

“Cuando leer llena el alma”: a propósito de la narrativa vivencial en la literatura de autoayuda

“Quando a leitura preenche a alma”: sobre a narrativa vivencial na literatura de autoajuda

“When reading fills the soul”: about the experiential narrative in self-help literature

*Vanina Belén Canavire*¹

Resumen *Teniendo en cuenta la amplia difusión de la literatura de autoayuda en el actual mercado editorial latinoamericano, este artículo ofrece pistas que pueden contribuir a entender el consumo masivo del género. Con el foco en la lectura como un fenómeno de comunicación en sí misma –la interacción que se produce entre texto y lector en el ámbito cognitivo, físico y afectivo–, es posible identificar las formas en que el lector se reconoce en las narrativas vivenciales ofrecidas por el texto. Se observa, finalmente, una lectura que afecta, que conmueve, que “impacta”, una lectura que moviliza emociones y sensaciones corporales.*

Palabras-clave: *Literatura de autoayuda; Afectividad; Emoción; Narrativa experiencial; Consumo*

Resumo *Considerando a ampla difusão da literatura de autoajuda no atual mercado editorial latino-americano, este artigo oferece pistas que podem ajudar a entender o consumo massivo do gênero. Incidindo sobre a leitura como um fenômeno de comunicação em si – a interação que ocorre entre texto e leitor em nível cognitivo, físico e afetivo –, é possível identificar as formas em que o leitor se reconhece nas narrativas vivenciais oferecidas pelos textos. Nota-se, finalmente, uma leitura que afeta, comove, “impacta”, uma leitura que mobiliza emoções e sensações corporais.*

¹ Doctora en Estudios Sociales de América Latina (Universidad Nacional de Córdoba/Argentina); especialista en investigación de comunicación (Universidad Nacional de Córdoba); docente e investigadora de la Universidad Nacional de Jujuy –UNJU, Jujuy, Argentina. E-mail: belencanavire@hotmail.com.

Palavras-chave: *Literatura de autoajuda; Afetividade; Emoção; Narrativa experiencial; Consumo*

Abstract *Given the wide dissemination of self-help literature in the current Latin American publishing market, in this article we provide clues that can help understand the mass consumption of the genre. Focusing on reading as a communication phenomenon itself – the interaction that occurs between text and reader to cognitive, physical, and emotional –, it is possible to identify the ways in which the reader recognizes the experiential narratives featuring in the texts. Finally, one can note a reading that affects, that moves, that “hits”, a reading that mobilizes emotions and body sensations.*

Keywords: *Self-help literature; Affectivity; Emotion; Experiential narrative; Consumption*

Fecha de envío: 29/4/2014

Fecha de aceptación: 11/7/2014

Introducción

En este artículo se presentan los resultados parciales de un estudio empírico realizado en la ciudad argentina de San Salvador, capital de Jujuy² entre 2010 y 2012, como parte de la investigación para una tesis doctoral (CANAVIRE, 2013) sobre las representaciones, funciones y efectos de la lectura de autoayuda.

Teniendo en cuenta que la formación y la conquista de un público están entre las operaciones más complicadas de la cultura contemporánea, existen diferencias entre los libros de autoayuda y los productos de la industria cultural.³ Por tanto, se hace necesario cuestionar qué hay en estos textos que los hace interesantes a sus lectores: ¿Qué lleva a una persona a consumir literatura de autoayuda? ¿Por qué le gusta? ¿Por qué compra? ¿Por qué la lee?

La *comunicación* como estrategia de análisis permite constituir una mirada desde el ángulo de la *recepción*. El estudio se desplazó de la planificación de los productos a los protagonistas del mundo en que se vive: los consumidores de bienes y servicios difundidos por la industria cultural. Dicho esto, para evitar la proyección de la relación personal con los textos de autoayuda (como “lector letrado”), se oyeron historias de lectura.

Habitualmente en el contexto capitalista, se destaca la normalización del consumo, sin embargo, no es posible identificar rápidamente el consumo como homogeneización. Sobre ese asunto, al final de los años ochenta, Martín-Barbero (1993) advertía que el consumo no era solamente la reproducción de fuerzas, sino también “producción de sentidos”.

² Jujuy es uno de los estados fundadores de Argentina y está situado al extremo norte del país, en la frontera con Bolivia y Chile. Su extensión territorial está entre las menores de los estados argentinos.

³ Es reconocida la fuerte presencia de la literatura de autoayuda en el mercado editorial latinoamericano. En Brasil, según el informe del Instituto Pró-Livro, realizado en el período de junio a julio de 2011, entre los 25 libros más destacados figuran *O alquimista* (COELHO, 2008), *O segredo* (BYRNE, 2007) y *O monge e o executivo* (HUNTER, 2004). En Colombia, según los registros de la Biblioteca Nacional, *Los cuatro acuerdos* (RUIZ, 1998) y *Descubre tu don* (SHAJEN, 2010) están entre las primeras posiciones. En Argentina, conforme los registros del Grupo ILHSA, tres de los diez libros más vendidos en 2011 son del género autoayuda: *Corriéndose al interior* (PALUCH, 2011); *Lecciones de Seducción* (SORDO, 2010); y *Sé tu propio héroe* (DOMÍNGUEZ, 2011). Información disponible en: <http://www.prolivro.org.br/ipl/publier4.0/dados/anexos/2834_10.pdf>. Acceso en: 4 set. 2012. <http://www.librerianacional.com/es/index.php?option=com_catalogo&idCategoria=287>. Acceso en: 20 oct. 2012. <<http://www.gandhi.com.mx/>>. Acceso en: 22 oct. 2012; <<http://www.tematika.com/libros/>>. Acceso en: 25 oct. 2012.

En esa acepción, pero a propósito del contexto cultural contemporáneo, Canclini (2007, p. 58) entiende el consumo como una oportunidad de formación: “somos individuos híbridos que aprovechamos varios repertorios (culturales) para enriquecernos, formarnos y participar de escenarios distintos, no siempre compatibles”.

Productos como los textos literarios, elaborados masivamente, los construyen, seleccionan, adquieren y usan personas reales con necesidades reales, deseos, intenciones y estrategias interpretativas. De este modo, teniendo en cuenta que los lectores asumen un repertorio constructivo y creativo durante el proceso interpretativo de la lectura, de hecho, vemos que la práctica humana de crear significados está inserta en un mundo cada vez más dominado por el consumo.

