

## Consumo y cultura masiva: reflexiones a propósito de la literatura de autoayuda y sus lectores

*Consumo e cultura de massa: reflexões sobre a literatura de autoajuda e seus leitores*

*Consumption and mass culture: reflections about self-help literature and its readers*

Vanina Belén Canavire<sup>1</sup>

### Resumen

Teniendo en cuenta que la cultura es comprensible a partir del estudio de sus componentes simbólicos, en nuestra tesis de doctorado 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*. Asimismo, con la intención de dar una realidad sociocultural a la figura del lector, abordamos un caso en particular: San Salvador de Jujuy (Argentina). A partir de ello, en este artículo, reflexionamos específicamente a propósito de las expectativas de lectura y nos preguntamos: ¿*qué se busca en la literatura?* Sobre la base de nuestra investigación, concluimos en que el consumo de los libros de autoayuda puede vincularse, por un lado, a la necesidad de dar orden y sentido a la historia personal y, por otro, a la búsqueda de sentimientos etéreos, la libertad y la felicidad.

**Palabras clave:** Lectura. Autoayuda. Consumo. Felicidad. Cultura masiva.

### Resumo

Dado que a cultura é entendida através do estudo de seus componentes simbólicos, em nossa tese de doutorado, investigamos uma prática cultural que renova incessantemente interesse y resiste às vicissitudes do tempo: a leitura. Limitamos o estudo a um gênero da cultura de massa que detém uma presença dominante no mercado editorial atual: a literatura de auto-ajuda. Além disso, com a intenção de dar uma realidade sociocultural à figura do leitor, nós abordamos um caso particular: San Salvador de Jujuy (Argentina). A partir disso, neste artigo, refletimos especificamente sobre as expectativas de leitura e questionamos: o que se busca na literatura? Com base em nossa pesquisa, concluímos que o consumo de livros de autoajuda pode ser ligado, por um lado, com a necessidade de dar forma e sentido à história pessoal e, por outro, com a busca de sentimentos etéreos, a liberdade e felicidade.

**Palavras-chave:** Leitura. Autoajuda. Consumo. Felicidade. Cultura de Massa.

### Abstract

Given that culture is understandable from the study of symbolic components, in our doctoral thesis (Canavire, 2013) we investigate a cultural practice whose interest is renewed constantly resisting the vicissitudes of time: reading. We delimit the study to a genre of massive culture that boasts an imposing presence in the current publishing market: self-help literature. Also, with the intention of giving a sociocultural reality to the figure of the reader, we tackle a particular case: San Salvador de Jujuy (Argentina). From this, in this article, specifically we reflect with regard to expectations about reading and we ask *what is searched in the literature?* Based on our research, we conclude that the consumption

---

<sup>1</sup> Doctora en Estudios Sociales de América Latina y Especialista en Investigación de la Comunicación por el Centro de Estudios Avanzados de la Universidad Nacional de Córdoba (Argentina). Licenciada en Comunicación Social por la Universidad Nacional de Jujuy. Profesora e investigadora de la UNJu. Becaria Postdoctoral del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET). Jujuy, Argentina. E-mail: belencanavire@hotmail.com

of self-help books can be linked, on the one hand, with the need to give order and meaning to the personal history and, on the other, to looking ethereal feelings, freedom and happiness.

**Key words:** Reading. Self-help. Consumption. Happiness. Massculture.

## 1 INTRODUCCIÓN

**E**n este artículo, presentamos hallazgos parciales de un estudio empírico realizado entre 2010 y 2012, que formó parte de nuestra investigación de tesis doctoral (CANAVIRE, 2013) sobre las representaciones, funciones y efectos de la lectura de autoayuda, para el caso de la ciudad argentina de San Salvador de Jujuy, capital de Jujuy<sup>2</sup>. Teniendo en cuenta que construir un público es una de las operaciones más complicadas de la cultura contemporánea, existe algo que diferencia a la literatura de autoayuda de otros productos de consumo masivo<sup>3</sup>, cuestión que se refleja en la posición privilegiada que ostenta en el mercado editorial actual. Por lo tanto, vale la pena preguntarse qué convierte a estos textos en interesantes para sus lectores: ¿Qué mueve a una persona a consumir libros de autoayuda? ¿Por qué gustan? ¿Por qué se compran? ¿Por qué se leen?

La comunicación como estrategia analítica nos permitió posicionar la mirada desde el vértice de la recepción. Asimismo, privilegiamos la concepción de la lectura como invención de sentido (siempre 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. Desde esa perspectiva, acotamos el campo de estudio a un caso: lectores de autoayuda en San Salvador de Jujuy (Argentina).

Productos como los textos literarios elaborados en masa son construidos, seleccionados, adquiridos y usados por gente real con necesidades reales, deseos, intenciones y estrategias interpretativas, por lo tanto, teniendo en cuenta que los lectores asumen un rol constructivo y creativo durante el proceso interpretativo de la lectura, vemos el hecho de que la

<sup>2</sup> Jujuy es una de las provincias fundacionales de la República Argentina, situada en el extremo norte (limita con los países de Bolivia y Chile), se encuentra alejada del centro económico y político del país, y es una de las más pequeñas en cuanto a su dimensión territorial. De acuerdo a los últimos datos del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INDEC), es una de las provincias más críticas, en tanto, el indicador de desempleo suele ser de los más relevantes entre las provincias argentinas, al igual que los indicadores de pobreza medidos por el índice de necesidades insatisfechas.

<sup>3</sup> Entendemos por *consumo* al “conjunto de procesos socioculturales en que se realizan la apropiación y los usos de los productos” (GARCÍA CANCLINI, 2006, p. 34). Así también, consideramos al consumo como una “actitud” (de los sujetos que acuerdan apropiarse *de* y utilizar medios y productos), un “espacio de negociación” (entre los intereses y motivaciones de productores y consumidores), una “práctica significativa” (en tanto implica un modo de actuar y reconocerse de los consumidores) y una “experiencia histórica” (situada temporalmente y que procede por acumulación o sedimentación) (MATA, 1997). En esta ocasión hablamos de *consumo masivo* en tanto consideramos a la literatura de autoayuda como un género de la cultura de masas.

práctica humana de crear significados continúa incluso en un mundo cada vez más dominado por el consumo.

En vista de ello, descartamos la idea de los lectores como seres pasivos que sólo se determinan por la confrontación con valores externos a ellos (estos valores son reinterpretados en función de sus propios imperativos) y, por tanto, de explicar las prácticas de lectura únicamente por su relación con una norma social que legitima algunos escritos y vuelve ilegítimas algunas lecturas. Por el contrario, privilegiamos la noción de lector activo y nos esforzamos en reconstruir las formas de experiencias específicas que viven los lectores en su contacto con los libros. Creemos que rescatar la riqueza de sus palabras puede permitirnos entender la eficacia del género en estudio.

Así pues, evitando proyectar la propia relación con los textos (como “lector letrado”<sup>4</sup>), nos dispusimos a escuchar historias de lectura, y 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 a propósito de las expectativas de lectura, y nos preguntamos ¿qué se busca en la literatura de autoayuda? El análisis de episodios en que un lector se encuentra por primera vez con un libro de autoayuda, puede ofrecer pistas para responder a nuestro interrogante.

