

Autoayuda y ayuda mutua. Dos modos de apropiación de las lecturas terapéuticas

Vanina Papalini

CIECS – CONICET /UNC

Resumen

Las terapias tendientes al bienestar o a la curación suelen ser puestas en común en grupos o comunidades. Al contrario, los libros de autoayuda enfatizan las apropiaciones personales y la salvación individual. En este trabajo, expongo la diferencia que aparece en las modalidades de interpretación y uso de los libros terapéuticos cuando son compartidos dentro de una comunidad terapéutica, un grupo de amigos o una red social, en relación a la lectura individual. Intento a través de estos casos reflexionar en torno al significado de “curar y “sanar” y la diferencia radical que presentan para los padecimientos subjetivos el apoyo y la ayuda mutua, en relación con las terapias despersonalizadas o individuales y en contextos de contención vincular (familiar o redes de amigos) o de aislamiento. Me valgo para este análisis de observaciones participantes realizadas en varios grupos terapéuticos y en grupos de reflexión y meditación, así como también en entrevistas individuales a lectores de autoayuda.

Inicio

Es muy básico lo que yo busco, es estar bien, todo el tiempo. O sea estar, cuando digo estar bien es -va a sonar muy trillado- es aprender a ser feliz. (Eduardo, 42 años)

“¿Por qué me siento mal?” y “¿qué me pasa?” son dos preguntas frecuentísimas que remiten a un sustrato de insatisfacción y malestar de amplios grupos humanos en las sociedades contemporáneas (Lazarus, 1995). Sin tratarse necesariamente de estados patológicos, las percepciones y sentimientos que originan las preguntas describen oblicuamente el umbral de sensibilidad que acusa las inflexiones anímicas y cartografía las ocurrencias físicas minuciosamente (Le Breton, 1995a; Le Breton, 1995b). Los malestares experimentados son diversos y van desde dolores físicos inespecíficos a la pérdida del entusiasmo o el sentido de la vida. En la mayor parte de los casos, son identificados por el propio interesado comparando

con sus estados normales con los estándares de lo “normal” y lo “bueno” idealizados en las culturas.

La sensación de malestar es muy generalizada (Ehrenberg, 2000) y ha creado las bases de una demanda que impulsó la proliferación de prácticas y productos terapéuticos que se ocupan tanto de las experiencias dolorosas o sufrientes -físicas o psíquicas-, como de alcanzar un mayor grado de bienestar y plenitud. A tal punto, que se habla de las nuestras como “culturas terapéuticas”.¹ La diversidad de situaciones, experiencias, prácticas y creencias involucradas en el término es inmensa. “Estar bien” se ha convertido en una consigna generalizada por la cultura masiva que replica un deseo socialmente extendido, simbolizándolo y codificándolo en términos que responden a su propia lógica.

Efecto de las dinámicas del mercado editorial y en sintonía con las industrias culturales, los libros de autoayuda son, desde hace dos décadas, una forma de responder a esa demanda que provee el lenguaje necesario para nombrar esos estados y ofrece un repertorio de soluciones que tienden a su superación. Su gran circulación y su éxito de ventas expresa qué tan generalizada es esta preocupación por vivir mejor o superar problemas subjetivos. La popularización de términos que antes formaban parte del lenguaje experto de la psicología y la psiquiatría (Illouz, 2008) informa la definición corriente de qué se considera normal y qué es calificado como anormal o patológico.

A pesar de que los libros han sido ya caracterizados (Rüdinger, 1995; Hazleden, 2003; Hochschild, 2003; Hancock & Tayler, 2004; Larsson & Sanne, 2005; Ampudia de Haro, 2006; Papalini, 2007; McLeod & Wright, 2009) y el fenómeno de la autoayuda ha dado lugar a reflexiones generales sobre las sociedades contemporáneas (Lasch, 1979; Rose, 1989; Giddens, 1991; Redden, 2002; Adams, 2004), existen usos y apropiaciones numerosos y diversos (Papalini & Rizo, 2010). Dentro de este amplio panorama, quisiera dedicarme a observar cómo el mismo dispositivo –el libro de autoayuda– puede funcionar de maneras diferentes, en diferentes contextos, para pensar así de qué manera las tramas socioculturales y los vínculos interpersonales intervienen en la función de la autoayuda, determinando en ocasiones una apropiación contradictoria con la que la obra sostiene. Me abocaré entonces, en

¹ Definimos las culturas terapéuticas como amalgama de discursos, saberes legos y expertos, prácticas y creencias científicas y religiosas que conciben el malestar subjetivo y la dolencia física como sufrimiento inaceptable o sólo admisible en niveles muy bajos. Básicamente son reactivas a toda forma de padecimiento y proponen una serie de recursos para “estar bien” de manera constante o casi constante. Bajo el imperio de las culturas terapéuticas se amplía el rango de lo que se considera “patológico”. Así, tanto la enfermedad, como la ancianidad o la fealdad, y la tristeza, al igual que la angustia o la timidez, pueden para determinadas culturas terapéuticas ser concebidas como “anomalías”.

esta comunicación, a describir el uso de los libros de autoayuda en contextos grupales diferentes, y compararlo con su uso individual.