Por tanto, es importante la opinión de los lectores, porque son ellos quienes compran y consumen los libros e incluso “hablan” con ellos. De ese modo, al relacionar estos materiales, proponemos pistas –que lejos de agotar el tema– tratan de reconocer y hacer explícitas las formas por las que el lector encuentra en los libros de autoayuda una extensión de su propia experiencia: lee en el texto rasgos de su propia existencia.

Lecturas “estéticas” y “eferentes”

Según expone Littau (2008), una de las preocupaciones de los críticos literarios durante el siglo XVIII (período de ascensión de la novela) era el temor de que los lectores se “sobreidentificaran” con lo que leían. De hecho, la novela se distinguía de formas narrativas anteriores porque describía escenas de la vida cotidiana con un realismo que hasta entonces los lectores no conocían. No solo podía relatar las preocupaciones particulares de la clase media que estaba surgiendo, sino establecer un vínculo estrecho entre personajes y lectores creando así nuevas posibilidades de identificación. Esta situación sufrió cambios con la llegada del Modernismo, “en el que los textos exigen una participación activa y crítica del lector en la construcción del significado y están ideados para romper la ilusión y toda la posibilidad de identificación” (LITTAU, 2008, p. 108).

En cuanto a este tema, respecto al abismo entre los lectores del Antiguo Régimen (*Ancien Régime*) y los lectores contemporáneos, Darnton (1987) trae a colación un caso: la *Nouvelle Héloïse*, quizás el libro de más éxito en ventas durante el siglo XVIII en Francia. Su particularidad está en su autor, Jean-Jacques Rousseau, que inspiraba en sus lectores un oscuro deseo de ponerse en contacto con las vidas más allá de las páginas impresas, las vidas de sus personajes y su propia vida. Los lectores sabían que la novela era verdadera porque habían leído su mensaje en sus vidas: “el escritor les había hecho ver más profundamente el sentido de sus vidas” (DARNTON, 1987, p. 248).

Sarlo (2000, p. 39) también se ocupa de esta cuestión y destaca que “la ficción y la poesía no solo se construyen con materiales ideológico-empíricos que, de algún modo, forman parte de un patrimonio común transformado estéticamente, sino que los textos mismos funcionan como formadores activos de fantasías sociales”. Efectivamente, “identificaciones morales y psicológicas se suscitan en el proceso de lectura y es posible pensar que tengan una permanencia más duradera que la del momento del consumo y el placer” (SARLO, 2000, p. 40).

En relación al tema, Rosenblatt (2002) añade que, según el propósito de la lectura, a una lectura “estética” le puede seguir hacia una lectura “eferente” o viceversa. Si ante todo lo que desea es percibir, sentir, experimentar las emociones, se prestará más atención a la dimensión afectiva (“lectura estética”). Si su objetivo primario es acumular información, resolver un problema o encontrar las instrucciones para determinada acción (para algo que se necesitará después de la lectura), se prestará más atención al aspecto referencial (“lectura eferente”). Sin embargo, ambos aspectos, referencial y afectivo –diferentes, pero no contradictorios– forman parte de un *continuum* y estarán, en cierta medida, siempre presentes durante la lectura.

Lectura y vida cotidiana

Diversos teóricos señalan múltiples *desplazamientos* (identificación con los personajes, reconocimiento de la propia experiencia en las situacio-

nes narradas, elaboración de una posición de sujeto), proporcionando la lectura de textos literarios y su inclusión en la trama de la vida cotidiana de los lectores.

De esta manera, en relación a los modos de apropiación de los textos, Lahire (2004) cuestiona el esquema interpretativo que distingue entre la “disposición estética” (que caracterizaría a los lectores cultos) y la “disposición ética-práctica” (atribuida a lectores de origen popular), y propone, en cambio, pensar en términos de “lectores profanos” –fuera del campo literario, simples consumidores y espectadores– y “lectores profesionales” –escritores, crítica, periodistas culturales.

Sin embargo, los “lectores profanos” se distinguen claramente entre sí según el tipo de experiencias sociales que los sensibilizan; de manera general, comparten el gusto por historias verdaderas, reales, cotidianas o, por lo menos, escritas “como si” fueran verdaderas:

[...] ya que lo que se busca es, en el fondo, tanto lo “real” o lo “verídico” como el efecto de lo real o el efecto de autenticidad (lo cual lleva a leer novelas sabiendo que lo relatado no aconteció, pero que está escrito de tal manera que uno lo cree); el lector puede de este modo “hacer como si” leyera historias reales, verdaderas, auténticas, sin perder nunca completamente de vista su carácter ficticio (LAHIRE, 2004, p. 184).

De este modo, sostiene el autor, los lectores se someten a las historias, se identifican con los personajes, anticipan lo que pueden pasar o imaginan qué harían ellos mismos, aprueban o desaprueban la moraleja de la historia y se emocionan, todo eso durante la lectura. Asimismo, los textos literarios proporcionan situaciones-tipo, papeles a desempeñar, esquemas de acción, de percepción, de evaluación y, en este sentido, permiten a los lectores encontrar patrones situacionales de comportamiento, de soluciones, (reacciones, actitudes) para situaciones agradables, difíciles o problemáticas (LAHIRE, 2004, p. 185).

Bahloul (2002, p. 92-95) señala que las novelas serían el género preferido para “pocos lectores”. Ahora bien, dentro de este género, se encuentran las novelas de ciencia ficción, destacando las novelas de aventuras (sobre todo cuando esta evoca realizaciones físicas y personales) y la no-

vela romántica (que alude a las “experiencias del corazón”). Según la autora, eso revela que las lecturas preferidas son aquellas que presentan las experiencias vividas y realistas, en las que los lectores pueden reconocer sus propias experiencias.

Por último, Petit (2006) se refiere al espacio creado por la lectura como un lugar propicio para la elaboración y la reconquista de una posición de sujeto. Los lectores, a veces, apoyándose en fragmentos de relatos, en imágenes o en un testimonio, encuentran fuerzas para no quedarse inmovilizados por una crisis emocional o por el fracaso. Al poder nombrar las situaciones por las que están pasando, los lectores pueden referenciarlas, apaciguarlas, compartirlas y, así, comprender que esos deseos o temores, que creían que eran los únicos en conocer, han sido experimentados por otras personas en situaciones en que cobran voz. De este modo, la autora reconoce un proceso de simbolización que va más allá de una identificación o proyección: “hay fragmentos de textos que funcionan como haces de luz sobre una parte del sí mismo, en sombras hasta ese momento” (2006, p. 48).