Dice Borges “una literatura difiere de otra, ulterior o anterior, menos por el texto que por la manera de ser leída” (BORGES, citado en CHARTIER, 2009, p. 172). Pues bien, a partir de diversos itinerarios lectores, aquí nos ocupamos de una modalidad de lectura que seguramente reúne características de otras, pero que también conlleva un carácter singular. Se trata de una lectura que toca lo más profundo de la experiencia humana – lapérdida, el amor, el dolor –, y apuntala su reconstrucción en tiempos de crisis.

## 2 NOTAS METODOLÓGICAS

El marco metodológico que ha orientado nuestra investigación se nutre fundamentalmente de dos propuestas teórico-metodológicas. Por un lado, recurrimos a las reflexiones que desarrolla Thompson (2006) a propósito del análisis de las formas simbólicas<sup>5</sup> en general y las formas simbólicas massmediadas en particular. Por otro, retomamos las

---

<sup>4</sup> Como “comentador”, como “hermeneuta que busca el sentido” (CHARTIER y otros, 1999, p. 146).

<sup>5</sup> “Las formas simbólicas (entre las que se incluyen acciones, enunciados y objetos de diversos tipos) son constructos significativos que son interpretados y comprendidos por los individuos que los producen y reciben, pero también son constructos significativos que se estructuran de maneras diferentes y que se insertan en condiciones sociales e históricas específicas” (THOMPSON, 2006, p. 407).

cuestiones metodológicas que señala Reguillo (2000) respecto del orden del discurso como mediación analítica para la comprensión de la vida social.

Ambas propuestas metodológicas tienen como telón de fondo la necesidad de comprender cuál es el papel del sujeto en la construcción de lo social. A pesar de que los investigadores provienen de diferentes disciplinas (sociología y comunicación respectivamente), ambos se apoyan principalmente en las ideas planteadas por la “hermenéutica”<sup>6</sup>, de allí que otorguen particular relevancia a la experiencia del actor social como lugar privilegiado para el análisis y la comprensión de la vida social.

Asimismo, teniendo en cuenta que sólo a través del discurso los sujetos son capaces de referir (se) subjetivamente al mundo, ambos autores comparten la preocupación por la apropiación e interpretación que realizan los actores sociales en condiciones particulares. Si se considera que el *sentido* es una facultad del actor histórica y socialmente situado, es precisamente en el discurso donde se pueden hallar los distintos filtros y mediaciones (más importantes que el decir mismo) que constituyen los anclajes desde los cuales éste construye el sentido sobre el mundo.

Por último, creemos que ambas propuestas metodológicas intentan comprender a los actores en su contexto y se ofrecen como estímulo para la investigación empírica (es decir, se destinan a una aplicación en casos concretos), y por esto, resultan apropiadas para aquellos estudios que se ocupan especialmente de procesos y actividades que integran la vida cotidiana de los sujetos. En este sentido, estimamos que pueden servir ampliamente a investigaciones desarrolladas en el ámbito de la comunicación y la cultura.

En el caso de nuestro estudio, la investigación tuvo lugar en San Salvador de Jujuy, capital de Jujuy. Esta ciudad es la más poblada de la provincia, y constituye su centro político-administrativo y comercial.

A partir de un recorrido exploratorio, observamos que la literatura de autoayuda ostenta un lugar de privilegio en las principales librerías de este espacio urbano, lo que resultó significativo para dilucidar la problemática que nos ocupa.

El proceso de indagación se realizó mediante entrevistas en profundidad. Para elaborar la muestra del estudio, se tomaron en consideración características sociodemográficas y de

---

<sup>6</sup> Thompson ofrece una breve reseña de las principales ideas propuestas por los filósofos hermenéuticos de los siglos XIX y XX: “el estudio de las formas simbólicas es fundamental e inevitablemente una cuestión de comprensión e interpretación”; “el objeto de nuestras investigaciones es en sí mismo un campo preinterpretado”; “los sujetos que constituyen el campo sujeto-objeto son, como los propios analistas sociales, sujetos capaces de comprender, reflexionar y actuar a partir de esta comprensión y reflexión”; “los sujetos se insertan siempre en tradiciones históricas” (2006, p. 398-401).

consumo. Los criterios de selección de los informantes fueron: a) residir en la ciudad de San Salvador de Jujuy, b) pertenecer a una franja etaria específica (entre 25 y 55 años de edad), c) haber leído como mínimo cinco libros de autoayuda en el transcurso de los últimos dos años (bienio 2010-2011)<sup>7</sup>.

Una vez seleccionados los lectores, las entrevistas fueron realizadas de forma personal y presencial. Este universo de estudio, tuvo como marco de referencia el “muestreo teórico” y “la saturación de datos” (GLASER Y STRAUSS, 2008).

Brevemente, diremos que la tesis doctoral (CANAVIRE, 2013) 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.

### 3 LOS LIBROS DE AUTOAYUDA, UN FENÓMENO DE LA CULTURA MASIVA

Hacia mediados de la década del '30, el publicista Dale Carnegie, fue el primero en articular los principios del nuevo *ethos* de la personalidad (fundamentado en el desarrollo de las relaciones humanas y en el empleo de técnicas de comunicación) en una obra que se considera pionera del género de autoayuda<sup>8</sup>: *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas*<sup>9</sup>.

A partir de entonces, el género ha persistido a lo largo del tiempo (con no pocas variaciones), y su circulación se generaliza especialmente en la última década del siglo XX.

En el panorama actual, son conocidas las acaudaladas cifras que la literatura de autoayuda abona al mercado editorial. Los libros de autoayuda tienen amplia difusión mundial y se encuentran en el *ranking* de los más vendidos.

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)

<sup>7</sup> Cabe destacar que el trabajo de campo fue desarrollado en el año 2012.

<sup>8</sup> Una descripción exhaustiva de las condiciones históricas que enmarcaron el desarrollo de la literatura de autoayuda puede encontrarse en, RÜDIGER, F. **Literatura de auto-ajuda e Individualismo**. Porto Alegre: Ed. Universidade /UFRGS, 1995.

<sup>9</sup> CARNEGIE, D. **Cómo ganar amigos e influir sobre las personas**. Buenos Aires: Sudamericana, 1994. La versión original se publicó en inglés: CARNEGIE, D. **How to Win Friends and Influence People**. New York: Simon and Schuster, 1936.

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).

Estos datos constituyen sólo una muestra del incesante crecimiento del sector y su posicionamiento como fenómeno editorial. Desde la crítica (especialmente en los trabajos que hacen hincapié en la gramática de producción y en el mensaje), estos libros se caracterizan como un producto de la cultura masiva y, por lo tanto, se destacan la estereotipación de contenidos y su orientación hacia el mercado. En este orden de ideas, la literatura de autoayuda se describe como: “biblioterapia” (ABRAHAM, 2000), “soporte material del código de la civilización reflexiva” (AMPUDIA DE HARO, 2006), “un nuevo género de la cultura masiva” (PAPALINI, 2008), “decálogos para el buen vivir” (REGUILLO, 2007), o “plataformas para la difusión de ideas psicológicas” (ILLOUZ, 2010).

