

La Autoayuda y el Consejo como Procedimientos Psicoterapéuticos.

Self Help and Counsel as Psychotherapeutic Procedures.

Javier Manjón González ^a.

^aPsicólogo Clínico, Centro de Salud Mental de La Ería. Servicios de Salud del Principado de Asturias (SESPA). Asturias, España.

Correspondencia: Javier Manjón González (xsacavera@hotmail.com)

Recibido: 19/03/2013; aceptado: 05/09/2013

RESUMEN: Autoayuda y consejo son actividades diferentes aunque pueden solaparse en algunos aspectos. El sentido de la autoayuda promueve frecuentemente una concepción individualista de un sujeto desvinculado de su contexto y una visión del funcionamiento psicológico en términos de parámetros y entidades. Esta configuración de la persona al tiempo promueve y es promovida por la cultura de la autoayuda y la práctica del consejo. Este es uno de los marcos en los que se configuran los sujetos y los problemas psicológicos materia de estudio y trabajo de la psicología y la psicoterapia. Se proponen como alternativas de interés en psicología y psicoterapia los conceptos de génesis y proceso, tanto a nivel individual como colectivo.

PALABRAS CLAVE: Psicoterapia; Consejo; Autoayuda.

ABSTRACT: Self-Help and Counsel are different activities though can overlap each other in some aspects. The meaning of self help frequently promotes an individualist conception of a subject which is dissociated from his context, and a perspective of the psychological functioning in terms of parameters and entities. This conception of the person at the same time promotes and is promoted by the self-help culture and counsel procedures. This culture is one of the frames that shape the subjects and psychological problems that became object of study and work for psychology and psychotherapy. Genesis and process are proposed as worth considering alternative concepts for psychology and psychotherapy, both at an individual and at a collective level.

KEY WORDS: Psychotherapy; Counseling; Self-Help.

Agradecimientos

Este artículo surgió a partir de una sesión sobre autoayuda, consejo y psicoterapia que preparé por petición de Jose Carlos Sánchez. Por eso y por muchas cosas más, entre las que se cuenta ser un estímulo constante para la reflexión y el trabajo intelectual, quiero agradecerle su contribución. Quiero agradecer también la lectura y comentario de diversos borradores a Carlos Veiga, Fátima Valencia, Juan García Haro, Maru de la Viuda, Edgar Cabanas y especialmente a Andrés Cabero, que posee ese desmedido talento de estar siempre al pie del cañón. Y al "London Calling" de los Clash, por recordarme que afuera, en la calle, hay algo que nos llama, siempre.

Introducción

¿Son lo mismo la autoayuda y el consejo? ¿operan del mismo modo como procedimientos psicoterapéuticos? ¿La autoayuda consiste en consejos que puede aplicarse uno mismo? ¿El consejo es una forma de ayudar a los demás que aplicada sobre uno mismo se convierte en autoayuda?

Las sociedades occidentales apuntan progresivamente al individualismo y hedonismo, al tiempo que los cursos de vida prefijados se desdibujan y se deshacen en múltiples alternativas. Lo psicológico, investido de marchamos normativos a partir de la idea de salud psicológica o crecimiento personal, se convierte cada vez más en referencia en un mundo de criterios cambiantes. La Psicología extiende su ámbito de aplicación navegando entre el conocimiento técnico “neutral” y la guía moral de los valores que deben conformar el comportamiento, cognición y sentimientos. En este contexto proliferan los métodos de manejo, mejora y control de lo psicológico, tanto aplicados profesionalmente como autoaplicados.

Este artículo busca esclarecer las similitudes, diferencias e implicaciones de la autoayuda y el consejo, y con ello sus características como procedimientos psicoterapéuticos.

Autoayuda y Consejo

Conviene inicialmente unas notas definitorias de autoayuda y consejo.

La autoayuda remite a las abundantes y heterogéneas obras que abarrotan las secciones correspondientes de las librerías. Su auge en las sociedades occidentales se produce a partir de los años 80 (1-4), siendo los Estados Unidos un foco irradiador.

Es un ámbito complejo por su variedad y diversidad de influencias. Por su popularidad es relevante en relación a la conformación de la individualidad y de la matriz psicológica y social en la que luego se desarrollan los problemas que tanto el consejo como la psicoterapia abordan.