Ayuda mutua

Vicky tiene más de 70 años. Es profesora jubilada; antes de retirarse, dictaba clases de fotografía. Hace ya muchos años que se interesa por los libros de autoayuda, por lo menos 30, según recuerda con dificultad. Desde 2008 participa de un grupo muy heterodoxo, autogestionario, de lectura y discusión.

Y nosotros tenemos con S... un grupo que le llamamos de física cuántica, que es un poco un *aggiornamento* de todo esto de la *New Age*, de todos los libros de autoayuda, pero como dándole un respaldo más físico ¿no? ... porque la física es una ciencia dura, entonces la gente le tiene un poco más de respeto ¿no es cierto? (...)
... ella nos congregó a toda una serie de mujeres de la zona sur ¿no? Y nos pasó unas películas, hay una serie de películas de esta gente (...)
...y bueno, ocurrió que en esta reunión había una que había sido docente y había sido directora de la carrera de Trabajo Social que dijo: “bueno, pero nosotros hemos visto una película, todo el mundo quedó muy impactado con esta película, pero -dice- hay que saber qué es la física cuántica”. Mínimamente, aunque sea que te lo expliquen así en un nivel fenomenológico más o menos ¿no cierto? Hay que saber qué es la física cuántica.

En el comentario de Vicky, lo primero que impacta es la derivación que lleva de una lectura sencilla, como la que proponen los libros de autoayuda, a un conocimiento no accesible fácilmente como es el de la física cuántica. Este “salto” hace pensar en un tipo de funcionamiento grupal bastante peculiar, distinto al de los grupos de autoayuda de tipo terapéuticos o de contención. El grupo se distribuye lecturas que son discutidas en la reunión. Los textos elegidos tienen en común que tienden a buscar modos de vivir mejor y profundizar las problemáticas que las participantes enfrentan. No se comparten sólo novelas o libros de autoayuda sino también películas. Salvo por la temática que expresa el propósito del grupo, esta organización es semejante a la de un grupo de estudios o un grupo político. Sin embargo, la función terapéutica se realiza: el apoyo proviene de la relación entre las participantes; el encuentro, el diálogo, la compañía y el compartir, más que los contenidos del debate, nutren a este grupo de mujeres mayores, que viven en su mayoría solas .

I: ¿y se reúnen todas las semanas?

V: los lunes

I: ¿sí y son reuniones largas?

V: bueno, son de dos horas, porque hay que estipular el momento de llegada y el de salida, hay toda una serie de cosas tales como prender un sahumero, que haya una luz

¿no cierto? Llevar algo de comer, porque es energético. Esa es la parte que más funciona (risas) todo el mundo lleva algo rico. Después esto, que lo habíamos perdido, para no sobreponerse a la palabra de la otra e interrumpirla ¿vos sabés el esfuerzo que nos costó solamente eso?

I: claro

V: todo un año

Valeria: y de ahí vinieron las reglas

V: el respeto de esas reglas. Y de vez en cuando hablamos de retomarlas porque siempre uno tiende a abandonarlas cuando sea posible.

Vicky señala la importancia del respeto en el intercambio. La relación entre ellas es central a tal punto, que elaboraron una serie de reglas de funcionamiento. En el grupo, se acuerda cómo discutir. Se define lo que significa a “poner en común” en diversos planos, como la comida que se aporta a las reuniones y que Vicky insinúa, con risas cómplices, que no es valorada tanto por su función “energética” sino porque crea comunidad a su alrededor, intercambiando dones (Mauss, 1925).

... todos los lunes nos reunimos con este grupo, que le podríamos llamar que es un grupo de autoayuda, para volver un poco al tema ¿no cierto? Y que comenzó con esto de la física cuántica que yo te nombraba pero yo vi... y te voy a traer el cuadernillo porque vale la pena, porque yo vi que era un zafarrancho aquello, que no tenía defensa por ningún lado. Yo soy media antipática con mis intervenciones en el grupo, por eso trato de quedarme callada porque... (risas). Ya te lo voy a traer porque lo tengo por ahí.