Al respecto, Papalini (2008) identifica tres aspectos que definen al género de autoayuda: tema, estilo y estructura. Con respecto al eje principal de este conjunto de libros, observa: “la literatura de autoayuda trata la dimensión subjetiva como fundamento de un cambio vital individual atendiendo a fines instrumentales”<sup>10</sup>. En relación al estilo y estructura sostiene, “es habitual que se exponga el tema utilizando ejemplos y testimonios. Ulteriormente, se proponen soluciones a modo de recetas o simples pasos a seguir”<sup>11</sup>.

En pocas palabras, la universalización de los preceptos, la verosimilitud de las proposiciones, y la idea de que el lector tiene el poder de cambiar su vida, hacen de éste un género con características peculiares.

Por su parte, el psicólogo Francisco Rüdiger (1995) define a la literatura de autoayuda como “un conjunto textualmente mediado de prácticas a través de las cuales las personas procuran descubrir, cultivar y emplear sus supuestos recursos interiores y transformar su subjetividad, buscando conseguir una determinada posición individual supra o intramundana”<sup>12</sup>. Al respecto, subraya el carácter popular y masivo de este tipo de práctica-textual, y lo cuestiona en términos de un dispositivo funcional al escenario capitalista. En síntesis, para el autor, esta literatura se basa en la figura de un individuo que persigue la consecución de un sentimiento de bienestar consigo mismo, la satisfacción de sus necesidades inmediatas y la resolución de los conflictos íntimos.

---

<sup>10</sup> Papalini, 2008, p. 93.

<sup>11</sup> Ibíd.p. 94.

<sup>12</sup> Rüdiger, 1995, p. 11.

Tomás Abraham (2000), por su parte, considera al género en foco como libros que se usan para ayudarse en la lucha por la vida. En ellos, según su planteo, el conjunto de las temáticas evocadas es amplio (tienen que ver con el éxito, la salud, la belleza, etc.), igual que los discursos con que suelen resolverse (que van desde el sentido común hasta vertientes de la astrología). Para el autor, se trata, fundamentalmente, de una “biblioterapia” donde los conocimientos se transmiten a través de la experiencia: “es una literatura que nos da fe, una esperanza singular, la de que podemos cambiar nuestra vida”<sup>13</sup>.

Desde la sociología de la cultura, Eva Illouz (2010) sostiene que estos dispositivos culturales (los libros) combinan una serie de exigencias: su difusión requiere teorización, es decir, expresar ideas de una manera general y descontextualizada a fin de encajar en una variedad de esferas sociales, de individuos y necesidades; si la literatura de autoayuda pretende ser una mercancía consumida de manera regular, debe variar los problemas que aborda; si aspira a dirigirse a diferentes segmentos del público lector, debe ofrecer una perspectiva neutral especialmente en cuestiones de conducta social; y por último, debe ser creíble, o sea, proferida por una fuente legítima<sup>14</sup>.

Finalmente, los trabajos de investigación de Pablo Semán (2006; 2007) giran en torno al diálogo recíproco que se despliega entre el campo de lo religioso y lo literario. El antropólogo, sirviéndose de una etnografía de la lectura, analiza el caso de los libros de Paulo Coelho. En primer término, subraya el particular modo de socialización de este material de lectura que, lejos de ceñirse a una autoridad del ámbito religioso o académico, “es deudor de la palabra autorizada del amigo o el miembro de una comunidad de sensibilidad”<sup>15</sup>. Otra característica de la literatura de Coelho es su carácter testimonial, por lo que “cada lector encuentra un tramo que de alguna forma remite a su situación y que, al mismo tiempo, la modifica porque permite establecerla, fijarla como una posibilidad en el caos de representaciones y emociones”<sup>16</sup>.

En efecto, el relevamiento de estos trabajos nos permite identificar algunos aspectos fundamentales que definen al género de autoayuda: la centralidad de la experiencia subjetiva; el carácter testimonial; los elementos emotivos; los dogmas prácticos; las soluciones individuales; la sobresaturación semántica y la generalidad de las propuestas vitales<sup>17</sup>.

---

<sup>13</sup> Abraham, 2000, p. 375.

<sup>14</sup> Illouz, 2010, p. 75.

<sup>15</sup> Semán, 2007, p. 139.

<sup>16</sup> *Ibíd.* p. 143.

<sup>17</sup> El tratamiento pormenorizado de estas nociones fue objeto de distintos trabajos publicados de nuestra autoría: *Hacia un paradigma de lectura de géneros masivos: el caso de la literatura de autoayuda. Álabe. Revista de Investigación sobre Lectura y Escritura*, n° 10, julio-diciembre 2014; *Del diván y la lectura: a propósito de*

## 4 ENCUENTROS Y DESENCUENTROS: EL PRIMER LIBRO

La lectura, que varía de un individuo a otro en cualidad y cantidad, representa un proceso cuyas distintas etapas, a modo de huellas, aparecen en los relatos de las biografías lectoras. Así pues, el primer contacto con un libro, en no pocas ocasiones, marca una ruptura biográfica y señala el inicio de una trayectoria lectora en el género.

En los casos estudiados, los motivos que provocan el primer encuentro entre un libro de autoayuda y su lector, pueden enmarcarse en dos grandes categorías: a) interés general y b) conflictos personales. Al respecto, observamos que si bien los lectores pueden recurrir a los textos por simple curiosidad o con el objetivo de ampliar conocimientos, mayormente, esta práctica textual se origina a modo de saneamiento de conflictos íntimos en diversos espacios de crisis (divorcios, pérdidas afectivas, trastornos psicológicos, enfermedades).

### 4.1 INTERÉS GENERAL

A propósito de la etapa inicial en la trayectoria lectora, citamos las palabras de Edgardo: “arranqué con estos libros en el 2007. Yo me había preguntado ‘por qué venimos al mundo’, y escuché en la radio a un sacerdote que decía que veníamos para ser felices. De ahí que me enganché con el título de un libro de Bucay, *El camino de la felicidad* y lo compré. Ahí desarrolla la idea de que la felicidad tiene que ver con quién sos, quién querés llegar a ser, y no tanto con tener” (Edgardo, 42 años, ingeniero electrónico, soltero sin hijos).

Con un oficio independiente y sin obligaciones familiares, Edgardo dispone de tiempo libre para cantar en un coro, hacer deportes y leer. Hace algunos años, luego de haber experimentado repetidas decepciones amorosas, y frente a lo que él llama la “pérdida de la juventud”, comenzó a preguntarse acerca de cuestiones existenciales, entre ellas “qué es la felicidad”. En estas circunstancias, un título de autoayuda despertó su interés: aquel texto proponía una idea de la felicidad alejada de lo material, perdurable y asequible a cualquier persona. En sus páginas, el lector encontró la respuesta que buscaba: la felicidad consiste en trazarse una meta y encaminarse hacia ella, privilegiando siempre el bienestar y la realización personal. La satisfacción del lector fue tal que más adelante completó la lectura de esta colección de libros (la serie *Hojas de ruta* de Bucay incluye otros tres títulos).