La “narrativa vivencial” en la literatura de autoayuda

Arfuch (2002) propone ampliar la noción de “narrativa vivencial” para un campo conceptual que una la multiplicidad de los actuales géneros discursivos, denominado “espacio biográfico”. En la trama de la cultura contemporánea, diversas formas –canónicas o innovadoras– surgen disputando ese “espacio biográfico”: biografías, autobiografías, historias de vida, diarios íntimos, etc. También en el universo mediático, la lógica informativa transforma la vida en una fuente esencial de temáticas: entrevistas, conversas, retratos, testimonios y variantes de los espectáculos mediáticos (*talk-shows*, *reality-shows*). Se suma a esto la tendencia creciente en las Ciencias Sociales de recurrir a la voz del testimonio de los sujetos, dando cuerpo a la figura del “actor social”.

La autora sostiene en esta reflexión que no es tanto el “contenido” del relato en sí que importa, sino, más exactamente, lo que importan son las estrategias (fccionales) de autorrepresentación: “no tanto la ‘ver-

dad' de lo ocurrido sino su construcción narrativa, los modos de nombrarse en el relato, el vaivén de la vivencia o el recuerdo; y esa cualidad autorreflexiva es la que será, en definitiva, significativa" (ARFUCH, 2002, p. 60).

Así, la necesaria identificación con los otros, los modelos sociales de realización personal, las enseñanzas de vida, la expansión del biográfico y su deslizamiento creciente hacia los ámbitos de la intimidad "hacen pensar en un fenómeno que, más allá de los usos funcionales o estrategias de mercado, expresa una tonalidad particular de la subjetividad contemporánea" (ARFUCH, 2002, p. 17).

En el vasto campo donde se hibridan lógicas mediáticas, literarias y académicas, creemos que la "narrativa vivencial" es ampliamente empleada en un género en particular: la literatura de autoayuda.

En el estudio pionero de Rüdiger (1995, p. 143), es posible encontrar referencias a las narrativas que, junto a la exposición de técnicas, recomendaciones y argumentos, conviven en la literatura de autoayuda. El autor afirma que en estos textos se encuentran narrativas en primera persona, historias de vida, en las que el sujeto "relata el descubrimiento de sus fuerzas más íntimas" y la manera en que las empleó para superar sus problemas individuales, o narra "cómo pasó por un proceso de cambio interior, tornándose, por cuenta propia, en una nueva persona".

De manera similar, entre los elementos que caracterizan el género de autoayuda, Ampudia de Haro (2006) destaca la presentación de pequeñas viñetas –aspectos parciales de la vida de algunas personas–, testimonios de terceros o historias de relaciones que actúan como "ejemplificaciones positivas o negativas para el lector". En este sentido, "se tratan de narrativas que permiten al lector identificarse con situaciones similares a las suyas" (2006, p. 56).

A partir de las experiencias de lectura recopiladas en diferentes ciudades –Río de Janeiro, Milán y Buenos Aires– Semán (2007, p. 143) sugiere que "cada lector encuentra un tramo que de alguna forma remite a su situación personal y que, al mismo tiempo, la modifica porque permite fijarla como una posibilidad en el caos de representaciones y emociones".

Un fragmento del libro *El alquimista*⁴ cumple esa función para Edilson (un lector que vive en una favela carioca): el protagonista se conformó con la comodidad de ocupar una posición mediocre, después de haber pasado por varias dificultades, en busca de sus sueños. Semán afirma que no se trata de una simple *identificación* sino más bien “de una captación, quizás dialéctica, del trazo de familiaridad entre el dilema personal del lector y el héroe de la novela” (2007, p. 114).

En relación a las narrativas terapéuticas (donde están incluidos los libros de autoayuda), Reguillo (2008, p. 102) destaca que el saber allí publicado está libre de las dimensiones analíticas y referenciales del lenguaje, apelando a alegorías difusas para interpelar al “individuo insatisfecho”. De esta manera, al separarse de la función referencial del lenguaje, “la narrativa sanadora genera un amplio espacio de reconocimiento, en el que el individuo puede encontrar claves nítidas para identificarse con el *guerrero de la luz*, de Coelho, *el señor de la luz*, de Chopra”.

Finalmente, abrir un libro sobre autoestima, en el entendimiento de Abraham (2000, p. 396), exige una lectura en la que los ejemplos recibidos deben ser comparados con los propios conocimientos. Se trata, esencialmente, de “una lectura que pone en funcionamiento recuerdos de dolor, pena, humillación, culpa o frustración”.

La posibilidad de reconocerse en los textos

Las narrativas inscritas en los textos de autoayuda –casos, testimonios, cuentos, entre otros– llevan al encuentro con la experiencia de un *otro*, incluso si se trata del autor (por medio de un relato de experiencia autobiográfica) o de los protagonistas de historias ficticias o verídicas. Frente a estas constancias, surge el siguiente cuestionamiento: *¿la identificación con los personajes es una estrategia del lector (el lector actuante sobre el texto) o un efecto de la lectura (el texto actúa sobre el lector)?*

Como delineamos, en el escenario actual se difunden los testimonios de los actores sociales sobre su propio malestar (en espacios mediáticos e

⁴ COELHO, P. *El alquimista*. Buenos Aires: Planeta, 2008.

institucionales). Por eso, no es sorprendente que se haya impuesto como tema recurrente el proyectarse hacia la interioridad emocional de los sujetos. Entonces, en este punto, surge la cuestión sobre el modo en que la narrativa vivencial está inserta en la literatura de autoayuda, moviliza y afecta al lector y, así, promueve el mercado editorial.

Es común el surgimiento de distintas construcciones narrativas –sea en forma de testimonios, diálogos breves, cuentos o pseudobiografías– en las publicaciones de autoayuda. A partir de la opinión de los lectores,⁵ se pretendió dar cuenta del impacto de esta modalidad estilística en la apropiación de los textos. De esta forma, las diferentes estrategias de lectura serán sacadas a la luz mediante las palabras de los propios lectores.

