

## **LIBROS DE AUTOAYUDA**

**Martha Stornaiuolo – Julio de 2006**

Yo nací (hace bastantes años, pero no diré cuántos) en un típico barrio de clase media. En ese barrio todas las familias de la cuadra se conocían entre sí, sabían los apellidos de los vecinos, identificaban a los niños de cada uno. No todos los vecinos eran amigos, algunos sí, y algunas amistades entrañables se cultivaban, de esas que duran toda la vida, esas que, sin ser parientes, están ligadas por lazos más fuertes que los que nos unen con muchos que sí lo son. En virtud del diario vivir y conversar más o menos todos sabían lo que ocurría con los demás, qué problemas podían estar teniendo, más o menos, no del todo. Ese vínculo entre vecinos y, en especial, con los vecinos-amigos garantizaba que ante una dificultad siempre hubiera una oreja dispuesta, una mano tendida, un tiempo disponible cuando algo de esto –o todo ello- era menester.

Actualmente vivo en un lugar más elegante, con 3 o 4 edificios al frente cuyos ocupantes no siempre permanecen por tiempo prolongado, hoy con frecuencia no sé quienes viven alrededor, ni sé sus nombres ni, muchísimo menos, qué pasa en sus vidas. ¿Por falta (o exceso) de curiosidad? Quizás. ¿Por ser poco sociable? Quizás, pero ¿es sólo eso? El hecho es que el ambiente de barrio es distinto, más cada quien a lo suyo. No es propiamente que la sensación sea la de que es imposible tocarle la puerta al vecino ante una emergencia. No. Es que el vecino es sólo un vecino, un prójimo desconocido.

De la época de mi infancia para acá los tiempos cambiaron, se aceleraron, los trabajos y sus horarios se hicieron más exigentes, la tecnología se incrementó en ritmo exponencial. Hoy, rumbo al trabajo en mi carrito, se acercan a la ventana muchos personajes que no solían verse en décadas pasadas, limpiadores de lunas, saltimbanquis y acróbatas callejeros, mendigos. De éstos últimos había pocos antes, había sí vendedores de “suertes”, de “huachitos”. Y hoy (no puedo precisar desde cuándo) hay un personaje que parece tan ubicuo como itinerante, con frecuencia perseguido: el vendedor de “libros piratas”.

Observando la mercancía ofrecida por ellos, además de la rotación de títulos de moda, un buen día me percaté de que es infaltable la presencia de textos de autoayuda, sean éstos de índole “mística”, religiosa, psicológica, pseudopsicológica o ensaladas (deplorables) de todos estos componentes. Y se me ocurrió preguntarme por la causa de la proliferación de este género de escritos, reparé con sorpresa en su nombre: “autoayuda”

Desde el ya legendario Carnegie (“El vendedor más grande del mundo” habría dicho Mandino si no le disputara el título) y sus recetas para hacer amigos ha habido (me parece) un crecimiento y deslizamiento de la temática hacia lo “auto” en estas materias. Es verdad que la función de consejo de los ministros religiosos se mantiene como referente para ciertos grupos y personas (y nada tengo que objetar al respecto, cada quien con sus creencias). Pero incluso mi profesión (psicóloga) me llama a reflexión. Ahora somos muchos los psicoterapeutas y muchísimos los psicólogos, al menos en Lima. Todos, confío, trabajando en pro del bienestar emocional de las personas. ¿Es que antes había menos problemas? No lo creo, capaz eran algo distintos

(las circunstancias también los determinan) ¿Es que los problemas se escondían? Sí, en parte, había la tendencia a ocultar los ya psiquiátricos ¿Es que la gente se las arreglaba “como podía”? Bueno... ¿y cómo podía?

No puedo evitar pensar que el crecimiento de ocupaciones como la mía es, al menos en parte, resultado de la carencia de vínculos significativos ajenos al familiar más cercano que troquela en el sujeto tanto fortalezas como debilidades. Que estas profesiones y la demanda creciente de tratamientos no sólo refleja una mayor conciencia de la existencia y abordabilidad de los problemas emocionales de las personas, sino que viene a llenar un vacío dejado por esa variación en el acceso al otro confiable en momentos de dificultades, acaso pequeñas o medianas, pero acumulativas.

No quiero decir con esto ni que las grandes amistades hayan desaparecido del panorama ni que esté mal que haya más psicólogos y que nuestro trabajo sea solicitado. Sin embargo, la proliferación paralela de la literatura antes mencionada, me hace pensar que la confianza en la disponibilidad del otro para escuchar las cuitas que pueden aquejar a cualquiera de nosotros, ofrecer algo de empatía y, tal vez, dar un consejo prudente, se ha ido perdiendo. El “otro generalizado” es visto como sin tiempo para ello y, acaso, con pocas ganas de anteponer momentáneamente lo ajeno a las preocupaciones propias. Pero la necesidad existe, y la búsqueda también, en el mejor de los casos se busca al profesional, se busca el vínculo con otra persona, vínculo a través del cual se puedan encontrar respuestas y enfrentar verdades dolorosas. En otros casos parece haber menos capacidad de confianza o, por desgracia, menos recursos, o la necesidad de poner distante a ese otro, quizás idealizarlo obturando la posibilidad de un desencanto (en toda relación es posible ¿no es verdad?). Los abordajes de los problemas sugeridos por los textos que nos ocupan vienen “garantizados” por una autoría que es o puede ser vista como “autoridad” (y ojalá fuera cierto que a mayor número de títulos publicados, mejor la calidad de lo ofrecido)

¿Y todos esos libros de auto-ayuda? ¿Ayudan? Pienso, en lo personal, que en cierta medida y también que el nombre está bien puesto. Me explico: creo que la atribución de eficacia a sus planteamientos tiene como referente alguna lejana figura internalizada que fue en tiempos pasados sentida capaz de dar soporte al, ahora, lector. En ese sentido la ayuda viene, en verdad, “de adentro”, es auto-ayuda. Relativizo simultáneamente su eficacia en la medida que apelar a ellos expresa, si no estoy muy descaminada, una traba para entablar un contacto confiado con una persona sentida confiable, también porque hay quien quiere encontrar en ellos “recetas” de validez universal cuya búsqueda da cuenta de una visión que recorta y empobrece las tonalidades y riqueza del mundo intrapsíquico (igual en lo hermoso que en lo ingrato).

Pero... como tantas cosas, parece que llegaron para quedarse. Sirven de soporte a algunos, de puente entre un momento difícil y uno quizás mejor a otros e, infortunadamente, de argumento para cerrar el camino hacia el encuentro de soluciones propias a otros. En línea con lo desarrollado, sirven para llamar la atención sobre la necesidad de ayuda y las barreras para encontrarla en las personas circundantes y sirvieron, también, de pretexto para la escritura de estas líneas.