Los textos para guiar y regular la conducta no son algo nuevo. Foucault (5), bajo el concepto de “tecnologías del yo”, ha estudiado los modos de dominación individual en los que el individuo actúa sobre sí mismo ya desde la filosofía grecorromana y la espiritualidad cristiana. Posteriormente encontramos también una larga tradición de manuales de buenas maneras y guías cortesanas tales como el “Oráculo Manual y Arte de Prudencia” de Baltasar Gracián.

En la cristalización contemporánea de la autoayuda cabe señalar diversas influencias. Una no menor remite a la secularización del Calvinismo en Estados

Unidos. En este contexto se desarrolla un individualismo positivo conforme al cual la búsqueda de la felicidad es un imperativo moral, que se logra con un continuo proceso de autocontrol y mejora del yo, del que el individuo es el único responsable (6-8).

La Psicología Humanista (Maslow, Rogers, Rollo May...) puso el foco en la experiencia subjetiva individual y el autodesarrollo, situando el crecimiento personal en primer plano (9). La Contracultura de los 60, por su parte, aportó entre otras cosas un énfasis en las transformaciones personales con inspiración espiritual (3), abriendo la puerta a diversas prácticas y textos orientales, tales como la meditación y el *mindfulness*, y las recapitulaciones de cuentos y sabiduría sufi o budista.

Cabe señalar también las obras divulgativas o populares sobre sexualidad y pareja que surgen a partir de los 60 y 70 (1), al hilo de la revolución sexual y el surgimiento de la Sexología Clínica (Kinsey, Masters y Johnson...), orientadas a un mejor manejo de la intimidad en las relaciones afectivas. Hoy abarcan temas diversos, que van desde manuales de ligue y guías para la satisfacción sexual o la mejora de la pareja hasta libros sobre las diferencias entre hombres y mujeres.

Illouz (10) señala que se produce una confluencia entre consumismo y liberación sexual donde ambos hacen del yo, la sexualidad y la vida privada elementos centrales en la formación y expresión de la intimidad. Los mensajes de autonomía y liberación de los años 60 contribuyen también a que la liberación y bienestar pasen a ser un derecho y el campo de la terapia se extienda y defina no solo lo patológico sino también la salud. El mundo emocional se amplía y se crean nuevos ámbitos de competencia emocional y comunicativa. Bajo ese amparo (11) proliferan las narrativas terapéuticas. La política de vida incluye ahora asuntos como la autorrealización, la emoción y la intimidad. El yo se convierte en el emplazamiento principal para el manejo de las contradicciones de la modernidad, y la Psicología ofrece técnicas para ello.

Esto repercute también en el ámbito de la autoayuda donde aparecen textos que pretenden ser una extensión autoaplicada de diversas psicoterapias más formales o de los abordajes de psicólogos prestigiosos, a modo de adaptación para todos los públicos.

A partir mediados de la década de los 60 (8) se pasa de recomendar silencio respecto a los sentimientos a la prescripción de hacerse cargo de las propias emociones y de llegar a ser "natural". Es a partir de esta época cuando se convierten en líderes de ventas libros situados en el cruce entre la etiqueta y la interioridad emocional.

En la configuración de la autoayuda a partir de los 80 cabe distinguir sin embargo algunos rasgos específicos. Dicha literatura parte de un contexto de problematización de la intimidad y la vida psicológica. Propone el bienestar psíquico a través de la acción psicológica de la persona sobre sí. Se trata (12) de resolver

problemas personales y sociales definiéndolos como psicológicos, y para ello se propone el cuidado del yo como obligación ética. El lector tiene una relación equivocada con su yo, y debe aprender a amarse, nutrirse y conocerse como prerrequisito para desarrollar una vida plena y unas relaciones sanas con los demás.

Los problemas y dificultades de la vida son atribuidos al ámbito personal, individual, lugar en el que se propone su resolución. El lector tiene el poder de cambiar su vida. En ese contexto se delimitan algunos núcleos temáticos característicos y fácilmente reconocibles, como la autoestima, el crecimiento personal, el niño interior, la conexión con uno mismo, la codependencia o la dependencia emocional.

Una variante es la autoayuda de corte *New Age* (13), donde en formatos más o menos metafísicos se busca restaurar la autenticidad perdida a través de una reconexión con el verdadero yo, la naturaleza y el cosmos, muchas veces mediante el redescubrimiento de conocimientos y tradiciones supuestamente puros, no contaminados por la modernidad, provenientes de culturas preindustriales indígenas o aborígenes.