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 está relacionada a la captura del lector en la red peculiar de la veridicción. En realidad, cada lector atribuirá diferentes matices de veracidad a los episodios narrados.

Relatos verosímiles: “creo en lo que leo”

En primer lugar se recuperaron las declaraciones de personas que consideran los relatos como “reales”.

De esta manera razona Patricia sobre su experiencia como lectora:

[...] encontrar en los relatos a personas diferentes de nosotros nos hace crecer, escucharlos, aprender sobre el otro. La verdad es una cosa “maravillosa”. Creo que todo lo que pasa por la cabeza de quien escribe –verdadero o no– seguramente es una realidad para alguien. Para traer esas

⁵ Para elaborar la muestra de este estudio, se consideraron las características sociodemográficas y de consumo. Los criterios de selección de los informantes fueron: a) residir en la ciudad de San Salvador de Jujuy; b) pertenecer a una franja de edad específica (edad entre 25 y 55 años); c) haber leído, como mínimo, cinco libros de autoayuda en el período entre 2010 y 2012. La búsqueda de los informantes se desarrolló de dos maneras. De un lado, en el trabajo de campo, registramos a los clientes que entraban en las librerías locales buscando específicamente *libros de autoayuda*. Por otro lado, teniendo en cuenta los nuevos dispositivos de comunicación (*chats*, SMS, foros y redes sociales) no solo como ambientes virtuales de interacción social, sino también como “base de datos, se empleó un recurso en línea: la red social *Facebook*. De esta forma, siguiendo los criterios de selección definidos para la investigación, fueron contactados los usuarios que mencionaban en su página personal, como “libros preferidos”, ejemplares del género de autoayuda. Finalmente, la muestra quedó compuesta por 35 lectores (19 mujeres y 16 hombres), y las entrevistas se realizaron de forma personal y presencial.

informaciones, el autor trata con personas, con lo diario, lo cotidiano. [...] con algunos relatos me identifico y con otros no. Entonces, esas cosas nos hacen ver qué hicimos en el pasado (Patricia, 52 años, ama de casa, divorciada con dos hijos).

Compartir es inherente a la lectura y, en este sentido, aun cuando se lee en la privacidad, pueden existir espacios de intersubjetividades gratificantes. Así, las pausas que necesariamente exige la lectura (cuando alejamos la mirada del libro, por ejemplo) están pobladas de múltiples voces y, por eso, el lector no está solo: las páginas impresas llevan al encuentro con un *otro*, aunque sea el autor (en el caso de un relato autobiográfico) o el protagonista de un episodio ficcional o verídico. De este modo, es posible conocer experiencias ajenas y sus desenlaces, en las que lo trascendental es el aprendizaje personal a partir de lo que otros han vivido.

Incluso, las ideas que los autores de autoayuda agregan a sus escritos se extraen de escenas cotidianas, y nada de lo que se dice está fuera de la vida “real”. Así, la verosimilitud de la propuesta del texto está basada, en un principio, en el sentido común: se trata de personas con preocupaciones similares a las que pueden afectar al lector. Además, los lectores, en no pocas ocasiones, se refieren a la “identificación” como el poder del texto en evocar diferentes memorias, esa cualidad de remontar el pasado de la persona. Se observó que tal concepción se ajusta al modelo de narrativa terapéutica, una “narrativa de la memoria” (ILLOUZ, 2010, p. 233), en la que la persona ejercita su propia memoria del sufrimiento para liberarse de ella.

En el mismo orden de ideas, Emanuel destaca:

[...] creo que los relatos son reales. No sé si me identifico necesariamente, pero trato de hacer un “paralelo” entre la situación del libro y alguna situación mía, pasada o potencial. Entonces, digo: “vamos a ver... qué haría si me pasara esto” (Emanuel, 27 años, ingeniero químico, soltero).

Si, de entrada se admite la veracidad explícita en los textos, el lector llevará adelante una de las operaciones mentales de la lectura: la *com-*

paración entre lo narrado y las circunstancias individuales (pasadas o presentes). En la perspectiva del lector, esto se describe como un “paralelismo” –entre lo leído y la vida personal– en el que la calidad del “paralelo”, más que marcar un compromiso con las emociones o comportamientos de los personajes, indica una distancia entre los dos planos. La actitud de comparar los episodios narrados con la propia experiencia no solo suscita la reflexión sobre cómo se resuelven diariamente los conflictos, sino que habilita al lector a ensayar (imaginariamente) diversas posibilidades de acción para situaciones futuras. De este modo, es posible encontrar en los libros de autoayuda esquemas de percepción e instrucciones para la acción a partir de los cuales el lector puede elaborar modelos de comportamiento y de soluciones.

Así, afirma Marcela su creencia en la veracidad de los relatos:

[...] creo en las narrativas porque las oí de otras personas que pasaron por esas situaciones. Aun cuando cambian los personajes, si están presentados en el libro, en general, los creo y estas narrativas me hacen mejor. Si alguna temática está relacionada conmigo, es cierto que me identifico con algún párrafo del libro. Eso sucede con todos, entonces, alguna parte del libro “te ha enganchado” (Marcela, 38 años, contable, divorciada con un hijo).

Por tanto, no es una sorpresa que la *identificación* con las narrativas de los libros se dé en función de sus temáticas. De hecho, aquellos textos que incluyen relatos personales o vivencias sobre cuestiones afectivas, a menudo se hacen más cercanos (en relación a la experiencia del lector) que otros que abordan cuestiones de naturaleza operacional (por ejemplo, cómo ganar dinero).

Sin embargo, para que la identificación sea posible, el lector debe asumir que los sujetos poseen un *núcleo común de experiencias* (a pesar de las variaciones individuales). A partir de esa premisa, los fragmentos del texto pueden llegar a movilizar sentimientos y despertar respuestas emocionales en el lector –esta atención concedida a los aspectos afectivos hace recordar la “lectura estética”. Así, la veridicción de los relatos encuentra fundamento en la socialización cotidiana: se trata de eventos

que, antes de la lectura, se han hecho oír por la boca de otros, que han sido compartidos.