(Se levanta a buscar el cuadernillo, tarda unos minutos y regresa). Es tan interesante, lo que yo recuerdo de experiencia linda de este grupo es que aprendimos, porque acá hay algunas recomendaciones que son del funcionamiento del grupo, de no usar la palabra más de dos minutos cada una, de pasarnos un objeto cuando una pide que haya un moderador, toda una serie de reglas que está bueno para el funcionamiento de un grupo, porque están aquellos que agarran el micrófono y no lo sueltan más, a ver si... ah este es

...

Vicky señala su posición crítica frente a ciertos libros y películas objeto de la discusión y cuenta que muchas veces retiene una opinión contradictoria con la del grupo. Esta prudencia que, dice, ejerce para no resultar “odiosa”, subrayan que para nuestra entrevistada, el valor de este espacio tiene más que ver con el encuentro que con los contenidos del debate. El relato de Vicky expresa un componente esencial de la “ayuda” que se recibe, que es la que deviene de la propia relación con otros. En ese sentido, este grupo es un grupo de *ayuda mutua*, sin importar de qué tipo de ayuda sea la que se provea. El fundamento un grupo de ayuda mutua no es individual sino que se cimienta en el apoyo recíproco y el intercambio de experiencias, recursos, saberes.

El caso presentado ilustra la dinámica que pueden adquirir estos textos en una apropiación grupal: sus sentidos se amplían y bifurcan, se enriquecen con las experiencias e interpretaciones personales y se desvían del libro, para dar origen a un tipo de saber de construcción colectiva que es propio de un espacio cooperativo. A pesar del prefijo “auto” que se asocia a la ayuda recibida, ni los libros –cuando ingresan en esta dinámica- ni los grupos, están estrictamente orientados a la dimensión individual.

Este tipo de organización participativa, horizontal y autogestionaria se diferencia tanto de los grupos terapéuticos de tipo asistencial (en donde un sujeto portador de un saber experto o legitimado cumple un papel diferenciado del resto) y de los grupos caritativos, generalmente confesionales (Travi, 2007), como de la autoayuda propiamente dicha, que es de apropiación individual. Vale decir que tanto las organizaciones desinteresadas, filantrópicas o altruistas; como las que surgen en conexión con los sistemas médico-asistenciales, generan relaciones jerarquizadas y desiguales en donde alguien da y alguien recibe, ejerciendo de manera fija los roles. El lector solitario de libros de autoayuda, como veremos en seguida, pretende por el contrario que puede resolver sus problemas por sí mismo, siendo favorecida por los propios libros la actitud autosuficiente e individualista. A diferencia de los lectores aislados, los grupos de ayuda mutua implican circulación de dones, intercambiabilidad del rol de apoyo y contención solidaria, generando un tipo de relación social en sí misma “saludable”.

En otros contextos de grupos terapéuticos (de recuperación del alcoholismo o la drogadicción),² hemos observado un interés menos detenido en los libros que en el grupo al que se refiere Vicky. En esos casos, los textos cumplen un papel “disparador” de una reflexión que se realiza entre todos y que tiene al libro sólo como punto de partida. En ocasiones, los libros utilizados no son de autoayuda (durante mi período de campo, se presentó un libro de Eduardo Galeano, *El libro de los abrazos*, a un grupo abocado al tratamiento de la drogadicción). El visionado de películas reemplaza en numerosas oportunidades al libro. Circulan, en cambio, otras lecturas más breves y específicamente orientadas al tratamiento, entre las cuales los librillos y folletos son las dominantes.

Grupos de autoayuda

² Hemos realizado observaciones en el Programa Cambio de Córdoba y el Centro de Rehabilitación CEPRIS en Salta. Las referencias de los grupos ALCO de control de obesidad y Alcohólicos Anónimos provienen de los entrevistados, sin que hayamos realizado observación participante. El en caso de ALCO, consultamos las cartillas y folletos, algo similar a lo que sucedió con Samkya Córdoba. El trabajo etnográfico es aún exploratorio. Las entrevistas fueron realizadas por Valeria Rizo y por mí para el proyecto “Lectores y lecturas. La recepción de literatura masiva”, PICT 2007.