De acuerdo con Ehrenreich (7) otro enfoque popular es el del Pensamiento Positivo, bajo la idea de que pensar positivamente favorecerá que todo salga bien. La explicación racional sería que el optimismo mejora la salud, eficacia, confianza y adaptación. Propuestas en esta línea se han defendido desde la Psicología Positiva, cuyo objetivo sería el estudio científico de las emociones positivas y cómo promoverlas, a fin de alcanzar mayores niveles de bienestar y felicidad (14). Una explicación menos racional pero extendida del pensamiento positivo es sin embargo la de que los pensamientos positivos tienen una incidencia directa en el mundo materializándose en forma de salud, prosperidad y éxito.

Frente a la idea de que estos conocimientos tienen un poder despolitizador, otros autores los han abordado desde una óptica foucaultiana (4, 12-13, 15). Se trataría entonces no tanto de juzgar su bondad o maldad cuanto de valorar el modo en el que contribuyen a la producción de nuevas subjetividades. Se ha señalado cómo fomentan la confianza en uno mismo y restituyen la agencia personal en el individuo, en una sociedad en la que la multitud de expertos y saberes la difuminan. Promueven una individualidad psicologizada basada en la autonomía, elección, libertad, responsabilidad personal. Estos valores son significativos para una ciudadanía democrática, y dicha individualidad es consistente con la racionalidad política de las democracias liberales.

Sin embargo cuando esta individualidad y valores se radicalizan generan un individuo que es responsable de sí mismo, y no de los demás, y ello de un modo peculiar: la persona se convierte en el responsable único y último de lo que le sucede. Los conflictos humanos serían entonces psicológicos, y se dominarían con autodisciplina individual, quizá lo mismo una depresión que un conflicto laboral.

Esta particular versión de la agencia del ciudadano exagera e hipertrofia la capacidad individual, obviando condicionantes interpersonales y sociales.

El resultado es la producción de un sujeto desvinculado de su entorno y circunstancias. El individuo de la autoayuda (1) se autorregula y se define por los rasgos de autoaceptación, autenticidad, desculpabilización, rechazo de los deberes externamente impuestos y en general por su sospecha de la sociedad como instancia que coarta y empobrece, lo que le conduce a buscar una independencia que lo haga ajeno a la aprobación o desaprobación de los demás.

Contrariamente a lo sucedido en décadas anteriores, a lo largo de los últimos 30 años las sociedades occidentales han vivido un progresivo aumento de la desigualdad. En Estados Unidos y Reino Unido en especial la promesa neoliberal de una mayor libertad y poder individual se ha traducido, entre otras cosas, en una disminución de la movilidad entre clases sociales. La proporción de población con trastornos mentales se eleva notablemente en los países con mayor desigualdad económica. Estados Unidos y Reino Unido ocupan el lugar más alto en ambos indicadores entre los países occidentales (16).

Diríamos que el sueño americano como futuro de éxito individual conlleva algunos elementos de mal sueño colectivo. Pero no tanto para aquellos que pueden seguir disfrutando de una realidad ventajosa sino preferentemente para los que, por su situación de desventaja de partida, más desearían consolarse soñando con un futuro prometedor al alcance de su esfuerzo. Un sujeto desvinculado que se hace cargo individualmente de toda la responsabilidad, tanto del éxito como del fracaso, resulta la unidad ideal de este marco político y económico. El sujeto de la autoayuda posee al tiempo justificación para el orden social colectivo y esperanza de cambiarlo para sí mismo como individuo concreto.

El consejo requiere alguna explicación terminológica y conceptual. De acuerdo con la Real Academia Española (17) el consejo es el “parecer o dictamen que se da o toma para hacer o no hacer algo”. Aconsejar a otros o pedirles consejo a los demás es un modo habitual para colaborar en la solución de problemas. Respecto a lo psicológico el consejo tendría que ver con una orientación explícita y más o menos directiva por parte de un experto sobre cómo abordar un problema o cómo manejar las propias emociones, pensamientos o comportamientos.

Actualmente la amistad, la pareja, la familia, la crianza de los hijos e hijas, las relaciones en general, el trabajo y el manejo de diversas dificultades, problemas y patologías van situándose, en mayor o menor medida, bajo la autoridad y competencia de la Psicología. Esta se convierte en fuente de consejo experto en un número de cuestiones cada vez mayor abarcando tanto consultas privadas como foros públicos tales como conferencias, talleres, cursos, revistas, libros y programas de radio y televisión.

