, en tanto, la lectura y la consulta psicológica, permiten representarse, ubicarse, y pensarse.

Del “diván” y la lectura

A partir de lo expuesto, deseamos señalar tres puntos fundamentales. En primer término, cabe destacar que, en numerosas ocasiones, el discurso legitimador de los libros encuentra sustento en la “psicología”.

En segundo término, en la literatura de autoayuda, el discurso terapéutico, más que expresar un conjunto de conocimientos formal y especializado, constituye un lenguaje que pretende hacer asequible a los lectores la compleja “vida emocional”. De algún modo, los pasajes de los libros se proponen tocar la *sensibilidad* del lector, ese lugar íntimo en que se suscitan vaivenes entre cuerpo y pensamiento. Así pues, la persona se ve animada a convertirse en su propio centro de interés y reflexión.

En tercer término, la narrativa con finalidad terapéutica (en que se inscribe la literatura de autoayuda) explota simultáneamente al sujeto como un *paciente* y como un *consumidor*, como alguien que necesita ser cuidado y que puede, si se lo ayuda, poseer el control sobre sus acciones. De allí que se presenten numerosas similitudes entre la práctica lectora y el encuentro psicoterapéutico. Por lo tanto, es posible plantear que en los libros de autoayuda encuentra eco una dimensión particular del amplio campo de la psicología: se erigen como una plataforma de difusión de la “psicología popular”.

3.2. Nuevos soportes: la biblioterapia

Algunos especialistas han insistido en la función *terapéutica* que los libros de autoayuda cumplen en tiempos de crisis. Así, los textos procuran numerosas “estrategias sanadoras” en procura de aplacar las dolencias o remediar las aflicciones que los sujetos viven a diario, cuya eficacia se verá reflejada (y al mismo tiempo condicionada) en la capacidad de resiliencia individual.

En su estudio, Papalini alude a los libros de autoayuda como una “biblioterapia” (2008, p. 66), que cumple las funciones de prescribir soluciones y atenuar los efectos que producen el infortunio, el desasosiego y la infelicidad a nivel físico y psíquico.

Por su parte, Abraham coincide en que esta literatura es una “biblioterapia” que induce a una relación diferente con el autor, “abrir un libro de autoestima, no es una operación intelectual, sino emocional o sentimental o, en última instancia, religiosa” (2000, p. 396).

Por último, Reguillo denomina “decálogos para el buen vivir” (2007, p. 101) al inventario de textos que van desde las recetas para el éxito personal, hasta los consejos para volverse una persona carismática.

En estas propuestas teóricas, la idea de la utilización del material de lectura como herramienta terapéutica, se vincula estrechamente a las nociones de “auto-transformación”, “cambio”, y “entrega personal”.

Entonces, si toda reconstrucción psíquica supone un acompañamiento, una lógica relacional, en nuestro caso, creemos que ese *acompañamiento terapéutico* está *mediado* por los dispositivos textuales. Los libros de autoayuda transportan la voz del autor, para que sea oída por quienes la requieran. De este modo, los escritores de *best-sellers* -a veces devenidos en terapeutas holísticos- ostentan saber mucho sobre los lectores, sus deseos, sus temores, sus dolencias, y así como en el psicoanálisis (donde la palabra del terapeuta puede llevar al sujeto a que modifique sus representaciones o a que las viva de distinta manera), pretenden orientar a los lectores en terrenos que ellos no habían explorado o sabido explorar.

Pues bien, con el fin de indagar en la función *terapéutica* de la lectura de autoayuda, recurrimos nuevamente a las declaraciones de nuestros interlocutores.

Los libros como “guías”

Desde la percepción del lector, los libros cumplen diversas funciones: actúan como una “guía de pensamiento”, “renuevan energías”, o “disparan un proceso de cambio”.

Al respecto, Andrea señala: “creo que te dan pautas, que inconscientemente vas incorporando, te van formando. Son un granito de arena más, un libro o una frase te pueden hacer ‘click’, y empezás un proceso de cambio” (Andrea, 26 años, soltera).

Por su parte, Rafael también destaca los beneficios de la lectura: “cada uno interpreta los consejos a su manera, yo creo que te hacen reflexionar y ver los problemas desde otro lado. Te ponen pilas, te generan ganas de hacer cosas distintas, los libros son como un ‘energizante’” (Rafael, 40 años, casado).