---

los libros de autoayuda como soportes terapéuticos. **Razón y Palabra**, n° 85, diciembre 2013- marzo 2014; Escenas de lectura e Industria Cultural: el caso de los libros de autoayuda. **Comunicación y Sociedad**, n°19, 2013.



Así también, Martín relata su experiencia lectora: “yo tenía inquietudes sobre el tema del ‘amor’ y en esos tiempos descubrí un libro de Erich Fromm, *El arte de amar*<sup>18</sup>. Ahí me vi reflejado en situaciones que me habían pasado, y entonces, te das cuenta de que esas cosas suceden porque la palabra ‘amor’ se usa de forma materialista” (Martín, 31 años, diseñador gráfico, casado sin hijos).

En una época reciente, Martín sentía particular incertidumbre acerca del sentimiento que “mueve al mundo”: el amor. Aunque este tópico es abordado en numerosas obras de la “literatura alta”<sup>19</sup>, fue en un libro de autoayuda donde él encontró algunas respuestas a sus interrogantes. Según su percepción, en ese texto se plantea al amor no sólo como una relación personal, sino como un rasgo de madurez que se manifiesta en diversas formas (amor fraternal, materno, erótico, a sí mismo, y a Dios). De este modo, según el lector, el texto no ofrece conceptos cerrados sino que propone situaciones de la vida cotidiana que dan lugar a la identificación. En efecto, a partir de esta lectura inaugural, Martín logró visualizar diferentes caminos de reflexión.

#### 4.2 PROBLEMAS PERSONALES

Por último, Emanuel señala: “conocí estos libros por Internet, viendo de qué manera podía mejorar mi trabajo en la parte de las relaciones humanas. En la página de la Escuela Argentina de Negocios, encontré que ofrecían cursos online sobre la ‘Inteligencia emocional’. Me llamó la atención y me anoté, ahí compré ese ‘primer libro’ y después seguí leyendo sobre la temática” (Emanuel, 25 años, ingeniero químico, soltero sin hijos).

Debido a las exigencias laborales, Emanuel, un joven ingeniero químico, sintió la necesidad de completar su formación profesional en ciencias físicas. Las carencias que percibía, especialmente en el campo de las relaciones interpersonales, lo llevaron a buscar herramientas que le permitiesen incrementar las habilidades sociales y trabajar eficazmente en equipo, es así que, mediante la Web, encontró capacitación sobre un tópico de amplia circulación actual sobre todo en la gestión de organizaciones y empresas modernas: la inteligencia emocional. En el libro pionero sobre la materia, se explica que desarrollar la habilidad de la inteligencia

---

<sup>18</sup> FROMM, Eric. *El arte de amar*. Buenos Aires: Paidós, 2007.

<sup>19</sup> En *El Imperio de los sentimientos*, Beatriz Sarlo (2000) emplea la expresión “literatura alta” para referir a la literatura como un producto “de y para la cultura alta”, que se diferencia de otra literatura seriada, estereotipada y de consumo popular -como las narraciones periódicas que circularon en la Argentina entre 1917 y 1927-. Creemos que algo similar ocurre para el caso de nuestro estudio, en tanto, la literatura de autoayuda –especialmente desde la crítica literaria– suele quedar excluida del universo estético al clasificarse como literatura de masas o subliteratura.

emocional permitiría, tomar conciencia de las emociones, comprender los sentimientos ajenos, tolerar las frustraciones, incrementar la capacidad de empatía y aumentar las posibilidades de desarrollo social. Ciertamente, esta práctica de lectura –mediada por intereses de tipo profesional– compensó las expectativas iniciales del lector, y lo estimuló a continuar con lecturas que indagan, en lo que él llama, el “poder de la mente”.

En numerosos casos, los lectores acuden a la literatura de autoayuda motivados por conflictos personales. En contextos críticos, donde la incertidumbre y la angustia socavan la subjetividad del individuo, la búsqueda de paliativos que alivien el dolor se torna apremiante. Asimismo, en tanto los problemas personales se comparten dentro de la esfera más íntima, es común que los textos se seleccionen en virtud de las recomendaciones de algún miembro de la comunidad de afectos (familiares o amigos).

#### 4.2.1 Decepciones amorosas

Cintia evoca así sus recuerdos de lectura: “comencé a leer después de la ruptura con mi novio, en ese momento llegó a mis manos *Las Mujeres que aman demasiado*<sup>20</sup>. Hace 17 años, un grupo de mujeres que lo habíamos leído nos reunimos bajo ese nombre, el grupo estaba abierto a mujeres que tenían malas relaciones con los padres, las parejas, los hijos, etc. Esta enfermedad se detectó como ‘co-dependencia’... antes no se la conocía” (Cintia, 42 años, contadora, divorciada con un hijo).

De esta manera, Cintia comenzó las lecturas de autoayuda a causa de una decepción amorosa. En *Las Mujeres que aman demasiado*, la autora plantea que amar demasiado es una actitud autodestructiva, y sugiere que la mejor manera de enfrentar el miedo es unir fuerzas con otras mujeres que estén en la misma situación. Pues bien, esta experiencia lectora no sólo significó una ruptura en la biografía particular sino que además generó nuevos vínculos sociales, de hecho, la lectora junto a otras mujeres que sufrían la problemática de la soledad o conflictos de pareja decidieron conformar un espacio abierto donde era posible compartir lecturas y experiencias de vida.

Mientras que, Eugenia indica: “el primer libro de autoayuda que leí fue cuando me había divorciado, un momento muy feo y difícil. Yo tenía 28 años e hijos pequeños, fue una etapa bastante complicada. Ahí me enganché con *Tus zonas erróneas*<sup>21</sup> y seguí leyéndolos” (Eugenia, 45 años, empleada estatal, divorciada con dos hijos).

<sup>20</sup> NORWOOD, Robin. **Las Mujeres que aman demasiado**. Buenos Aires: Vergara, 1999.

<sup>21</sup> DYER, Wayne. **Tus zonas erróneas**. Barcelona: Debolsillo, 2004.

Aquí, el inicio de la trayectoria lectora está marcado por una ruptura matrimonial. Eugenia describe que en esas circunstancias agobiantes, cuando estaba “tocando fondo”, llegó a sus manos el *best-seller* de Wayne Dyer. Este libro esboza una técnica para “alcanzar la felicidad” que consiste en identificar las zonas erróneas interiores y formular estrategias para eliminarlas, tarea que requiere de un profundo compromiso con uno mismo. En efecto, los dogmas prácticos difundidos en el texto, le resultaron útiles a la lectora para sobrellevar una etapa crítica. La satisfacción de esta lectura inicial, sin dudas, alentó la adquisición de otros ejemplares del género.

#### 4.2.2 Trastornos psicofísicos

La primera lectura de autoayuda, en varias ocasiones, puede estar motivada por trastornos psicofísicos (relacionados a problemas de autoestima, pérdidas afectivas, relaciones conflictivas, enfermedades, etc.).