Un caso intermedio entre la apropiación heterodoxa y la lectura orientada es el de Carlos (40 años, obrero especializado) ex alcohólico y ex golpeador. Carlos narra un pasaje progresivo de ciertas lecturas puestas en circulación en el grupo al que asistía -un grupo terapéutico de tipo confesional-, a sitios de internet (foros y blogs), en donde realiza diversas exploraciones. Finalmente se vuelve hacia un autor en particular: Claudio María Domínguez. Rompiendo con hábitos de poca lectura propios de su medio social y con una educación primaria completa y secundaria incompleta, Carlos se transforma en un lector regular muy activo, que selecciona sus lecturas y participa de otras actividades culturales presenciales y virtuales. Cuando lo contacté, en abril de 2011, estaba esperando ingresar a la presentación del último libro de Domínguez en la Feria del Libro de Buenos Aires. Ya hacía 6 años que se había apartado del grupo de autoayuda y seguía leyendo regularmente.

En el caso de Carlos, la ruptura con su modo de vida anterior se operó en el grupo, pero la función de apoyo posterior y de apertura de nuevas perspectivas se realizó con y a partir de los libros que lee. La mayor parte de lectores de libros de autoayuda de género masculino y de condición social precaria que entrevistamos, se convierten en lectores habituales a partir de la promoción e insistencia en este hábito que realizan los cultos cristianos no católicos. En estos grupos religiosos, el sentido de los textos puestos en común es fuertemente anclado por el moderador o coordinador. Comparten esta actitud reguladora con los grupos de autoayuda que siguen un gurú o escuela, como el que describe Kalima a continuación.

Kalima pertenece a una organización llamada “Cóndor Blanco” y sigue las enseñanzas de Suryavan Solar, quien se presenta en su página web de esta manera: “Suryavan Solar es el Fundador de Cóndor Blanco. Instructor de Liderazgo, Coaching y Meditación, es Investigador de Culturas Ancestrales y Autor de más de 50 Obras.”³

A pesar de que la actividad fundamental que se realiza en el centro Samkya de Córdoba es la danza, los módulos están acompañados de los libros de la organización. Dice Kalima:

Sí, cada una de las actividades que nosotros tenemos dentro de Cóndor Blanco, están basadas en libros. Samkya está dividida en cuatro niveles, cuatro módulos, y en cada módulo nosotros entregamos un libro. El primero que se llama “El camino de la sabiduría

³ “A finales de los años 70, Suryavan creó su Escuela. A inicios de los años 90, junto a su hija, Sol Nyma, dio forma al método que hoy en día se conoce como Cóndor Blanco, orientado a la formación integral, apoyando el despertar del ser humano autónomo, con sencillas y geniales técnicas ancestrales, adaptadas al mundo moderno, centrado en varias Academias y en seis Escuelas principales: Liderazgo CB, Coaching Express, Free Mind, Kin Forest, Kai Woman y Meditación (Bodhisattva y Dzogchen).” Extraído de la página oficial de Cóndor Blanco en español. <http://www.condorblanco.com/condor-blanco/founders/?lang=en>. Captura de página 18/05/2013.

femenina, secretos y poder de la mujer”, entregamos un libro que se llama *Doce tipo de mujeres, cómo reconocerlas a primera vista*.

Las lecturas se realizan en forma individual y con un seguimiento pautado dentro del espacio del taller de danzas, donde se trabajan y retoman los contenidos de los libros, guiando su comprensión dentro de los principios y perspectivas de “Cóndor Blanco”. Los libros son continuidad de esta Escuela y colaboran en su expansión. Las posibilidades de que el dispositivo de la lectura expanda sus sentidos en múltiples direcciones, como ocurría en el primer caso, se limita. En tanto el lector siga participando de ese espacio que va configurando una matriz interpretativa y va introduciendo un cierto número de prácticas específicas vinculadas a la reconfiguración del sujeto, se produce un “anclaje” de la lectura.

(...) Y, los libros son una forma de llegar a dónde el autor no llega, porque no se lo conoce al autor del libro, algunos no tienen la oportunidad de conocerlo, él estuvo la semana pasada aquí en un mega evento en Argentina, donde hubo casi unas cien personas. Vamos a tener un evento con él en noviembre. Entonces muchas personas, Cóndor Blanco existe en 12 países, en más de 50 ciudades y tenemos la sede en una reserva natural en Chile. Para conocerlo, yo me tuve que ir a otro país. Y para conocer esa reserva tuve que viajar hasta Chile. Pero hay personas que no tienen el *dharma* de haberlo conocido, pero sí conocen sus libros. Entonces por ahí, nosotros tenemos un método de ir conociendo algunas de las escuelas de Cóndor Blanco, y el primer paso es un libro. Entonces la persona le llega la enseñanza, le llega el mensaje a través del libro, es como conectar con el autor, el libro llega donde todavía el autor no llega.