Teniendo en cuenta que *el cambio llevado a cabo por uno mismo* es la piedra basal del género en foco, los “consejos” difundidos giran en torno a las prácticas de la intimidad: la *introspección* representa el primer paso hacia la mejora personal. Esta experiencia, puede dar lugar a cambios de perspectiva o al inicio de nuevas actividades (distintas de las cotidianas). Y no sólo esto, los textos también pueden cumplir una función *regeneradora*, en el sentido de que “dispensan energía” e inhiben, aunque sea de forma temporal, la fatiga diaria.

Así pues, los libros persuaden al lector hacia una *actuación sobre sí mismo* (dicen qué hacer, y cómo hacer cosas con uno mismo). De allí que la apropiación lectora implica poner en práctica los enunciados del libro: consiste en un *hacer y hacer-hacer sobre sí*.

Por su lado, Eugenia también considera “positiva” la lectura: “creo que tienen *tips*... tal vez son más como una guía, no sólo de conducta sino de pensamiento. Hay un libro que se llama

*Gratitud*⁹, y te aporta un montón, en el sentido de empezar a ver qué es lo que se tiene, con qué se cuenta, o por qué solemos fijarnos en el ‘vaso vacío’: nunca te alcanza el dinero, nunca la felicidad es completa” (Eugenia, 45 años, casada con dos hijos).

Desde el psicoanálisis, se postula que las personas se encuentran permanentemente en una suerte de errancia, falta o decepción (tanto en la esfera material como espiritual): “en lo cotidiano, el placer es inalcanzable y el displacer, inevitable” (Ansermet y Magistretti, 2012, p. 31). Frente a ese estado de displacer prominente, las recomendaciones de los textos orientan a *recapturar el significado y el sentimiento* en un mundo inasible: valorar la singularidad individual (lo que se es), y encontrar satisfacción en los placeres cotidianos. Entonces, de manera amplia, se puede pensar a las lecturas de autoayuda como *quiebres* en los recorridos biográficos que ayudan a “sobrevivir” diariamente.

Por último, Natalia señala: “en *Mujeres que aman demasiado*¹⁰ al final hay una descripción de los pasos a seguir para superar esa situación. No eran cuestiones nuevas, tenían que ver con cosas que venía reflexionando y que de hecho me hicieron terminar la relación. La lectura me permitió completar la versión de las cosas que ya pensaba, y ver hasta qué punto estaba equivocada”.

Los escritores de autoayuda brindan escenarios y metáforas para otorgarle sentido a los problemas, e incluso ayudan a ponerle nombre a los estados de ánimo por los que atraviesan los lectores. En virtud de ello, los textos pueden cumplir distintas funciones: permiten reorganizar ideas previas y/o evaluar el comportamiento personal. Así pues, en algunos casos, los criterios ofrecidos en los textos funcionan como un parámetro de los aciertos y desaciertos que se cometen en las distintas esferas de la vida. De hecho, la narrativa con propósito terapéutico sólo funciona concibiendo a los acontecimientos de la vida como indicadores de oportunidades fallidas del propio desarrollo.

Soportes “terapéuticos”

Retomando la propuesta de Martuccelli, en Occidente, “el proyecto del individuo como *dueño y señor de sí mismo* apunta a producir individuos capaces de *tenerse desde el interior*” (2007, p.

38). Se trataría, pues, de un sujeto autónomo, independiente, expresivo y dotado de una gran capacidad de autocontrol personal. Así, frente a un mundo descrito como carente ya de estabilidad institucional, sería al individuo a quien volvería a incumbir aclarar el sentido de su conducta y de su trayectoria personal: debe lograr adaptarse, demostrando dominio de sí, agilidad psíquica y afectiva, y enfrentar pruebas de flexibilidad, facilidad de cambio y rapidez. Sin embargo, a medida que la complejidad psíquica de los individuos se acrecienta, se hace cada vez más necesario descargar la propia estabilidad sobre *sostenes externos*.

Entre estos últimos, ubicamos a los libros de autoayuda. Los denominaremos *soportes terapéuticos*, en tanto, propician conocimientos con los que las personas van configurando un tejido elástico que puede hacer las veces de malla protectora frente a los golpes recibidos en la vida. Según hemos visto, ante el advenimiento de episodios críticos, los lectores pueden desplegar estrategias apoyándose en los preceptos impartidos en los libros, y en este sentido, se representan como sostenes de la “supervivencia” diaria.

Asimismo, los libros permiten reflexionar acerca de los aciertos o desaciertos del pasado, promueven el disfrute de los placeres cotidianos en el día a día y, en una dimensión proyectiva, ofrecen herramientas (indicaciones para cambiar de perspectiva o modificar comportamientos) que redituarán en beneficios al porvenir individual. De esta forma, se hace visible un procedimiento por el cual las personas intentan *tenerse* frente al mundo: la lectura de autoayuda.