A propósito de esto, Analía sostiene: “comencé a comprarlos cuando atravesaba una depresión, un suceso muy shockeante en mi vida. En ese momento de crisis, el que más me impactó fue *El camino de las lágrimas*<sup>22</sup> de Bucay. Con ese libro me identificaba porque justamente estaba pasando por esos procesos... ese fue mi primer libro, mi primera llave” (Analía, 54 años, nutricionista, casada sin hijos).

En medio de un episodio de depresión, Analía compró un libro del renombrado escritor de autoayuda, Jorge Bucay. Allí, el psicólogo plantea que las pérdidas afectivas son “necesarias” y brinda recomendaciones para sobrellevar los duelos personales. Pues bien, la posibilidad de verse reflejada en las situaciones narradas, le permitió a la lectora entender que los duelos son “comunes” en todos los ámbitos de la vida (familiar, afectivo, laboral) y forman parte del crecimiento individual. De hecho, a partir de los relatos testimoniales, comprendió que sus propios temores también habían sido experimentados por otros. De allí que Analía logró poner nombre a los estados que atravesaba (ponerles puntos de referencia) y, por ende, apaciguarlos. De esta forma, en ese primer texto, la lectora no sólo halló respuestas a las preocupaciones que la agobiaban sino también la clave para comenzar, como ella describe, “a ampliar el espíritu y la mente”.

Por su parte, Denise explica: “tuve un problema grave de ‘cabeza quemada’, el médico me había prohibido leer por tres meses. Estaba tan mal que cada vez que leía no entendía... era una frustración tremenda. Pasó un mes, y mi cabeza seguía agotada, entonces dije: ‘busquemos

---

<sup>22</sup> BUCAY, Jorge. **El camino de las lágrimas**. Barcelona: Debolsillo, 2006.

algo fácil y que no me amargue’, así que comencé con autoayuda” (Denise, 36 años, profesora universitaria, divorciada con dos hijos).

Denise acostumbra a leer material académico (en su rol de docente universitaria y periodista) y novelas (que lee por placer), y en este sentido se autopercibe como una “gran lectora”. La conjunción de diversas situaciones (un divorcio conflictivo, obligaciones familiares y falta de empleo) le generó un pico de estrés, en virtud del cual se vio obligada a interrumpir sus lecturas diarias. En esas circunstancias, el género de autoayuda se presentó como una alternativa conveniente para retomar la práctica lectora. Interesada por cuestiones metafísicas (la ley de la atracción, los planos de energía, el amor universal, etc.), Denise optó por comenzar leyendo *Los pilares de la metafísica*<sup>23</sup>. Posteriormente, estas lecturas se acrecentaron con libros como *La ley de la atracción*, *El secreto*, y *Metafísica 4 en 1*<sup>24</sup>. La lectora sostiene que estos libros reforzaron algunos conocimientos previos y le ofrecieron momentos de reflexión, y por ello, los considera una “lectura de color”.

Por su parte, Noelia expresa: “tuve una mamá alcohólica, lo que afectó mucho mi vida. A esa carga la seguí teniendo... entonces elijo un alcohólico para casarme porque necesito resolver ese problema en otra persona, pero no lo conseguí. Hace 16 años, una amiga me prestó *La nueva psicología del amor*<sup>25</sup>, y ahí me ‘encontré’ en varias partes. Con ese primer libro yo dije: ¡hay otra vida!, y a partir de eso entré a un grupo de autoayuda” (Noelia, 54 años, empleada estatal, divorciada con dos hijos).

La biografía de Noelia está marcada por relaciones conflictivas con personas alcohólicas. Las circunstancias tensas en las que se hundía su matrimonio, la llevaron a fumar en exceso, consumir alcohol, y tomar calmantes frecuentemente. Cuando afrontaba esta crisis emocional llegó a sus manos *La nueva psicología del amor*, un libro en el que, mediante la exposición de casos clínicos, el autor sugiere pautas para alcanzar la “madurez mental y espiritual”. Noelia considera que esta experiencia lectora fue muy “valiosa”, pues significó el paso inicial en la modificación de sus conductas: se divorció, decidió unirse al Grupo de Familia AL-ANON<sup>26</sup>, mejoró la relación que mantenía con sus hijos, y comenzó a controlar su carácter iracundo y el modo agresivo en que se dirigía a los demás. Así, de algún modo, la lectura despertó en Noelia la iniciativa para descubrir márgenes de maniobra en el destino personal.

<sup>23</sup> CEDEÑO, Rubén. **Los pilares de la metafísica**. Córdoba: Plateada, 1997.

<sup>24</sup> HICKS, Jerry. **La ley de la atracción**. Barcelona: Urano, 2007; BYRNE, Rhonda. **El secreto**. Barcelona: Urano, 2007; MENDEZ, Conny. **Metafísica 4 en 1**. Barcelona: Arkano, 1998.

<sup>25</sup> PECK, Scott. **La nueva psicología del amor**. Barcelona: Emecé, 1997.

<sup>26</sup> AL- ANON es una organización internacional que contribuye a la recuperación de familiares y amigos de alcohólicos. Disponible en <<http://www.alanon.org.ar/sobrenosotros.htm>>. Último acceso: 23 de julio de 2012.

Por último, Alejandra afirma: “estos libros me ‘abren la cabeza’ cuando me detectan un cáncer maligno, con una sobrevivencia de tres meses, teniendo un hijo de dos años. Cuando me dan el diagnóstico, mi marido se asusta y me deja. Al principio no les creía demasiado... pero por lo menos me servían como discurso para decirle a quien tenía al lado en los sillones de quimioterapia... después me di cuenta que me ayudaban mucho” (Alejandra, 43 años, psicóloga, divorciada con un hijo).

Hace cinco años, en medio de una situación límite, llegó a manos de Alejandra un ejemplar de autoayuda: *La muerte: un amanecer*<sup>27</sup>. Este libro es una compilación de experiencias psiquiátricas con enfermos terminales, donde Kübler- Ross plantea a la muerte como un pasaje hacia “otra forma de vida”. A partir de entonces, Alejandra además de cumplir con las tareas que le indicaban los médicos y hacer terapia psicológica, sumó la lectura de autoayuda, por lo que entendió la importancia de los momentos de meditación y llegó a creer en la idea de la “reencarnación”. Asimismo, de considerarse retrospectivamente como una persona “explosiva y agresiva”, hoy Alejandra se autorepresenta como alguien que “cuida su alma” para lograr trascender a otros planos. De esta manera, las lecturas significaron un recurso importante para resistir ante una enfermedad terminal.

#### 4.3 LIBROS QUE DAN “ESPERANZA”

La relación que el lector instauro con lo escrito, por lo menos, en principio, responde a sus expectativas, intereses y deseos. Pues bien, las expectativas de lectura son producto de la combinación de una serie de factores: competencias lectoras (lecturas previas, formación educativa), los comentarios previos de otras personas, la información mediática, la lectura del prólogo o contratapa del libro (al momento de seleccionarlo), entre otros. Además, no olvidemos el hecho de que la apropiación de un texto siempre promueve nuevas expectativas (que pueden ser distintas a las iniciales), cuestión que también influye en la aleatoriedad de cada trayectoria lectora particular.