Los grupos que adhieren a un orden de creencias laxo, que no se encuadra en ninguna de las religiones conocidas (Heelas, 1996), son uno de los fenómenos más interesantes de las culturas occidentales y occidentalizadas contemporáneas.⁴ A diferencia de los credos tradicionales, que reclaman una devoción completa y sin reservas y que aceptan la autoridad del gurú sin discusión, existe cierto nomadismo y aleatoriedad en las creencias y una integración problemática de prescripciones y nociones de distintos credos. Veamos el caso de Cristina (57 años, artista), que participaba de un grupo denominado “Hijos del Sol”. El grupo realizaba sesiones de meditación preparatorias para la llegada de la Nueva Era y recomendaba lecturas y videos a partir de una red social compartida. Cuando Cristina enfermó, recurrió a prácticas alternativas diversas, buscando diagnóstico y tratamiento. Entre ellos, consultó un representante de la medicina tradicional china que le indicó una dieta de arroz bastante estricta, baños y fitoterapia. Casi al mismo tiempo, apenas después, y dado que los dolores no cesaban, Cristina comenzó a consultar distintas especialidades de la medicina alopática.

⁴ Entendemos por “occidentalizadas” las culturas que han sufrido procesos transculturales –coloniales o por inmigración- en las que coexisten fragmentos culturales diversos mixturados. No se trata de sociedades multiculturales en las que coexisten culturas distintas reconocibles sino que los fragmentos se integran de formas heterodoxas en un sujeto cuya identidad cultural ya no es fácil de adscribir a una cultura reconocible.

Mientras seguía la dieta de arroz, que apuntaba a la purificación física y espiritual, los análisis de laboratorio informaban de un descenso vertiginoso de los glóbulos rojos. Se impuso la medicina occidental y Cristina abandonó la dieta, obtuvo un diagnóstico más o menos convincente y un tratamiento eficaz para sus dolencias basado en una fuerte medicación con corticoides, calmantes y antiinflamatorios de efectos secundarios poco amables. Su sufrimiento físico se prolongó mientras apelaba a diferentes modelos de curación y tentaba varios caminos con direcciones diferentes. El “alivio” logrado fue lento y parcial y las consecuencias secundarias del remedio resultaron perjudiciales.

Lo más notable en el caso de Cristina fue la falta de precisión inicial de los diagnósticos médicos, de todo tipo de médicos (alópatas, chinos). Tampoco la meditación dio en la tecla: se relacionó su dolencia con problemas de infancia relativos a su padre que no podía resolver, con un inexistente hermano gemelo no nato, con un cambio necesario para su evolución espiritual que no estaba produciéndose y al que esta dolencia conducía. El médico chino habló de problemas alimentarios y hepáticos y los diversos médicos clínicos y traumatólogos consultados señalaron problemas hormonales y menopausia, contracturas, fibromialgia y hernias de disco, y muy posteriormente (y a eso se dirigió el tratamiento): artrosis.

La medicina no tiene todas las respuestas y cuando se le dice a un paciente que no tiene “nada”, que lo que tiene es “psíquico” o “pasajero” (Laplantine, 1999), la respuesta es insatisfactoria y genera una desconfianza radical en el conocimiento experto especializado en “zonas” del cuerpo pero incapaz de reunir los fragmentos para recomponer una imagen clara en donde se interprete el desorden introducido por el malestar. Cuando la dolencia resulta inasible desde los cánones de la ciencia médica, deviene un “fantasma” cuya fuente hay que buscar más allá de los órganos. Los modelos de medicinas holísticas y las cosmovisiones con una referencia trascendental ofrecen versiones integrales de la enfermedad que resultan a la postre más convincentes: interpretan simultáneamente el malestar social y cultural y los desarreglos somáticos. Esta preferencia por modelos integradores que admitan un nivel de comprensión de la enfermedad como consecuencia de un estado del alma va ganando terreno en la medida en que apunta a “estilos de vida” que también son fuente de numerosos males contemporáneos. Sin embargo, y a título puramente conjetural, observamos en muchos de estos grupos que la figura de autoridad (el chamán o el gurú) es débil. No necesariamente porque la autoridad se discuta sino porque el participante opta, simplemente, por cambiar de grupo.

Los modelos de relación están entre la dependencia (del médico, del maestro, del chamán), la interdependencia (de los pares, en ayuda solidaria) y “independencia” individualista, como veremos a continuación.