Ficción y vida real

Existen, en cambio, lectores que señalan la interposición de relatos reales y “episodios ficcionales”⁶ en los textos de autoayuda. Esto es lo que sugiere el comentario de Eugenia:

[...] pienso que algunos son ficcionales, otros son tradiciones orales que van pasando, es decir, ocurrieron en algún momento y lugar. Ahora bien, lo que viene del budismo me parece más verdadero. Los casos que cita Jorge Bucay son reales. [...] es inevitable que te veas en el libro cuando este presenta una receta de cómo enfrentarse con ciertas situaciones. Por suerte, siempre noto que mi modo de enfrentar los problemas es coherente con lo que dice el autor (Eugenia, 40 años, funcionaria pública, viuda con un hijo).

Así, a las narrativas de los textos se les atribuyen diferentes matices de veridicción, de acuerdo con el tipo de fundamento en el que están basados. De este modo, los lectores distinguen: relatos que incluyen situaciones y personajes imaginarios (ficción), anécdotas transmitidas oralmente a través de generaciones (tradicción oral), enseñanza religiosa (religión) e historias de casos de pacientes (discurso científico).

Por tanto, al describir una amplia variedad de personalidades y comportamientos, el texto no solo proporciona la posibilidad de *verse reflejado* en diversas situaciones, sino también permite percibir alternativas comportamentales y sus consecuencias. Así, dan pistas al lector que provocan una autoevaluación diaria: los comportamientos personales se hacen precisos o engañosos conforme la coincidencia (o no) con los preceptos del texto.

Por otro lado, Andréa comenta:

⁶ Se adoptó la definición de “ficción” presentada por Jean-Marie Schaeffer (2002, p. 145) como “acciones de previsión, inmersión imaginaria, fingimiento lúdico compartido”.

[...] me parece que algunos son ficción, pero hay otros en los que los autores escriben desde su vivencia. Yo creo que funcionan como “parábolas”. Cuando los lees, los proyectas en tu vida y decís: ¿qué hay de mí ahí? (Andréa, 32 años, psicóloga, soltera).

Como expresan esos interlocutores, la lectura de las narrativas puede motivar una “proyección”⁷ de las experiencias personales en las páginas impresas. Entonces, ya que se trata de relatos ficcionales breves o sucesos autobiográficos, reconocemos que estas inserciones en el texto cumplen, para el lector, principalmente, una *función didáctica*: hacen posible deducir, por similitud o comparación, alguna enseñanza. De este modo, el contenido del texto puede afectar al lector de manera profunda, movilizándolo emociones, sentimientos y deseos.

Teniendo en cuenta esto, los lectores no solo están dispuestos a suspender la incredulidad, sino que están propensos a dejarse afectar por lo que leen. Se observa, entonces, que la lectura permite construir un vínculo entre lo imaginario y lo real: la ficción imita a la vida.

La importancia del valor utilitario

Más allá de la veracidad de los relatos, está la capacidad de *reconocerse* en los textos, hecho que implica una contribución significativa a la situación de la vida del lector.

En este sentido, Rafael comenta:

[...] no pensé si estas narraciones eran reales o no, de lo que sí estoy convencido es de que ayudan. Los cuentos, quizás no son reales, pero las problemáticas sí lo son. Uno lee y dice: “a mí me pasó esto, entonces yo voy a hacer tal cosa, porque ellos han podido hacerlo”. Por ejemplo, a los libros que tratan de pérdidas, un duelo o una separación, los transporté a mi vida (Rafael, 28 años, comerciante, divorciado, sin hijos).

⁷ En Psicología, el término “proyección” indica diferentes procesos. Una de las acepciones designa la operación por medio de la cual “el sujeto se proyecta en personas extrañas o, al revés, se proyecta a sí mismo en otras personas, seres animados o inanimados. Así, con frecuencia, se dice que el lector de novelas se proyecta en el protagonista” (LAPLANCHE; PONTALIS, 2005, p. 306).

De hecho, poco importa la veridicción del discurso ante la finalidad *terapéutica* del texto. El valor de los libros de autoayuda reside en la exposición de problemas y conflictos reales que involucran íntimamente al lector: es posible encontrar en los textos personas que se enfrentan a problemas similares a los suyos. De esta forma, el hecho de que la situación del lector no es única y que, por lo menos, es similar a la que otros comprenden y vivieron permite visualizar los conflictos desde otro ángulo: pueden pensar y sentir desde *fuera de sí mismos*.

Del mismo modo, cuando la lectura está motivada por la búsqueda de algo que sea provechoso, tiene lugar una transferencia útil o una “lectura eferente”, que intenta involucrar prácticas y concepciones reales típicas: los ejemplos presentados pueden *ser trasladados* para la vida del lector.

De su parte, Jaime destaca:

[...] no me cuestiono si son reales o no... por ejemplo, Jesús cuando pregonaba, contaba una historia y no importaba si la historia era real, te ayudaba a entender el concepto. Creo que están pensados para que te identifiques en alguna parte, tocan tus debilidades, buscan tus inseguridades, tus dolores (Jaime, 33 años, administrador de empresas, soltero).

Por tanto, los lectores reconocen que los relatos funcionan como *ejemplificadores* de los conceptos que el autor desea comunicar; antes de juzgar su nivel de veridicción, rescatan las “enseñanzas” (prácticas, espirituales) que derivan de los ejemplos.

Estos sucesos narran historias de padecimiento, de vulnerabilidad, que pueden llegar a afectar la sensibilidad del lector: la lectura moviliza memorias de dolor, pena o frustración. De hecho, se considera que la narrativa de autoayuda es soportada por una “narrativa del sufrimiento”.⁸ Por eso, no es una sorpresa que el lector centre su atención en aquellos personajes y situaciones que se relacionen con sus problemas y necesidades personales: la *identificación* estará guiada por las preocupaciones individuales en el momento de la lectura.

⁸ Según la terminología de Illouz (2010, p. 222), entendemos que el *sufrimiento* es el nudo central de la narrativa de autoayuda, aquello que la inicia y la motiva.

Adrián también explica su experiencia de lector:

[...] aunque las situaciones sean ficticias, si ayudan está bien. La secuencia del libro te va llevando y, de alguna forma, te conectas con esos personajes... Lógicamente, no me fui a la “Quinta Montaña”,⁹ pero en búsqueda de una verdad, del anhelo de la felicidad, uno va transitando ese camino (Adrián, 35 años, abogado, soltero).