En los casos estudiados, hemos identificado que el acercamiento inicial a la literatura de autoayuda puede desarrollarse a partir del interés general. Se trata de una búsqueda personal, donde las instancias de socialización del libro –supresencia en la biblioteca familiar o la información difundida por los medios de comunicación– juegan un rol fundamental. Aquí, la lectura puede cumplir distintas funciones: ofrece respuestas a interrogantes existenciales (¿qué es la felicidad?, ¿qué es el amor?, ¿qué es envejecer?); satisface el deseo de autorrealización

---

<sup>27</sup> KÜBLER- ROSS, Elisabeth. *La muerte: un amanecer*. Buenos Aires: Océano, 2010.

(¿cómo encontrar el equilibrio entre cuerpo, mente y alma?); o resuelve carencias en el campo de la actividad laboral (¿cómo incrementar mis habilidades sociales?, ¿cómo ampliar mi formación profesional?).

Así también, la trayectoria lectora puede iniciarse a causa de conflictos personales. Cuando la lectura se desarrolla en tiempos de desánimo –unacrisis emocional, una pérdida afectiva, problemas de salud, etc.– se configuran expectativas que atañen, principalmente, a la dimensión emocional y espiritual.

Hemos visto que, cuando se trata de decepciones amorosas, el lector desea apaciguar su soledad y recuperar la felicidad. Frente a estas expectativas, las lecturas permiten distinguir (y trabajar) los sentimientos de culpa, miedo y egoísmo, y de este modo, contribuyen a la reconstrucción de la interioridad, de allí que la lectura aparece como un hecho trascendental en la biografía del lector.

En el caso de trastornos psicofísicos (baja autoestima, estrés, depresión, enfermedad), 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.

Entonces, ya sea que se busquen estrategias para afrontar situaciones problemáticas, respuestas a preguntas existenciales, o plenitud espiritual, los lectores comparten una necesidad: dar orden y sentido a la historia personal. Asistimos, entonces, a la búsqueda de alternativas que den nueva coherencia a los hechos de la vida cotidiana.

En efecto, la literatura de autoayuda pone a disposición del público lector un saber instrumental y una serie de certidumbres que parecieran satisfacer esta demanda de orden. Los libros de autoayuda llegan en auxilio de personas solitarias, afligidas, o enfermas, y comportan un recurso para sobrellevar sus pesares, principalmente porque les devuelven un sentimiento a la deriva: la “esperanza”.

## 5 FELICIDAD Y LIBERTAD

Según el planteo de Nelly Schnaith (1990), es posible vincular a la figura de la *felicidad* con el consumo. En este sentido, sostiene “nos hemos liberado de la culpa –germenpropicio de una forma patológica del sufrimiento– para caer en una entrega acrítica a los placeres del bienestar consumista –forma patológica de nuestra felicidad actual” (1990, p. 245). Asimismo, la autora entiende que la constelación imaginaria de una felicidad más permisiva y profana, también se asocia con la práctica de la libertad “que consiste en no mentirse a sí mismo respecto a las necesidades más profundas o más inconfesables” (1990, p. 254).

Por nuestra parte, consideramos que las nociones de *felicidad* y *libertad*, sin duda, se manifiestan –explícita o implícitamente– en la literatura de autoayuda<sup>28</sup>. Observamos que, en los textos, estas imágenes se proponen como el *ideal* a alcanzar, no obstante, según la opinión de los lectores, la felicidad y la libertad no sólo se prometen como recompensa final de la aventura del “crecimiento personal” sino que también representan el motor que moviliza a leer: siempre se desea el bienestar.

En principio, los lectores coinciden en distinguir a la *felicidad* del “éxito”, en tanto éste último se vincularía con lo mundano (el dinero, los viajes, las posesiones materiales, etc.). Entonces, según ellos, dentro de la literatura de autoayuda, una categoría específica de libros – los que abordan cuestiones empresariales, económicas, de liderazgo, etc. – estarían elaborados para alcanzar este tipo de objetivos.

Ahora, excluyendo tales ejemplares, los entrevistados señalan que los libros de autoayuda se relacionan con la “búsqueda de la felicidad”. La felicidad, a diferencia del “éxito”, es del orden del “enriquecimiento espiritual”. Entonces, ¿qué se concibe como la felicidad genuina?

Según hemos visto, por un lado, se trata de romper con las estructuras impuestas, arriesgarse a los cambios, y vivir en paz con uno mismo (y los otros). En este sentido, los libros promueven una vida interior sana, ayudan a vivir mejor, y enseñan a dibujar el camino propio. Por otro lado, la felicidad tiene que ver con la libertad. La libertad para desprenderse del pasado –y sus sufrimientos– y del futuro –y la agonía de la incertidumbre–, y lograr disfrutar del tiempo presente. Cuando vive el presente, el sujeto se concentra en lo que está *creando* a su alrededor, por ello no sorprende que los textos hagan equivaler el presente con la “eternidad”: aunque el presente suele juzgarse efímero, puede volverse “eterno” si se lo experimenta con intensidad.

La felicidad pasa por encontrar un sentido a la propia vida, lograr equilibrio en todos los órdenes de la vida, y esto sólo es posible si se es *libre*. Se trata de una libertad para elegir desde dónde pensar, desde dónde vivir. Libertad para soltar las amarras que los atan a personas o situaciones desgastantes. Libertad para elegir –aún siendo adulto– *cómo se desea ser*. Libertad para transgredir las normas impuestas por la sociedad. Libertad para despreocuparse de lo externo y centrar la mirada en las necesidades propias.

---

<sup>28</sup> Es posible hallar numerosos ejemplares en los que la palabra “felicidad” da título al libro. A modo de ejemplo, podemos mencionar: CHOPRA, Deepak. **La receta de la felicidad**. Barcelona: Grijalbo, 2011; LAYARD, Richard. **La felicidad: lecciones de una nueva ciencia**, Madrid: Taurus, 2005; LAMBROU, Peter. **El código de la felicidad**. Barcelona: Urano, 2013; SINAY, Sergio. **La felicidad como elección. La dicha posible más allá de las falsas ilusiones**. Buenos Aires: Paidós, 2011; RICARD, Matthieu. **En defensa de la felicidad**. Barcelona: Urano, 2013.

Al mismo tiempo, la felicidad no es algo dado, inmóvil, sino un estado en continua construcción. La felicidad se construye día a día con las decisiones, actitudes y acciones propias. En efecto, los lectores no conciben una imagen utópica de la felicidad como una panacea de los males, sino una más realizable, la felicidad como un *camino* que se transita, la felicidad de las pequeñas cosas.

La felicidad se relaciona con el *amor hacia uno mismo* (respetarse y valorarse) y el amor incondicional hacia los otros. Según los lectores, el amor propio –aunque se presuma impalpable– adquiere corporeidad en la imagen de cada uno: en el brillo de los ojos, en la suavidad del cabello, en la transparencia de la sonrisa. El espejo les devuelve, entonces, *la imagen del alma*.