Es conveniente diferenciar el consejo del **counseling**. El *counseling* supone (18) “explorar creencias, atribuciones y expectativas del paciente en un plano de

igualdad en la toma de decisiones que le conciernen”, se realiza desde una relación de simetría moral y sigue los postulados rogerianos de empatía, congruencia y aceptación incondicional.

El *counseling* implica por tanto procedimientos “no directivos”, dirigidos a facilitar la clarificación y toma de iniciativa por parte del propio paciente. Esta posición “no directiva” del *counseling* supondría en principio una diferencia con lo que hemos denominado procedimientos de consejo, que suponen la opinión o dictamen de alguien que se atribuye un conocimiento y autoridad para pronunciarse.

Sin embargo hay que señalar que toda exploración tiene aspectos de intervención, al orientar la percepción hacia unos aspectos y con un sentido y unas presuposiciones (19). Cabe señalar aquí la diferencia entre *lo directivo* y *lo conminativo*. Lo directivo sería aquello “que tiene la facultad o virtud de dirigir” (17), sea consciente e intencionado o no. Conminar supone “apremiar con potestad a alguien para que obedezca” (17). Lo conminativo sería por tanto aquello relativo a las peticiones explícitas que hacemos. Pero sin conminar podemos igualmente ser altamente directivos por medios indirectos o tácitos. El *counseling* sería un procedimiento no conminativo, sin mandatos explícitos, y no sería un procedimiento de consejo ejercido desde un conocimiento experto del problema. Sí sería sin embargo un procedimiento en algún grado directivo, al tender inevitablemente a apuntar en unas direcciones y no en otras, y ejercido desde el conocimiento de una técnica de conversación. Sería algo distinto del consejo, el cual tiene un carácter más conminativo al instruir de modo explícito acerca de cuál es la mejor perspectiva a considerar o cuál es la pauta adecuada de acción a emprender.

Medios Paramétricos y Medios Estratégicos

¿Bajo qué criterios valorar los procedimientos de autoayuda y consejo? Consideraremos la distinción de Elster (20) entre medios paramétricos y medios estratégicos:

-*Medios paramétricos*. Son medios que pueden manejarse como relaciones entre magnitudes. Funcionan con reglas estables que relacionan esas magnitudes. Ejemplos serían los términos en los que se describen los problemas físicos o químicos. El agente aquí es un observador que a partir de las reglas del sistema introduce cambios en los parámetros para llegar al objetivo deseado. Un ejemplo sería ajustar las proporciones adecuadas de productos químicos para que se produzca una reacción química concreta, o localizar y reparar una avería en un motor. Si una comida está sosa se añade sal, y si nos excedemos compensamos con un poco de azúcar, o

agua. Porque los elementos de la comida no funcionan conforme a sus iniciativas psicológicas, sino a sus características físicas o químicas.

-*Medios estratégicos.* A diferencia de los anteriores estos son medios que remiten a sujetos psicológicos, que utilizan estrategias para alcanzar fines. El agente, que es un sujeto más en el medio, utiliza una estrategia que debe medirse con las estrategias que emplean otros actores. En esta acción recíproca las estrategias pueden ser modificadas por los actores. El rendimiento de cada estrategia es relativo a lo que hacen los demás. Por ejemplificarlo si queremos acariciar un gato que no nos conoce lo mejor quizá no sea perseguirlo, porque si intentamos acercarnos posiblemente sea él el que se aleje. Puede ser más sencillo ofrecerle comida, para que sea él el que se acerque, y no nosotros. Claro que si el gato está acostumbrado a que otros lo acaricien, quizá acercarse funcionaría.

Los medios paramétricos funcionan según reglas y magnitudes, y son más regulares y predecibles. Los medios estratégicos parten de la consideración de lo psicológico, funcionan según las metas de los sujetos y sus estrategias para alcanzarlas, y pueden ser más cambiantes.

Niveles de Consejo

Partiendo de la distinción entre medios paramétricos y estratégicos estableceremos tres niveles en el uso del consejo:

1. Consejo

“Estás estresado, deberías trabajar un poco menos y relajarte”. La solución a este problema consiste en disminuir la cantidad de estresor y aumentar la cantidad de “relajador”. Otros ejemplos serían “Tienes que tomarlo con más calma”, o “Deberías discutir menos con tu madre”.

El consejo adopta una descripción de los problemas en términos de parámetros, de cantidades de cosas que hay que aumentar o reducir. Así se solicita que haya más o menos calma, relajación, estrés o discusiones. Reviste habitualmente el formato “deberías hacer x”. La solución es una apelación a una voluntad, la cual libremente pone en marcha o no el consejo.