Puede suceder que un libro tenga impacto en el lector, incluso cuando no describe circunstancias específicas similares a su situación personal o cuando esas son de naturaleza ficticia. Del mismo modo, el lector puede establecer complicidad o lazos de identificación con sus protagonistas y, de forma indirecta, compartir sus luchas, problemas y realizaciones. Así, al equivaler las escenas del libro a las escenas de la vida cotidiana, los textos operan como un filtro que da sentido y forma a la experiencia.

La verdadera importancia de la lectura de autoayuda reside en el encuentro del lector, en las páginas impresas, de una *extensión* de la propia experiencia: lee en el texto fragmentos de su propia vida. La lectura y la experiencia son reflejos una de la otra, entre la lectura y la vida.

La descripción de Noélia es significativa:

[...] ya soy abuela, entonces, voy cambiando de roles y me voy identificando con otros testimonios... me encontré reflejada en varias partes de los libros. Entonces, me quedo con “eso”, rescato lo que me sirve y el resto lo guardo... por ahí dentro de veinte años, me acuerdo. Ahora, mi biblioteca está llena de libros y si yo, emocionalmente, no me encuentro muy bien, saco el libro y leo ese capítulo que antes no me sirvió (Noélia, 54 años, *designer* gráfica, divorciada, con tres hijos).

Aunque la extensa gama de temas y personajes de los libros de autoayuda amplíe las posibilidades de “reflejo” del lector, no se debe olvidar que se trata de la relación entre un texto particular y un *lector particular*, cuyas necesidades y preocupaciones, sin duda, varían con el tiempo. La

⁹ COELHO, Paulo. *La Quinta Montaña*. Barcelona: GeoPlaneta, 2000.

identificación con un determinado personaje –en el caso de relatos ficcionales– o testimonio –en el caso de historias reales– está condicionada por etapas de la vida y circunstancias particulares de lectura.

Además, considerando el aspecto *instrumental* de la lectura, esta puede cumplir diferentes funciones. En una lectura inicial, el lector es capaz de extraer aquellos lemas o directrices que le permiten mantener el equilibrio en las situaciones que, en aquel momento, afectan el sentido de la vida. Y también, en períodos posteriores, será posible recurrir nuevamente a los libros, en búsqueda de aquellos fragmentos o ideas que no han resultado útiles anteriormente. De esta manera, se verifica que no se trata simplemente de relecturas –para esclarecer conocimientos o atender a otros detalles–, sino de lecturas dirigidas hacia la utilización, lecturas que, de algún modo, se *reciclan*.

Finalmente, Analia recuerda:

[...] en el momento de crisis, los que más me impactaron fueron los libros de la colección de Bucay¹⁰. Me identificaba porque justamente estaba pasando por esos procesos, uno se ve que está ahí, y dice: “esta soy yo, esto me está pasando a mí”. Todos los cuentos e historias que ellos vuelcan en los libros tienen un mensaje, y eso es lo que cada uno tiene que interpretar (Analia, 49 años, nutricionista, casada, con un hijo).

A partir de la premisa de que somos seres de lenguaje, se comprende la necesidad crucial de mediaciones o de figuraciones simbólicas que den sentido a la experiencia, especialmente en momentos de crisis. En ese sentido, habrá lectores que logren *verse a sí mismos* en las páginas del libro: “reflejados” como frente a un espejo. Así, por medio de la identificación con los diferentes personajes o testimonios presentados, el lector puede encontrar palabras para definir sus propias vivencias. Contempla, pues, una experiencia de proyección de emociones e ideas que, de alguna forma, le capacita a leer indirectamente las páginas dolorosas de la propia vida.

Así, las experiencias de proyección proporcionadas por la literatura de autoayuda tienen especial significación por incluir la *sensibilidad*

¹⁰ La lectora se refiere a la colección Hojas de ruta (2006) de Jorge Bucay, Barcelona: Debolsillo.

del lector –relacionada con los problemas y conflictos que le afectan íntimamente. Del mismo modo, las respuestas emocionales del lector se canalizan de acuerdo con el sentimiento de sus propias carencias o preocupaciones. En ese caso, dado que la lectura puede contribuir a comprender mejor a sí mismo y liberarse de sus dudas o ansiedades personales, la literatura de autoayuda se puede considerar una *experiencia de vida*.

Algunas lecturas se convierten en *reparadoras*, especialmente, en momentos de crisis. En situaciones difíciles, la apropiación de perfiles o modelos de comportamiento ajenos, en proyección o identificación, puede significar un medio para resolver o amenizar la angustia. Entonces, teniendo en cuenta que la característica básica de la identificación con el otro no es necesariamente atractiva, sino puede ser un determinado fallo, debilidad o culpa del otro, explica los motivos por los cuales los lectores establecen *lazos de familiaridad* entre los testimonios de los textos y sus dilemas personales. Eso da margen a un vínculo particular, que trasciende el plano intelectual, generando un *contacto íntimo* entre lector y texto. Como el narrador transmite el sentido de lo que fue vivido y las vidas susceptibles de identificaciones se dividen en un universo entre la ficción y la no ficción, será finalmente el lector quien busque el sentido de la experiencia vivida.

El sufrimiento “compartido” alivia el alma

Si, como se ha dicho antes, el lector reconoce que los individuos poseen un núcleo común de experiencias (a pesar de las infinitas variaciones individuales), eso puede resultar en el establecimiento de puntos de contacto entre los sucesos leídos y los dilemas íntimos.

A este propósito, Cecilia defiende:

[...] en general, siempre me identificaba con los testimonios, y eso me aliviaba, porque decía: “no soy la única que pasa por esto, a otros les pasa exactamente lo mismo que a mí” (Cecília, 40 años, profesora de balé, casada, con dos hijos).

La naturaleza testimonial de las historias, en algunos casos, permite al lector reconocer sus propias preocupaciones emocionales en situaciones vividas (y declaradas) por otras personas. Especialmente, en momentos de crisis, el lector puede (o cree) descubrir que otros han pasado por las mismas experiencias, semejantes a las suyas, y han logrado dominar tormentos semejantes a los que le afligen. Así queda modificada la naturaleza de *excepcionalidad* de la vivencia personal: el lector descubre que su vida interior refleja una experiencia común a las de otras personas y, por tanto, puede aprender algo *útil* con sus victorias o derrotas. Conforme la lectura de otras historias de vida, el lector puede incluso conocer sus sentimientos (más secretos e íntimos), en un lenguaje compartido y público. De esta manera, se cree que el libro de autoayuda ofrece al lector *un paradigma* en el cual se puede encajar.