### 5.1 EN CAMINO HACIA LA FELICIDAD

En virtud de lo expuesto, nos disponemos ahora a escuchar a los lectores. En principio, Patricia manifiesta: “estos libros me mostraron que no hay ‘una’ forma de ser, pero si hay un objetivo: ‘ser feliz’. Yo no puedo estar mal todos los días porque no tengo pareja, hay que aceptar las cosas como son y no estar viviendo una vida paralela de lo que no es. Ahora trato de disfrutar al máximo todo lo que te da la vida, ese fue el cambio, que no es poco, es muchísimo. Y también perdonar al otro, y respetar sus decisiones” (Patricia, 52 años, Lic. en ciencias de la educación, divorciada con dos hijos).

“Aceptar”, “disfrutar” y “perdonar” son consignas frecuentes en la literatura de autoayuda: las enseñanzas promueven no estancarse en el “deber ser”, sino disfrutar a pleno de la vida, sin renegar de lo que “no fue”. Además de la tolerancia frente a las adversidades, los textos alientan el respeto y el perdón hacia uno mismo y hacia los otros, de allí que estos dogmas prácticos –de algún modo– pueden torcer el rumbo biográfico, ofreciendo nuevas alternativas o caminos no recorridos para alcanzar la dicha personal.

A su manera, Marcela recuerda: “trato de aplicar todas las pautas que dan, aunque en algunos momentos me olvido, pero cuando tropezás de nuevo, ahí te acordás. Esta literatura siempre me ayudó de forma impresionante. Yo era un ama de casa que tenía bastantes fobias, y una autoestima baja. Me divorcié y me fui de casa. Salí a trabajar, fui al psicólogo, fui a los grupos de autoayuda, comencé la Facultad, me daba cuenta de que mi vida estaba mucho mejor y continué. Hoy soy autosuficiente emocional, espiritual, física, y económicamente. Soy libre” (Marcela, 40 años, comerciante, divorciada con dos hijos).

En determinadas circunstancias, cuando las personas experimentan un sentimiento de *asfixia*–sienten que todo está inmóvil, que todo a su alrededor está petrificado–, la lectura se



representa como una salida que permite *reinventarse*. La puesta en práctica de las pautas sugeridas en los textos, va más allá de lo meramente técnico, porque lo que está en juego son las heridas emocionales, las penas, el dolor, la interioridad misma. Se trata de *técnicas de sí* que apuntan a reparar los sentimientos deteriorados, recomponer la autoimagen, rearmar lo fragmentado, en fin, reconstruir lo hecho trizas. Entonces, cuando las enseñanzas de los libros efectivamente generan cambios vitales, es posible el *(re)encuentro con uno mismo*, es posible recuperar la *libertad*.

Así también, Valeria evoca los cambios que las lecturas generaron en su estilo de vida: “intento aplicar las enseñanzas de los libros a diario. El trajín de la vida nos hace enroscarnos en cosas urgentes, pero hoy soy una ‘nueva’ Valeria. Antes hacía cosas que no eran placenteras y las hacía por obligación, ahora, si tengo ganas duermo, o como mucho chocolate, o me compro cuatro libros. En este escritorio yo escribí cartas porque mañana me iban a operar, podría haber muerto... yo sé lo que es tener horas de vida, entonces ‘hoy voy a estar bien’” (Valeria, 42 años, artista plástica, divorciada con un hijo).

Los libros de autoayuda ofrecen consejos sobre el cuidado de la salud psíquica y física, y en este sentido, promueven como una condición esencial para vivir plenamente el establecimiento de “espacios de tiempo personal” que frente a las obligaciones de la vida social y lo urgente, privilegien el deseo y la satisfacción propia: “lo que uno quiere”.

Si las lecturas tienen lugar, particularmente, cuando se atraviesa una aflicción profunda o una enfermedad, puede que los libros ayuden a enfrentar los temores, soportar el dolor, e incluso hacer frente a la muerte, es así que –en ocasiones– pueden fortalecer *la lucha por la vida*.

Con un tono optimista, Julieta comenta su experiencia: “por ahí, me lleno de estudios contables y no tengo un minuto libre para pensar sobre los problemas, y el libro me ordena las ideas. Trato de llevar a la práctica todas las pautas que me dan, por ejemplo, la técnica de escribir en el primer día de la agenda todas mis metas. Cuando comencé a leer, mi novio me había dejado, entonces yo no me veía linda, y eso cambió... desde verme linda, arreglarme, mejorar en muchos aspectos. Cambios de postura, de ver la vida, de no juzgar a la otra persona y respetar” (Julieta, 38 años, contadora, divorciada con un hijo).

La lectura, entonces, se representa como una *pausa* en medio de la rutina cotidiana, una pausa para pensarse y organizarse. En este sentido, los libros se consideran una “guía práctica” que ofrece técnicas destinadas a resolver problemas específicos. Así también, se proponen como una *herramienta terapéutica* orientada a la reconstrucción de la interioridad:

las lecturas alientan cambios en el aspecto físico, la valoración de sí y el estilo de vida del lector. De allí que éste puede asirse de fragmentos de textos para pensar su relación con el mundo, para modificar la imagen que tiene sobre sí mismo.

Es posible, a veces, encontrar en la lectura un espesor simbólico, señales, marcas, que permiten reordenar las dimensiones de la vida ordinaria. Esto se refleja en palabras de Lilian: “leí a Louise Hay<sup>29</sup>, y ahí hablaba de la natación, de los grupos de autoayuda, y un montón de actividades que para mí eran muy lejanas, porque yo estaba absorta en mi trabajo, en mis hijos, en mi casa. Ella dice: ‘sana tu vida, sana tu cuerpo’. Era cansador esto de repetir, pero de tanto repetir, decís: ‘es cierto, este dolor físico no calma con pastillas, entonces hay algo en mi interior’” (Lilian, 52 años, secretaria de un consultorio médico, divorciada con dos hijos).

Como ya hemos señalando, los libros llevan a *ocuparse de uno mismo*, y con ese objetivo, ofrecen diversos ejercicios para que el lector los practique a diario (como la meditación o la natación). Por lo tanto, en escenarios donde las responsabilidades –familiares, laborales, etc.– se sienten con agudeza, los textos presentan alternativas para modificar el modo de actuar habitual, y por ende, las consecuencias de esos actos: permiten *visualizar otros mundos posibles*. En efecto, las líneas leídas pueden representar una salida a los caminos ya trazados, un escape a las demandas constantes, un atajo hacia el bienestar personal.

Por último, la lectura también es una manera de resarcirse día tras día. Así lo expresa Alba: “siempre trato de poner en práctica lo que dicen los libros. Es un ‘desafío’, es como probarme a mí misma hasta dónde quiero ser mejor. No soy ni la sombra de lo que era hace 15 años. En este tiempo, fui transformándome, porque buscamos hacer cambios para sentirnos felices: el estado ese de sentirse pleno, de no sentir culpa, de no engancharse con el pasado. Sin dudas, todos los días estoy en permanente crecimiento, y las lecturas acompañan este crecimiento” (Alba, 43 años, comerciante, divorciada con tres hijos).