Salir adelante por sí solos

Eduardo es arquitecto y tiene 42 años. Es un lector de autoayuda, que lee individualmente aunque, como ya hemos dicho en otro lugar, ninguna lectura es en acto aislado sino que se entreteje en un circuito comunicacional y vincular (Papalini, 2012). A diferencia de otros lectores varones, rechaza la religión y los libros que tratan de introducir una idea asociada a un dogma. Como hemos observado en la mayor parte de los casos entrevistados, estos lectores individuales recurren a los libros y se abocan a ellos con interés, a partir de una circunstancia traumática o bajo la presión de un problema a resolver, es decir, casi por las mismas motivaciones que otros ingresan en los grupos de autoayuda de corte terapéutico. El otro grupo que hemos identificados, el de los “buscadores” (Papalini & Rizo, 2012), que es la denominación que damos a quienes llegan a la autoayuda dentro de un proceso de autoconocimiento, es minoritario.

Su primer encuentro con los libros de autoayuda fue por una recomendación en un momento de una gran decepción amorosa cuando era adolescente:

E: ...sí, 17 años, eh.. me costaba mucho trabajo salir de una vez que empezamos y en una ocasión, pues, cuando estás en esos trances hablas todo el día de eso con tus amigos. Y ahí un amigo me dijo: ¿por qué no vas a hablar con mi padre? que yo he hablado muchas veces de cosas de estas y me ha ayudado. Y fui un día y el señor, eh.. pertenece a una comunidad...

V: ¿religiosa?

E: No, no, él va a la iglesia, pero... tenía un punto más de religión pero nunca me habló de la iglesia, simplemente me habló de libros de autoayuda, y en esos libros en algún momento dado encontré, pues, que algunas ventanas que se me abrían, ¿no?

(...)... hablaba de la autoestima ¿no? de qué manera tú te puedes ver reflejado, y cómo te puedes aprender a querer, porque de alguna manera por lo que yo fui descubriendo fue eso, eh.. que... un poco la dignidad se va abajo¿ no?

En esta lectura, Eduardo encuentra elementos que le permiten manejar otra relación personal problemática, con su hermano mayor que estaba a cargo de su cuidado mientras los padres estuvieran ausentes.

El [hermano] que me lleva 8 tuvo una figura como de padre ante mí, porque mis padres cuando yo tenía 15, 16 años se jubilaron ya, y empezaron a viajar por toda la república (...), pero era muy estricto y esto me obligó como a desenvolver o desarrollar una técnica

en la cual yo pudiera ser un poco más independiente en todo esto, pero no me daba cuenta de eso, yo no fui consciente a buscar. Cuando leí el primer libro de desamor, me encontré con cosas que también se reflejaban la vida que llevaba con mi hermano, y entonces esa necesidad me obligó... o bueno no me obligó más bien me invitó a entrar a este tipo de libros cada vez más, y ahí empecé pues a tener o a descubrir cierta autonomía ¿no? en los discursos de las peleas con mi hermano ¿no?, porque él era demasiado opresivo (...) pero no tenía los argumentos para defenderme ante sus comentarios, y siempre terminaba llorando. Y el día que dejé de llorar y contesté, me sentí muy bien (...). Y ahora, eh... ahora él (...) me cuestiona cosas como: ¿de dónde sacaste eso, cómo lo pensaste?, y después yo hasta le invitaba a leer algunos que otros libros.

Los libros de autoayuda han sido una necesidad por etapas y, como vemos, Eduardo los utiliza especialmente para afrontar las relaciones, aunque también para mejorar su humor y energía en el trabajo. Sin embargo esta aplicación de las “recetas” de los libros a las relaciones interpersonales genera cierto desconcierto en las personas que lo rodean. Eduardo no encuentra la respuesta “con” el otro sino que la produce y la proyecta “hacia” el otro. Contando algunos problemas recientes de su relación de pareja, decía:

... entonces la manera de encontrar soluciones ha sido también... yo buscando esa manera de tomar la iniciativa, si a veces no es que tu pareja no la toma por tal o cual, o tú no la ves, la tomas y cuando hemos, he venido evolucionando en estos meses, ella me ha dicho, “¿me puedes prestar el libro?” (risas) o... “¿qué estás leyendo ahora? porque estás cambiando”, o “claro, ahora ya me lo dices así porque... porque estás leyendo eso, ¿no? y te crees ya de otra manera, ¿no?”. Es como en las relaciones se crean unas dinámicas y si tú en un momento dado rompes esa dinámica, pues... la otra manera desconcierta, si la dinámica es buena se desconcertará para bien y viceversa, y a partir de ahí pues esto también me ha ayudado mucho, muchísimo.