Los parámetros desde los que definimos el problema no tienen capacidad de agencia unos sobre otros. Funcionan conforme a reglas combinatorias y cantidades, como ecuaciones. Se trata de actuar sobre esos parámetros para alcanzar el resultado deseado, al estilo de un problema físico o químico.

El agente queda reducido a la voluntad de poner en marcha o no la solución del problema. No hay una conceptualización estratégica de los problemas, no se

precisan los cambios como algo más o menos posible dependiendo del enfoque y estrategias empleadas.

El consejo es por tanto un procedimiento paramétrico, que interpreta los problemas como magnitudes a variar en una ecuación. El individuo queda reducido a la voluntad de hacerlo o no hacerlo.

2. Consejo Psicológico

“Cuando tu madre te recrimina algo es porque está nerviosa, lo que sucede es que como tú te enfadas siente que te alejas de ella y eso la irrita más, con lo que termináis peleados. Para que eso no pasara tendrías que conseguir que ella no te sintiera tan lejos. Te iría mejor si fueras más cariñoso de vez en cuando, o si le preguntaras alguna vez si la puedes ayudar en algo.”

Los procedimientos de consejo psicológico explican una situación no en términos de parámetros, sino de las estrategias y acciones de los agentes que participan en ella. La intervención consiste en exponer este análisis a la persona implicada.

En el consejo la intervención consistía en una apelación a la voluntad. Aquí se recurre a un análisis psicológico más sofisticado de las estrategias, objetivos y medios implicados en la creación y resolución de un problema, valorando su coste, su papel, sus efectos, y sugiriendo pautas más eficaces de acción. Remite a una explicación en términos psicológicos, relativos a la acción y estrategias de los sujetos, de qué es lo que está pasando y cómo puede actuar el sujeto para solucionarlo. La asunción que se hace es que una vez que la persona comprenda el análisis y advierta cómo funcionan las cosas, cambiará. Se asume que el cliente tendrá la capacidad de maniobra suficiente como para asimilar esa información y convertirla en cambios en su forma de ver las cosas, en su estrategia y en su comportamiento. Puede suponer una apelación racional en situaciones en las que son las emociones, y no las razones, las que facilitan o dificultan la acción

El consejo psicológico reviste distintas formas, elaboradas, una posible es “cuando tú haces esto, para conseguir aquello, sucede lo otro, así que es mejor que tú...”. Remite a una descripción del problema en términos de actos psicológicos.

3. Consejo Psicoterapéutico

Los consejos pueden usarse también en un sentido más cercano a la psicoterapia. Lo que cambia respecto a los casos anteriores es el marco de referencia para su empleo. Los consejos psicoterapéuticos no estarían referidos a una concepción paramétrica de los problemas, como en el caso del consejo. Sí a una descripción estratégica de la situación y los agentes implicados, como en el consejo psicológico. Pero no solo. En psicoterapia los consejos psicoterapéuticos, al igual que las restantes intervenciones, tendrían como marco de referencia la competencia y disposiciones a actuar de los sujetos. La eficacia sucede cuando las acciones y comentarios del tera-

peuta se adecuan a los modos de funcionamiento, disposiciones y competencias del cliente, de ese sujeto particular, de modo que este pueda traducir las pautas o acciones del terapeuta en acciones que le ayuden respecto a su problema.

Esto nos lleva a diferenciar entre lógica psicológica y lógica psicoterapéutica (21). La lógica psicológica es aquella relativa al funcionamiento del problema, a aquellas acciones del cliente que contribuyen a que el problema empeore, se mantenga o mejore. La lógica psicoterapéutica, por su parte, es aquella relativa a qué puede hacer el terapeuta para conseguir que el cliente haga algo distinto respecto a su problema, para que el cliente actúe de un modo diferente respecto a la lógica psicológica de su problema.

El consejo psicoterapéutico es por tanto un consejo que busca la efectividad a partir de una estimación de la competencia y disposiciones a actuar del otro, maximizando así la eficacia de la prescripción, petición, comentario o acción del terapeuta.

De este modo la tarea del psicoterapeuta podría valorarse por analogía con el concepto vigotskiano de Zona de Desarrollo Próximo (22). Ezama, Alonso, González, Galván y Fontanil (23) han propuesto la pertinencia del concepto de andamiaje para referirse a la tarea terapéutica. Recordemos que de acuerdo con el concepto original de andamiaje expuesto por Wood, Bruner y Ross (24), este es un proceso que incorpora una delegación de responsabilidad progresiva que se va adecuando a la creciente competencia del sujeto que aprende. Implica por tanto que la persona que “andamia” actúe teniendo en cuenta tanto cuál es la lógica de la tarea como cuál es el nivel de competencia de la persona “andamiada” para realizarla.