Otra lectora, Lilian, presenta el siguiente testimonio:

[...] estoy convencida de que los relatos son reales porque los escucho en el grupo. Cuando entré en el grupo de autoayuda, empecé a oír tantas historias que me di cuenta de que los libros están hechos por gente que realmente ha pasado por esto. A partir de la lectura, pensé: “no soy la única a la que le pasa esto”. Es sanador pensar así (Lilian, 52 años, comerciante, divorciada).

Los libros y el “grupo terapéutico de autoayuda” se apoyan en una misma idea: el sufrimiento se hace más llevadero si es compartido. Aunque esa suposición sea evidente en la lógica de funcionamiento de los grupos de autoayuda, también es implícitamente encontrada en los ejemplares del género.

Así, partiendo del concepto de un sufrimiento “en común”, la lectora propicia que este sea compartido con uno semejante (el protagonista de un episodio), que ha sufrido un dolor similar y que lo ha superado: si otro ha podido superar su dolor, la culpa, la sensación de fracaso, el lector también puede superarlo. Así es que, cuando en el texto se encuentran vivencias y voces semejantes a la suya, se puede reconocer que la situación personal no es única. Frente a eso, los relatos testimoniales

poden actuar como un gatillo para no quedarse inmovilizado frente a las circunstancias perturbadoras.

Por tanto, mediante la identificación con un personaje que tiene cualidades diferentes o que aplica de forma más completa capacidades parecidas a las suyas, la literatura de autoayuda propicia al lector la posibilidad de compensar carencias y fracasos íntimos.

Dar nombre a los propios sentimientos

La lectura es, sin duda, un espacio en el que se activan pasiones, sentimientos y emociones. No es raro, así, que algunos lectores encuentren en los textos de autoayuda palabras para *nombrarlos*.

Así los describe Marcos:

[...] me pasa lo que me pasa con la poesía: “Ah! Lo que quiero decir a la otra persona, lo que siento, está resumido en este poema” Con esos libros, a veces, sucede lo mismo, esos personajes dicen cosas que vos quisieras decir (Marcos, 36 años, dentista, soltero).

Los textos de autoayuda parecen enunciar, de forma leve y plena, aquellas cuestiones que afectan profundamente al lector: expresan de manera condensada una parte de *sí mismo*. Por eso, las vivencias ajenas dan sentido a palabras que dan nombre a los sentimientos más recónditos. En efecto, el valor de los textos reside en que proporcionan un vocabulario que articula las preocupaciones o las esperanzas más íntimas, un vocabulario para el Yo. Por tanto, lejos de ubicarse en el terreno de los géneros literarios canónicos, son producidos en la esfera del “discurso terapéutico”.¹¹

Por otro lado, Viviana advierte:

[...] por algunos momentos me identifico, cuando leo es como si me transportara, me posicionara en la situación, siento la emoción... por eso me gustan los libros más novelísticos. Por ejemplo, mi autora preferida,

¹¹ Esta expresión, se ha empleado con el sentido que expone Illouz (2010, p. 29), como “el cuerpo de declaraciones emitidas por psicólogos habilitados profesionalmente y el cuerpo de textos en los que los psicólogos y/o la terapia aparecen y cumplen su rol”.

Haina Czajkowski, aborda el amor platónico de una forma encantadora, sin llegar a la cuestión física (Viviana, 46 años, periodista, casada, con dos hijos).

La lectura, por tanto, puede representar un movimiento de la subjetividad, en el sentido de que los lectores se incluyen, en parte, en contextos desconocidos (se “transportan”) o ven con emociones nuevas las condiciones que los rodean. Se trata, justamente, de “acciones de previsión”, “inmersión imaginaria” o “fingimiento lúdico” (SCHAEFFER, 2002). Y, también, cuando tiene lugar esa experiencia de lectura, se cree que se manifiesta una modalidad “estética” de la lectura (ROSENBLATT, 2002), mientras emergen los aspectos afectivos y las reacciones emocionales del lector: la lectura no proporciona simplemente un *conocimiento sobre*, sino un *vivir a través de*.

La necesidad de relatos en la experiencia de vida

En principio, el análisis precedente sugiere dos cuestiones principales. En primer lugar, la lectura se inscribe en el contexto de las particularidades localizadas entre el mundo real y el mundo narrado. En segundo lugar, los textos abren un camino hacia la interioridad, hacia los territorios inexplorados de la afectividad y de las emociones.

Por consiguiente, a través de historias, testimonios, cuentos, los textos de autoayuda dan al lector la oportunidad de *reconocerse* en las páginas impresas. Ese proceso, desde la visión del lector, está descrito de diferentes maneras. Se habla de “paralelismo” (cuando se desarrolla en la comparación entre lo narrado y las circunstancias individuales del pasado o presente), de “reflejo” (cuando el lector se “encuentra” en una superficie externa), de “proyección” (cuando, en vivencias ajenas, encuentra palabras para definir las suyas propias) o de “transferencia” (cuando los ejemplos leídos son transportados a la vida personal).

De hecho, el texto no solo hace posible *verse representado* en varias situaciones, sino también permite *visualizar* otras formas de comportamiento y sus consecuencias: habilita el lector a ensayar (imaginaria-

mente) diversas posibilidades de acción para situaciones futuras. De esta manera, al mismo tiempo en que se anima al lector a participar en el texto, también se le ofrecen pistas que suscitan la “autoevaluación” de sus acciones diarias.

Obviamente, los lectores reconocen diferentes matices de veridicción en las narrativas presentadas. En realidad, distinguen entre: relatos verosímiles (testimonios autobiográficos, historias de casos); relatos ficcionales (parábolas, cuentos); y relatos “híbridos”, que incorporan elementos reales e imaginarios. Sin embargo, en todos los casos, el lector es el “guardián” responsable de la creencia.

Cuando se trata de testimonios, la verosimilitud del texto está basada en los casos expuestos: se trata de personas con preocupaciones semejantes a las que pueden afectar al lector. Así, en algunos casos, la veridicción de los relatos estará reforzada en la socialización cotidiana, cuando se trata de sucesos que, anteriormente a la lectura, fueron oídos por la boca de otros.