La distancia entre el modo de construir vínculos que veíamos en el caso de Vicky y el modo en que lo realiza Eduardo, aun cuando los dos estén mediados por el libro de autoayuda, es máxima. Eduardo no recurre al diálogo, no hay una búsqueda de comprensión recíproca. La alternativa –incluso en el caso de construir una relación de pareja- resulta ser individual. De allí también una constatación algo resignada, algo amarga, que hace Eduardo: “... las relaciones en sí son difíciles, de hecho yo no creo en la estabilidad de una relación.”

Sanar y curar

A partir del lugar otorgado al otro en estos procesos de autoayuda mediados o motivados por un libro, podemos también percibir algunas consecuencias en cuanto a su valor terapéutico. El primer término, sanar, viene del latín “sanare” (restaurar la salud) y “sanus” (sensato, que no

está loco). Sanidad, insano y sanatorio también provienen de este origen. El término “sanación” suele aplicarse también a la restitución del equilibrio vital en referencia a un orden metafísico. La idea reflejada en el término es impersonal, supone la recuperación de la salud vinculando dolencia física y salud mental, y refleja la impresión subjetiva de mejoría.

El segundo vocablo, curar, significa “aplicar con éxito a un paciente los remedios correspondientes a la remisión de una lesión o dolencia”. Deriva del latín “curus” (cuidado) participio del verbo “curare” (cuidar, preocupar). A diferencia del término sanar, curar supone una implicación entre dos personas, una relación de cuidado, de solicitud. Se refiere a las atenciones que una persona dispensa a otra con el propósito de remediar su afección y al proceso que culmina en su disipación. De este origen proviene también el término “seguridad”. “Curar” define un hecho “objetivo”, una intervención en el mundo. La cura revela un entrecruzamiento entre el cuerpo propio y el cuerpo ajeno; expresa un compromiso en la dimensión de los afectos que sostiene al sujeto frente a la dolencia; lo “saca de sí” y le proporciona un apoyo que complementa o reemplaza sus energías exiguas.

Como corolario lógico de estas significaciones, los libros de autoayuda, al igual que los grupos religiosos, hablan de “sanación”; en el primer caso, autogenerada; en el segundo, merced a una intervención trascendente. Los grupos de ayuda mutua hablan de “tratamientos” y están más orientados hacia la perspectiva de la cura y hacia las relaciones de interdependencia. A medio camino entre ambos, los grupos de autoayuda con un coordinador experto o un mediador que no llega a convertirse en un gurú, oscilan entre ambas posibilidades. La dinámica de la interacción tiende a la deflación de la autoridad vertical.

En todos los grupos, la presencia de un “otro” colectivo compuesto de sujetos singulares con una biografía particular, de quien se conocen algunas experiencias íntimas e “inconfesables”, colabora en el proceso personal. El grupo contiene y confronta a los participantes y pone en juego un conjunto de expectativas recíprocas que comprometen personalmente a los participantes. Este mismo efecto ha sido atribuido por David Le Breton al uso de placebos que revelarían la voluntad del sujeto de restablecerse y el deseo de complacer a aquel que administra el remedio. La “cura” no es sólo físico-química sino que allí también está implicada la presencia del otro. A pesar de que la eficacia de los placebos suele atribuirse a la autosugestión, Le Breton ofrece otra interpretación: “el poder de la mirada del otro se traduce en la eficacia de los placebos en el tratamiento. 35 % de los pacientes declaran sentir un neto alivio después de la absorción de un placebo” (1995, p. 66).

El niño que llora después de una caída y “deja de sentir dolor” cuando la madre enjuga sus lágrimas y limpia la herida expresa este mismo sentido. No podría afirmarse, en estos casos,

que exista un alivio “auto-generado” pero sí una consolación que lo hace soportable. Como sabemos, lo que se define como dolor, enfermedad, malestar, normalidad o felicidad es resultado de un proceso de socialización en el que los distintos grupos culturales fijan los niveles de lo que se considera aceptable o inaceptable.

Desde esta aproximación, el apoyo mutuo (o ayuda mutua) acarrea los mejores resultados a largo plazo, puesto que las actitudes filantrópicas o desinteresadas, las acciones egotistas y los esquemas verticales de autoridad generan situaciones difíciles de sostener en el tiempo. No necesariamente estos resultados adquieren la forma de una “cura”, pero sin duda constituyen experiencias y proponen otras pautas de relación social, ni puramente individualistas ni pastorilmente gregarias bajo imperio de una autoridad que detenta el saber, del tipo que éste sea. En estos modelos de relaciones, la aplicación y la significación del libro de autoayuda están articuladas a las actividades y dinámicas de la interacción grupal y no pueden ser entendidos de la misma manera que la autoayuda solitaria. El libro cataliza una actividad compartida. Finalmente, lo que el libro de autoayuda haga no está inscripto en sus gramáticas sino en la trama en la que circula de formas diversas.