Los libros de autoayuda, desde la óptica del lector, permiten entender las contradicciones y ambivalencias por las que atraviesa, dan luz a las zonas interiores en penumbra (o las que fueron veladas), dan un orden a las sensaciones controvertidas, o son el sostén de las definiciones incompletas. En vista de ello, se desarticula la creencia de que el individuo “es tenido desde el interior”, cuando de hecho, se encuentra sostenido *desde el exterior*.

4. Lecturas de crisis

En nuestra investigación, nos propusimos insistir en la construcción situacional del sentido de la lectura, es decir, que sus modalidades varían según las expectativas, motivaciones o necesidades del lector, en circunstancias biográficas específicas. En vista de ello, fue posible dar cuenta de las diversas representaciones que un grupo de lectores (que comparten condiciones espacio-temporales específicas) construye a propósito de la lectura de autoayuda.

Una actividad que suele quedar relegada al plano cognitivo, ahora encuentra anclaje en el campo empírico: los textos ofrecen consejos para ser puestos en práctica. Así pues, el lector extrae del texto los preceptos que le resultan útiles, los matiza con su experiencia y los adapta a sus circunstancias biográficas. La utilidad de la lectura reside en traducir los consejos “de autoayuda” a cuestiones de la vida cotidiana. Se revela, de este modo, una *lectura práctica*.

Especialmente, en momentos de crisis, el lector puede descubrir -en forma de identificación o proyección- que otros han atravesado experiencias similares a las propias y lograron dominar aflicciones semejantes a las que lo aquejan. En vista de ello, se modifica el carácter de “excepcionalidad” de la vivencia personal: el lector descubre que su vida interior refleja una experiencia común con otras personas. Así, en tanto, se hacen equivaler las escenas del libro y las escenas de la vida cotidiana, los textos actúan como un filtro que permite darle sentido a la experiencia, y por lo tanto, definirla, darle forma.

En efecto, antes que la veridicción del discurso, el valor de la literatura reside en que expone -en forma de relatos, cuasibiografías, o testimonios- problemas y conflictos reales que involucran íntimamente al lector: éste puede leer en el texto los rasgos de su propia vida. De este modo, lo trascendental de la lectura es el “aprendizaje” personal a partir de lo que otros han vivido. Así pues, esta dimensión *proyectiva* de la lectura, puede contribuir a entenderse mejor a sí mismo, y a liberarse de las dudas o ansiedades personales.

Asimismo podemos hablar de una *lectura intensa*. Más allá de la cantidad de libros leídos, según hemos visto, el encuentro con un solo libro puede ser significativo, y el lector puede conocer en

toda su amplitud la experiencia de la lectura. Teniendo en cuenta que *el cambio llevado a cabo por uno mismo* es la piedra basal del género en foco, los “consejos” difundidos giran en torno a las prácticas de la intimidad: la “introspección” representa el primer paso hacia la mejora personal. En este sentido, la lectura se describe como una instancia de reflexión sobre los deseos y metas individuales (que suele quedar relegada en la vorágine de las actividades diarias). Pues bien, esta experiencia puede dar lugar a cambios de perspectiva, de comportamientos, o al inicio de nuevas actividades (distintas de las cotidianas). Se desarrolla, entonces, una *lectura de descubrimiento*.

Hemos observado que la lectura en estudio se realiza con diversos objetivos: superar rupturas de pareja, encontrar salidas a situaciones asfixiantes, cambiar la postura frente a la vida, curar heridas emocionales, superar pérdidas, reinventarse luego de una enfermedad, o alcanzar el desarrollo personal. En efecto, es posible plantear que la lectura se lleva a cabo con fines específicos, y aún cuando estos sean inconscientes para el lector, se lee *para* algo. Entonces, más que tratarse de una lectura *per se*, asistimos a una *lectura instrumental*.

En este sentido, la lectura de autoayuda puede enseñar a expresar los sentimientos propios, desligarse de la culpa, vivir el presente sin miramientos y convivir con la soledad (aún cuando se está acompañado): da, al parecer, nueva coherencia a las experiencias de vida.