Por medio de la palabra escrita, los autores cuentan historias de padecimientos, de vulnerabilidad, narran el sufrimiento (propio o ajeno). Entonces, contando que todo relato de experiencia es en algún punto colectivo, mediante la exposición pública de los problemas (del malestar de los sujetos), el sufrimiento puede transformarse en una experiencia “compartida”. En ese sentido, observamos que los libros apuntan a personas en crisis, que se sienten débiles o echan de menos a algo en sus vidas. Por este motivo, los textos presentan papeles a jugar o guiones de acción, indican caminos posibles para salir de los estados de inmovilidad: ofrecen al lector la posibilidad de *verse reflejado* en situaciones vividas y superadas por otros. Así, el reconocimiento de los lectores en el texto tendrá lugar en función de las necesidades y preocupaciones individuales en el momento de la lectura.

No hay dudas de que la necesidad de sentido, de relatos, de dar forma a la propia experiencia es universal. De esta forma, algunos fragmentos de los textos de autoayuda pueden representar un recurso para *devolver el sentido* a la experiencia personal. Como verificamos, incluso cuando se trata de relatos de naturaleza ficcional, el lector consigue establecer

complicidades o lazos de identificación con sus protagonistas: en la piel del personaje, comparte sus luchas, problemas y conquistas. Los lectores se apropian de escenas, personajes, de las secuencias, de acciones escritas por el autor, creando equivalencias entre las situaciones del libro y las de su vida. Además de eso, los textos pueden actuar como filtro, permitiendo al lector atribuir sentidos a su propia experiencia y, por tanto, darle forma, definirla.

La identificación o el reconocimiento del lector en las situaciones narradas están estrictamente vinculados a la *función terapéutica* que caracteriza los libros del género. Conforme se averiguó, más que en la veridicción del discurso, el valor de los textos reside en la exposición de problemas y conflictos concretos que incluyen íntimamente al lector. El hecho de que la situación del lector no sea única y, por lo menos, sea paralela a la que los otros están pasando o han vivido, permite al lector visualizar sus conflictos desde otra perspectiva: poder pensarlos y sentirlos desde fuera de sí mismo.

La lectura de autoayuda, más que una operación intelectual, se describe como un gesto que moviliza sentimientos, emociones y memorias. De este modo, mientras obtienen información útil, los lectores también se ven afectados emocionalmente. En esta dirección –y con la aclaración de que se trata de un género de masas, y no de “obras literarias”– creemos que se revela el *continuum* entre una “lectura eferente” y una “lectura estética”.

De este modo, y a propósito del cuestionamiento inicial, antes de conceptualizar la identificación como una *estrategia del lector* o un *efecto de la lectura*, se señala el carácter recíproco de esta función, entendiendo que se trata, en todo caso, de vestigios de la literatura en sus lectores y, también, marcas de los lectores en la literatura. En el doble sentido de que los textos se construyen con materiales de la vida cotidiana (se nutren de la experiencia humana) y, al mismo tiempo, influyen en los modos individuales de representar el mundo e interactuar con el mismo, creemos que las identificaciones suscitadas en la lectura (como marcas) pueden perdurar en el tiempo, mucho más allá de la práctica específica de esa actividad.

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, 2006, p. 49-72.
- ARFUCH, L. *El espacio biográfico: dilemas de la subjetividad contemporánea*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica, 2002.
- BAHLOUL, J. *Lecturas precarias*. México: Fondo de Cultura Económica, 2002.
- BYRNE, R. *O segredo*. Rio de Janeiro: Ediouro, 2007.
- CANAVIRE, V. *Cuando leer llena el alma: representaciones, funciones y efectos de la lectura de autoayuda: el caso de lectores en San Salvador de Jujuy*. Tesis doctoral no publicada, Centro de Estudios Avanzados, Universidad Nacional de Córdoba. Córdoba, Argentina, 2013.
- CANCLINI, N. G. *Imaginario urbano*. Buenos Aires: Eudeba, 2007.
- COELHO, P. *O alquimista*. São Paulo: Planeta, 2008.
- DARNTON, R. *La gran matanza de gatos y otros episodios en la historia de la cultura francesa*. México: Fondo de Cultura Económica, 1987.
- DOMINGUEZ, C. *Sé tu propio héroe*. Buenos Aires: Atlántida, 2011.
- HUNTER, J. *O monge e o executivo*. Rio de Janeiro: Sextante, 2004.
- ILLOUZ, E. *La salvación del alma moderna*. Buenos Aires: Katz, 2010.
- LAHIRE, B. *Sociología de la lectura*. Barcelona: Gedisa, 2004.
- LAPLANCHE, J.; PONTALIS, J. *Diccionario de psicoanálisis*. Buenos Aires: Paidós, 2005.
- LITTAU, K. *Teorías de la lectura*. Buenos Aires: Manantial, 2008.
- MARTÍN-BARBERO, J. *De los medios a las mediaciones: comunicación, cultura y hegemonía*. México: G. Gili, 1993.
- PALUCH, A. *Corriéndose al interior*. Barcelona: Planeta, 2011.
- PETIT, M. *Lecturas: del espacio íntimo al espacio público*. México: Fondo de Cultura Económica, 2006.
- REGUILLO, R. Formas del saber. Narrativas y poderes diferenciales en el paisaje neoliberal. In: *Cultura y neoliberalismo*. Buenos Aires: CLACSO, 2007. p. 91-110.
- ROSENBLATT, L. *La literatura como exploración*. México: Fondo de Cultura Económica, 2002.
- RUIZ, M. *Los cuatro acuerdos*. Barcelona: Urano, 1998.
- RÜDIGER, F. *Literatura de autoayuda e individualismo*. Porto Alegre: Editora da Universidade/UFRGS, 1995.
- SARLO, B. *El imperio de los sentimientos*. Buenos Aires: Norma, 2000.
- SCHAEFFER, J.-M. *¿Por qué la ficción?* Toledo: Lengua de Trapo, 2002.
- SEMÁN, P. Retrato de un lector de Paulo Coelho. In: *Cultura y neoliberalismo*. Buenos Aires: CLACSO, 2007. p. 137-50.
- SHAJEN, J. *Descubre tu Don*. Barcelona: Temas de hoy, 2010.
- SORDO, P. *Lecciones de seducción*. Buenos Aires: Planeta, 2010.