No obstante conviene señalar, quizá saliendo del marco original de Wood, Bruner y Ross, la importancia que puede tener la relación afectiva y de confianza para el funcionamiento de un problema de andamiaje. En muchas ocasiones no es la competencia cognitiva o práctica o las aptitudes sino que son las emociones y actitudes lo que facilita o dificulta la realización de una tarea psicoterapéutica. En este sentido Nardone y Salvini (25) han señalado la importancia de las experiencias emocionales, de la sensación por encima de la cognición para facilitar el cambio en la visión de los problemas y la puesta en marcha de nuevas soluciones. De modo que no bastaría en psicoterapia con el conocimiento y la explicación de la lógica de los problemas psicológicos, sino que se precisaría también el ejercicio de una lógica psicoterapéutica por parte del terapeuta que facilite que el cliente se mueva de otro modo en sus emociones y ponga en marcha acciones que superen aquella lógica psicológica que crea o mantiene los problemas.

Autoayuda, de nuevo

Retomaremos ahora la autoayuda para contemplar qué nuevo paisaje se nos alumbra. Hemos destacado cómo a partir de los años 60 lo psicológico se cuece en un crisol en el que se funden la idea de realización personal, la individualidad, la búsqueda del yo, la reflexividad, la interioridad y la competencia en la expresión y manejo de los sentimientos. Las definiciones y contradicciones de la autoayuda tienen interés no solo en sí mismas sino porque reflejan el manejo popular de lo psicológico y muestran sus contradicciones. Los rasgos más señalados de la autoayuda se exponen a continuación.

La Autoayuda como versión del Consejo y del Consejo Psicológico

La literatura de autoayuda se mueve habitualmente en el terreno del consejo, con la propuesta de pautas fijas e invariables de acción como si fuesen válidas para toda persona y situación. Se trata de guiones o principios a seguir a fin de alcanzar el bienestar, la felicidad o aquello para lo que se haya escrito el libro en cuestión. Lo característico es cómo el optimismo, la positividad, la empatía, la asertividad, el agradecimiento o cualquier otra actitud o pauta se convierte en la regla infalible para llegar a buen puerto. Dichas estrategias o normas todoterreno se instituyen como un parámetro relevante, como variables independientes con poder casi causal. El modo de alcanzar la meta deseada consiste en aumentar la cantidad de ese parámetro en toda circunstancia. Estos materiales de autoayuda caen por tanto en lo que hemos llamado procedimientos de consejo, paramétricos.

En muchas ocasiones se diseñan ejercicios que permitan entrenar la habilidad a aumentar. Un ejemplo característico es el caso de las autoafirmaciones o afirmaciones positivas. Se trata aquí de promover determinadas actitudes, pensamientos o emociones a base de repetir y tener presentes ciertas frases. Los supuestos mecanismos de actuación son diversos, y van desde pretender la reeducación del pensamiento o la emoción en direcciones más ética o personalmente deseables (“merezo ser respetado” “soy valioso” “me merezo lo mejor” “soy responsable de mi vida”) hasta la pretensión metafísica de influir en el mundo a través de la fuerza de la fe (“Mis ingresos aumentan constantemente. Merezo prosperar” (26), “Me siento fabulosamente bien. Irradio buena salud”(27).

No todos los textos de autoayuda caen, sin embargo, en la categoría de consejo paramétrico. Hay también materiales que ofrecen una descripción detallada de situaciones y estrategias y valoran cómo actuar en cada caso en relación a sus condiciones particulares. Manejan una definición estratégica de los problemas y proponen pautas alternativas y técnicas contextualizadas en el marco de las estrategias propias y de los demás. Es decir, que se mueven en una concepción de la lógica psicológica de los problemas, dentro de lo que hemos denominado procedi-

mientos de consejo psicológico. Un ejemplo de este tipo de obras lo encontramos en Berckhan (28-29). Cabe señalar no obstante que este tipo de abordaje en la línea del consejo psicológico es mucho menos frecuente que el anterior.