Bibliografía

ADAMS, Matthew (2004). Whatever Will Be, Will Be: Trust, Fate and the Reflexive Self. *Culture Psychology*, 10 (4), 387-408.

AMPUDIA DE HARO, Fernando (2006). Administrar el yo: literatura de autoayuda y gestión del comportamiento y los afectos. *Revista Española de Sociología*, 113, 49-72.

EHRENBERG, Alain (2000). *La fatiga de ser uno mismo*. Buenos Aires: Nueva Visión.

GIDDENS, Anthony (1991/1995). *Modernidad e identidad del yo*. Barcelona: Península. 1998.

HANCOCK, Philip & TYLER, Melissa (2004). MOT Your Life: Critical Management Studies and the Management of Everyday Life. *Human Relations*, 57, 619-645.

HAZLEDEN, Rebecca (2003). Love Yourself: The Relationship of the Self with Itself in Popular Self-Help Texts. *Journal of Sociology*, 39, 413-428.

HEELAS, Paul. A Nova Era no contexto cultural: Pré-Moderno E Pós-Moderno, *Religião e Sociedade*, 1996, N° 17/1-2, Rio de Janeiro, p. 16-33.

- HOCHSCHILD, Arlie (2003). *The Commercialization of Intimate Life: Notes from Home and Work*. Berkeley: University of California Press.
- ILLOUZ, Eva (2008). *Saving the Modern Soul*. Berkeley, C.A.: University of California Press.
- LAPLANTINE, François (1999) *Antropología de la enfermedad*. Buenos Aires: Ediciones del Sol.
- LARSSON, Jörgen & SANNE, Christer (2005). Self-help Books on Avoiding Time Shortage. *Time & Society*, 14 (2/3), 213-230.
- LASCH, Christopher (1979/1999). *La cultura del narcisismo*. Barcelona: Andrés Bello.
- LAZARUS, Antoine (pres.) (1995, febrero). Une souffrance qu'on ne peut plus cacher. Informe del grupo de trabajo 'Ville, santé mentale, précarité et exclusion sociale', Délégation Interministérielle à la ville et au développement social urbain. Délégation Interministérielle au Revenu minimum d'insertion.
- LE BRETON, David (1995a) *Anthropologie de la douleur*. Paris: Métailié.
- LE BRETON, David (1995b). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- MAUSS, Marcel (1925/2009) *Ensayo sobre el don*. Buenos Aires: Katz.
- MCLEOD, Julie & WRIGHT, Katie (2009). The Talking Cure in Everyday Life: Gender, Generations and Friendship. *Sociology*, 43, 122-139.
- PAPALINI, Vanina & RIZO, Valeria (2012) Literatura de circulación masiva, de la producción a la recepción. El caso de los lectores de autoayuda. *Cadernos de Linguagem e Sociedade*, 13 (2): 117-142. Universidade de Brasília. Thesaurus Editora.
- PAPALINI, Vanina (2007). La literatura de autoayuda, una subjetividad del Sí-Mismo enajenado. *La trama de la Comunicación*, 11, 331-342.
- PAPALINI, Vanina (2012) La literatura masiva como circuito comunicacional. XVI Jornadas Nacionales de Investigadores en Comunicación, "Transformaciones de lo público entre la diversidad y la desigualdad". Santiago del Estero, 6 al 8 de septiembre de 2012. Artículo completo editado on line, accesible desde: http://www.redcomunicacion.org/memorias/p_jornadas_a.php?idj=3. ISSN: 1852-0308.
- REDDEN, Guy (2002) The New Agents: Personal transfiguration and radical privatization in New Age self-help. *Journal of Consumer Culture*, 2 (1), 33-52.
- ROSE, Nikolas (1989) *Governing the soul* (2ª ed.). London: Free Association Books. 1999.
- RÜDINGER, Francisco (1995). *Literatura de Autoajuda e Individualismo*. Porto Alegre: Editora da Universidade, Universidad de Rio Grande do Sul.

TRAVI, Bibiana (2007) “El proceso de profesionalización del Trabajo Social y la dimensión ético-política. Viejas conceptualizaciones, nuevas miradas”. En ROZAS PAGAÑA Margarita (comp.) *La profesionalización en Trabajo Social. Rupturas y continuidades, de la reconceptualización a la construcción de proyectos ético-políticos*. La Plata: Espacio Editorial.