Es especialmente en contextos dramáticos (violencia familiar, divorcios, embarazos frustrados), donde la lectura asidua de libros de autoayuda puede resultar clave para adoptar una mirada optimista frente a las adversidades. Estas lecturas pueden enseñar a expresar los sentimientos, desligarse de la culpa, vivir el presente sin miramientos y convivir con la soledad –aún cuando se está acompañado, dan, al parecer, nueva coherencia a las experiencias de vida.

---

<sup>29</sup> La lectora hace referencia al libro de HAY, Louise. **Usted puede sanar su vida**. Barcelona: Urano, 2001.

Entonces, si el lector cree en la posibilidad del “crecimiento espiritual” (ser cada día mejor) mediante la lectura, el desafío, sin duda, consiste en poner en práctica las ideas sugeridas en los textos para alcanzar la autorrealización y recuperar la “alegría de vivir”.

## 6 A MODO DE CONCLUSIÓN

Es posible ubicar a la literatura de autoayuda en el marco de las atmósferas terapéuticas y ofertas de sentido que propicia la época neoliberal. Como hemos visto, el valor de los textos reside en las emociones y reflexiones que desencadenan, y en este sentido, los libros ofrecen escenarios a través de los cuales los actores pueden ensayar cognitivamente su experiencia emocional y reflejarse en las transacciones y en las expresiones emocionales de otros.

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: 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.

En tanto, la literatura de autoayuda cumple las funciones de prescribir soluciones y atenuar los efectos que producen el infortunio, el desasosiego y la infelicidad a nivel físico y psíquico, se trata de una “biblioterapia” que induce a una relación diferente con el autor: abrir un libro de autoayuda, no es una operación intelectual, sino emocional o sentimental. Así pues, los libros del género propician 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. De esta manera, 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*. En efecto, la narrativa con finalidad terapéutica 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 devienen las críticas al asesoramiento rápido y mercantilizado de estos libros que, sacan provecho de, producen y canalizan complejas dimensiones emocionales.

Así también, es usual la aparición de distintas construcciones narrativas –yasea en forma de testimonios, diálogos breves, cuentos, o cuasibiografías– en los ejemplares de

autoayuda. Se trata de narrativas que permiten al lector identificarse con situaciones similares a las suyas: los libros exigen una lectura en la que los ejemplos recibidos deben cotejarse con los propios. Estas narraciones llevan al encuentro con la vivencia de un *otro*, ya se trate del autor (a través del relato de su experiencia autobiográfica) o de los protagonistas de los episodios (ya sean ficcionales o veristas). De este modo, es posible conocer experiencias ajenas y sus desenlaces, donde lo trascendental es el aprendizaje personal a partir de lo que otros han vivido.

Ahora bien, dado que la responsabilidad de la *creencia* se deposita en el lector, la posibilidad de establecer puntos de contacto entre las situaciones vividas y las situaciones narradas, se vincula, por un lado, a la captación del lector en la red peculiar de veridicción (cada lector asignará distintos matices de veracidad a los episodios narrados); por otro lado, para que la *identificación* sea posible, el lector debe admitir el supuesto de que los sujetos poseen un núcleo común de experiencias (a pesar de las variaciones individuales), y de este modo, la veridicción de los relatos encuentra fundamento en la socialización cotidiana: se trata de sucesos que, anteriormente a la lectura, se hicieron oír por boca de otros, fueron compartidos.

Si bien el narrador transmite el sentido de lo vivido y las vidas susceptibles de identificaciones se reparten en un universo entre ficción y no ficción, será finalmente el lector quien busque el sentido de la experiencia perdida.

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 significativos 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.

## REFERENCIAS

ABRAHAM, T. **La empresa de vivir**. Buenos Aires: Sudamericana, 2000.

AMPUDIA de HARO, F. Administrar el yo: literatura de autoayuda y gestión del comportamiento y los afectos. **Revista Española de Sociología**, n. 113, p. 49-72, 2006.

CANAVIRE, V. B. **Cuando leer llena el alma**: representaciones, funciones y efectos de la lectura de autoayuda: el caso de lectores en San Salvador de Jujuy. 2013. Tesis (Doctorado en Estudios Sociales de América Latina)-Centro de Estudios Avanzados, Universidad Nacional de Córdoba, Córdoba, Argentina, 2013.

CHARTIER, R. Algunas preguntas fundamentales. In: CONGRESO INTERNACIONAL DEL MUNDO DEL LIBRO, 1., 2009. **Memoria...** México: Fondo de Cultura Económica, 2009, p. 170-179.

CHARTIER, R. y otros. **Cultura escrita, literatura e historia:** conversaciones con Roger Chartier. México: Fondo de Cultura Económica, 1999.

GARCÍA CANCLINI, N. El consumo cultural: una propuesta teórica. En: SUNKEL, G. **El consumo cultural en América Latina.** Colombia: Convenio Andrés Bello, 2006. p. 26-49.

GLASER, B. y STRAUSS, A. **Una teoría fundamentada (o básica).** Santa Fe: Colegio de Traductores de Santa Fe, 2008.

ILLOUZ, E. **La salvación del alma moderna.** Buenos Aires: Katz, 2010.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA Y CENSOS (INDEC). **Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas 2010.** Disponible en: <<http://www.indec.mecon.ar>>. Último acceso: 3 de mayo de 2012.

MATA, M. **Públicos y consumos culturales en Córdoba.** Córdoba: Centro de Estudios Avanzados, 1997.

PAPALINI, V. **La formación de subjetividades en la cultura contemporánea:** el caso de los libros de autoayuda. 2008. 344 f. Tesis (Doctor en Comunicación Social)-Universidad de Buenos Aires-Universidad Nacional del Comahue, Buenos Aires, 2008.

REGUILLO, R. Anclajes y mediaciones del sentido. Lo subjetivo y el orden del discurso: un debate cualitativo. **Revista Universidad de Guadalajara,** Guadalajara, n. 17, p. 50-55, 2000.

REGUILLO, R. Formas del saber. Narrativas y poderes diferenciales en el paisaje neoliberal. En: GRIMSON, A. **Cultura y neoliberalismo.** Buenos Aires: CLACSO, 2007. p. 91-110.

RÜDIGER, F. **Literatura de auto-ajuda e individualismo.** Porto Alegre: Ed. UFRGS, 1995.

SARLO, B. **El imperio de los sentimientos.** Buenos Aires: Grupo Editorial Norma, 2000.

SCHNAITH, N. La perversión del consumo y la patología de la felicidad. **Debate feminista,** México año 1, v.1, p. 243-260, 1990.

SEMÁN, P. **Bajo continuo:** exploraciones descentradas sobre cultura popular y masiva. Buenos Aires: Gorla, 2006.

SEMÁN, P. Retrato de un lector de Paulo Coelho. En: GRIMSON, A. **Cultura y neoliberalismo.** Buenos Aires: CLACSO, 2007, p. 137-150.

THOMPSON, J. **Ideología y cultura moderna:** teoría crítica social en la era de la comunicación de masas. México: Universidad Autónoma Metropolitana, 2006.

**Recibido em:** 31/10/2014

**Aceito em:** 21/01/2015

**Publicado em:** 15/06/2015