Las propuestas de la autoayuda remiten por tanto a los procedimientos de consejo y consejo psicológico, dependiendo de la sofisticación y complejidad de cada caso. Un material o protocolo escrito puede estar elaborado recogiendo consejos o describiendo perfectamente una lógica psicológica valiosa y funcional del problema. Su uso depende de las habilidades del lector. El consejo psicoterapéutico y la psicoterapia incorporan además un interlocutor psicoterapeuta, lo cual permite otra valoración del funcionamiento del cliente, de sus competencias y disposiciones. Esto facilita el ajuste de las tareas o procedimientos terapéuticos para maximizar su eficacia. Ese ajuste por parte de un experto queda fuera del ámbito de acción de los materiales de autoayuda.

La ubicación de los Parámetros de la Autoayuda en la individualidad

Los parámetros que maneja la autoayuda presentan además una ubicación peculiar. Suelen ser entidades psicológicas que remiten únicamente al individuo. No se trata de colaborar, compartir o mejorar la justicia social. Se pretenden cuestiones como gobernar nuestra propia dependencia emocional, alimentar nuestro niño interior o aumentar la autoestima. Son parámetros ubicados en las cualidades del individuo, modificar los cuales es responsabilidad exclusiva suya.

De hecho (12) en muchas ocasiones el lector compra un libro de autoayuda animado por dificultades en sus relaciones, con sus padres, pareja, hijos, amistades o compañeros de trabajo. Lo que el manual de autoayuda le propone entonces es que su problema no es en realidad el que pensaba, sino que consiste en un problema en su yo o en la relación que mantiene consigo mismo. Para solucionar aquel otro problema debe entonces primero amarse, nutrirse y conocerse, porque no es posible amar a otros si uno mismo no se ama, ni estar en paz con los demás mientras uno no lo este consigo mismo. Debe ocuparse de sí, no de los demás, ya que la relación adecuada con uno mismo es el requisito necesario y suficiente para la realización personal y la consecución de objetivos. Los problemas remiten a cómo el individuo maneje sus cualidades y características individuales, no al tipo de situación en la que éste se encuentre.

Soroujón (30) ha señalado cómo este desarrollo del individuo como agente responsable de sí que se autodetermina es una idea moderna que provendría tanto de la razón cartesiana desligada como de la autonomía de la voluntad kantiana, que fortalece la idea de una razón procedimental. Sin embargo este autor señala la existencia de otra vía que juzga más importante. Esta vía remite a la idea romántica de autenticidad, proveniente de una esencia individual ligada a los sentimientos y emociones. Esta autenticidad llevaría implicada la exigencia de autorrealización,

de realización de esa originalidad en forma de un destino y camino personal. Lo que sucede en la moderna autoayuda es que esa autenticidad y autorrealización se independizan de las exigencias del vivir, del marco de los otros, la sociedad o la historia. Entonces la autorrealización de la autoayuda, sin más marcos de referencia que uno mismo, queda al amparo de impulsos cambiantes, de la búsqueda de experiencias personales o el cultivo de bienes “internos”. Los logros y las elecciones pierden el sentido cuando carecen de referencia a un objeto, se vacían sin marco de referencia. En todo caso, sea por una u otra vía, tanto la radicalización de la autonomía como la radicalización de la subjetividad en la autenticidad y la autorrealización llevan al mismo resultado, que es el de un sujeto desvinculado.

Este sujeto desvinculado es un individuo que se autodetermina y autogestiona y es responsable último y único de lo que le sucede, que estaría en el fondo siempre bajo su control. Es la unidad ideal de un marco político y económico neoliberal, y en ese sentido no extrañaría el papel de los EEUU como foco irradiador de la literatura de autoayuda.

La radicalización de la autonomía, autenticidad y autorrealización, sin referentes más allá de uno mismo, ubica los problemas en la individualidad y ensombrece cualquier otra influencia relevante. El cambio sobreviene por un esfuerzo de la voluntad, que modifica entidades y parámetros personales, aumentándolos o disminuyéndolos. Este marco dificulta valorar cuáles son las influencias interpersonales, familiares, sociales, éticas, políticas o históricas que conforman también la acción. Dichas influencias tienden a ser soslayadas más que reconocidas o manejadas, y el individuo queda en mayor grado inerte ante ellas. El sujeto pasa aquí de una competencia relativa, en su relación con aspectos que no controla directamente, a una incompetencia por desconocimiento premeditado de esos mismos factores y del modo en que le influyen. El único punto de referencia y el único campo de acción del individuo es su yo. Paradójicamente, bajo el amparo de esa ceguera autoimpuesta, ese individuo supuestamente autodeterminado queda desorientado y con ello más vulnerable a la extradeterminación que nunca, modelado por factores que ni conoce ni contempla conocer.