Así también, los libros se consideran una guía práctica que ofrece técnicas destinadas a resolver problemas específicos. De allí que las lecturas pueden alentar cambios en el aspecto físico, la valoración de sí y el estilo de vida del lector. En escenarios donde las responsabilidades (familiares, laborales, etc.) se sienten con agudeza, los textos presentan alternativas para modificar el modo de actuar habitual: pueden representar una salida a los caminos ya trazados, un escape a las demandas constantes, un atajo hacia el bienestar personal.

Quienes leen son aquellos para quienes la lectura, de una manera u otra, adquiere sentido en una situación y en un momento dados de su vida. Durante crisis emocionales que afectan la autoestima y el sentimiento de continuidad propia, la lectura puede ir más allá del olvido momentáneo de las penas, tiene que ver con la voluntad de hacerse cargo de sí mismo, con la

recomposición de la imagen de sí. De este modo, puede representar una vía de acceso privilegiada para sostener el sentimiento de individualidad y resistir a las adversidades. Los libros de autoayuda, lejos de promover el alejamiento de la realidad, insertan al lector en ella de una manera diferente: lo animan a retomar las riendas de su vida y afrontar sus tragedias íntimas.

Ahora bien, los textos extienden su dominio más allá de la esfera del pensamiento: explicitan pautas que se insertan en el terreno de la conducta individual. Por lo tanto, la apropiación lectora implica poner en práctica los enunciados del libro: consiste en un *hacer-hacer sobre sí*. Se trata, pues, de ejercer una acción sobre sí mismo, técnicas del sí que apuntan a reparar los sentimientos deteriorados, rearmar lo fragmentado, reconstruir lo hecho trizas. Así pues, en tanto se inserta en un terreno silenciado, en el espacio de la interioridad humana donde el dolor deja sus huellas, la lectura se carga de un *valor simbólico* especial, se representa como una *lectura reparadora*.

Y no sólo esto, cuando un libro puede modificar la trayectoria del lector, se revela también una *lectura liberadora*. Cuando efectivamente las palabras del texto alteran a los lectores, es posible el “(re)encuentro” con uno mismo, es posible recuperar la *libertad*. Libertad para “reinventarse”. Libertad para relatar el modo en que salieron de los callejones que parecían no tener salida. Libertad para superar las pérdidas del pasado y pensar en un futuro de oportunidades. Libertad para pensarse “autosuficientes”.

Entonces, ya sea que se busquen estrategias para afrontar situaciones problemáticas (decepciones amorosas, trastornos psicofísicos), respuestas a preguntas existenciales, o plenitud espiritual, los lectores comparten una necesidad: dar orden y sentido a la historia personal. Frente a estas expectativas, la lectura permite dar nombre a los sentimientos confusos y lidiar con los temores, ofrece pautas de acción para afrontar los episodios críticos, y en muchas ocasiones, hasta brinda alivio. La lectura permite distinguir (y “trabajar”) los sentimientos, y de este modo, contribuye a la reconstrucción de la interioridad. De allí que puede aparecer como un hecho trascendental en la biografía del lector, se manifiesta, principalmente, como una *lectura de crisis*.

No se trata aquí de idealizar a la lectura de autoayuda, sin embargo, atendiendo a las representaciones que de ella se ofrecen, hemos visto de qué modo la lectura incita o acompaña

cambios radicales en la vida de los lectores, y en este sentido, va más allá de una mera lectura “de distracción” (como se la califica desde la institución literaria). El encuentro con los libros permite desplazarse en el universo simbólico, inspeccionar las experiencias vividas, reorganizar el punto de vista, y rasgar la opacidad de lo rutinario. En fin, la lectura representa una vía privilegiada para que las personas puedan pensarse, redefinirse, y actuar, lanzándose en búsqueda de *eso* que está allí, en algún lugar... eso que la realidad mezquina del mundo sólo ofrece a destellos.

Referencias

- Abraham, T. (2000). *La empresa de vivir*. Buenos Aires: Sudamericana.
- Ampudia de Haro, F. (2006). Administrar el yo: literatura de autoayuda y gestión del comportamiento y los afectos. *Revista Española de Sociología*, n° 113, p. 49-72.
- Ansermet, F. y Magistretti, P. (2012). *Los enigmas del placer*. Buenos Aires: Katz.
- Canavire, V. (2013). *Cuando leer llena el alma: representaciones, funciones y efectos de la lectura de autoayuda: el caso de San Salvador de Jujuy*. Disertación doctoral no publicada, Centro de Estudios Avanzados, Universidad Nacional de Córdoba, Córdoba, Argentina.
- Chartier, R., Aguirre, C., Anaya J., Goldin, D., Saborit, A. (1999). *Cultura escrita, literatura e historia. Conversaciones con Roger Chartier*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Foucault, M. (1991). *Tecnologías del yo y otros textos afines*. Barcelona: Paidós.
- Illouz, E. (2010). *La salvación del alma moderna*. Buenos Aires: Katz.
- Laplanche, J. y Pontalis, J. (2005). *Diccionario de psicoanálisis*. Buenos Aires: Paidós.
- Martuccelli, D. (2007). *Gramáticas del individuo*. Buenos Aires: Losada.
- Papalini, V. (2008). *La formación de subjetividades en la cultura contemporánea: el caso de los libros de autoayuda*. Disertación doctoral no publicada, Universidad de Buenos Aires-Universidad de París 8, Buenos Aires, Argentina.
- Reguillo, R. (2007). Formas del saber. Narrativas y poderes diferenciales en el paisaje neoliberal. En *Cultura y neoliberalismo* (p. 91-110). Buenos Aires: CLACSO.
- Rüdiger, F. (1995). *Literatura de auto-ayuda e Individualismo*. Porto Alegre: Ed. Universidade /UFRGS.

¹ Doctora en Estudios Sociales de América Latina (Centro de Estudios Avanzados, Universidad Nacional de Córdoba, Argentina), Especialista en Investigación de la Comunicación (UNC), Investigadora principal del proyecto “La investigación literaria en corpus particulares: hacia una visión epistemológica de la solución de problemas” (CIFYH-UNC). Profesora e investigadora de la Universidad Nacional de Jujuy, Argentina. belencanavire@hotmail.com

² En Brasil, según el informe del Instituto Pró-Livro desarrollado en el período junio-julio del año 2011, en la lista de los “géneros leídos frecuentemente”, la literatura de autoayuda se ubica en el sexto lugar. Así también, entre los 25 libros más destacados para el mismo período, figuran *O alquimista* (Coelho, P., 2008), *O segredo* (Byrne, R., 2007) y *O monge e o executivo* (Hunter, J., 2004). En Colombia, según los registros de la Librería Nacional, *Los Cuatro Acuerdos* (Ruiz, M., 1998) y *Descubre tu Don* (Shajen, J., 2011) figuran entre los más vendidos. En México, *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva* (Covey, S., 2010) se ubica entre las primeras posiciones. Mientras que, en España, *El secreto* (Byrne, R., 2007) se encuentra en el ranking de los más solicitados. A nivel local, según los registros del Grupo ILHSA (líder en la venta de libros en Argentina) tres de los diez libros más vendidos en el año 2011 pertenecen al género de autoayuda: *Corriéndose al interior* (Paluch, A., 2011); *Lecciones de Seducción* (Sordo,

P., 2010); *Sé tu propio héroe* (Domínguez, C., 2011). Datos disponibles en:
http://www.prolivro.org.br/ipl/publier4.0/dados/anexos/2834_10.pdf ;
http://www.librerianacional.com/es/index.php?option=com_catalogo&idCategoria=287 ;
<http://www.gandhi.com.mx/> ; <http://www.casadellibro.com/>; <http://www.tematika.com/libros/>

³ Para esta investigación se realizaron cincuenta entrevistas en profundidad a lectores asiduos de autoayuda. Brevemente, diremos que la tesis doctoral estuvo compuesta de cuatro bloques: Planteo metodológico y campo de estudio; De libros y lecturas; Autopercepción de la práctica lectora; Representaciones, funciones y efectos de la lectura de autoayuda.

⁴ Jujuy -San Salvador es su capital- es una de las provincias fundacionales de la República Argentina, situada en el extremo Norte limita con los países de Bolivia y Chile. En cuanto a su dimensión territorial es una de las más pequeñas del suelo argentino.

⁵ Como “comentador”, como “hermeneuta que busca el sentido” (Chartier et al., 1999, p. 146).

⁶ Entendida como “todo método de tratamiento de los desórdenes psíquicos o corporales que utilice medios psicológicos” (Laplanche y Pontalis, 2005, p. 324).

⁷ Jorge Bucay, oriundo de Buenos Aires, es psicólogo y un reconocido escritor de *best-sellers* de autoayuda.

⁸ Bucay, J. (2006). *El camino de las lágrimas*. Barcelona: Debolsillo.

⁹ Hay, L. (1997). *Gratitud: dar gracias por lo que tienes transformará tu vida*. Barcelona: Urano.

¹⁰ Norwood, R. (1999). *Las Mujeres que aman demasiado*. Buenos Aires: Vergara.