La idea de Génesis y Proceso frente a la idea de Entidad y Parámetro

La autoayuda radicaliza en ocasiones el llamado a entender los parámetros psicológicos como entidades individuales, esenciales, ahistóricas incluso, autogestionadas a través de la acción del individuo sobre sí mismo. La solución a los problemas consiste en que la voluntad trabaje para aumentar la cantidad de algunos parámetros o entidades, como pueda ser la autoestima.

Frente a esta opción convendría poner en valor que, en un sentido constructivista, la acción psicológica es un ejercicio de génesis (31). No se trata solamente de que las acciones psicológicas sean construidas. Se trata además de que cada nueva

repetición de la acción es un ejercicio de reconstrucción que en parte mantiene la pauta anterior y en alguna medida incorpora novedad. Es una nueva génesis, lo suficientemente análoga para funcionar de un modo equivalente pero nunca idéntica a otra acción previa. Este es el sentido de la reacción circular formulada por Baldwin y Piaget como modelo de función psicológica.

En este sentido las formas de acción implican una génesis individual de los problemas y las soluciones. La psicoterapia, por su parte, no se resuelve generalmente en una apelación a la voluntad para que el individuo haga lo que tiene que hacer, para que añada o quite a los parámetros psicológicos. La psicoterapia conlleva, de un modo implícito o explícito, una reconstrucción de los procesos por los cuales los problemas se generan o mantienen, identificando los aspectos intervinientes y modificables a fin de utilizar y abrir vías alternativas de acción.

Trataremos de ejemplificar la cuestión respecto a la agresividad. Seguramente la agresividad puede medirse como cualidad de los individuos, ordenándolos como más o menos agresivos, incluso buscando determinantes orgánicos de dicha agresividad. Un proceder psicoterapéutico sería, a mi juicio, diferente, en el sentido de incorporar esa idea de génesis y proceso. La agresividad no sería escuetamente una cualidad o propiedad del individuo, sino un proceso que sucede en un curso de acontecimientos, en relación con unos fines y unos medios, a una historia personal y a unos condicionantes personales y sociales. Se trata de explotar las cualidades de lo contextual y lo biográfico, frente a las determinaciones de lo orgánico. Desde un punto de vista psicoterapéutico la agresividad no se solucionaría con mayores dosis de calma, administrable quizá a través de consejos o a través de fármacos. Una vía psicoterapéutica precisaría incidir en las situaciones o modificar los procesos en los cuales la agresividad llega a suceder. Suponer que se trata de añadir mayores dosis de calma es un cierre en falso del problema, un cierre paramétrico que pone todo el peso en la voluntad del individuo, cuyo fracaso mostraría su incapacidad.

Estos procesos de génesis individual de las formas de acción, son simultáneos y correlativos a la génesis histórica y social de los marcos de acción y verdades. Estos valores, verdades y marcos de comprensión y actuación remiten a condiciones culturales, sociales, antropológicas, sociológicas, que son el contexto en el que se desenvuelven las acciones individuales y colectivas.

Un ejemplo antropológico lo constituye la institución del mayorazgo. Me referiré a su funcionamiento en Asturias, donde se denomina en asturiano *meirazu* o *mayorazu*. Su presencia es significativa en zonas de economía rural del área occidental.

El *meirazu*, mayorazgo o herencia indivisa consistía y consiste (32) en que generalmente el primer hijo varón heredaba más de $2/3$ de la casería, mientras que los restantes hermanos se orientaban hacia la emigración o la soltería, y las hermanas hacia la boda, sobre todo en caso de disponer de dote, o la soltería.

El hombre casado de mayor edad, o amo de la casería, padre del heredero, asumía las tareas de mayor rango y responsabilidad, y el heredero iba aprendiendo progresivamente. La mujer casada de mayor edad, o ama de la casería, madre del heredero, asumía las tareas domésticas y ligadas a la administración y organización de la casa de un mayor prestigio, mientras la nuera y futura ama, la esposa del heredero, venida de otro lugar, iba aprendiendo las tareas propias de su sexo. El traspaso de funciones era progresivo, y la autoridad de los ancianos consolidaba el papel de la tradición y presionaba al heredero para acomodarse a ella como modo de ir ganando en estatus dentro del núcleo familiar. Aquellas zonas de Asturias en las que predomina el *meirazu* tienden de hecho a ser más inmovilistas y arcaizantes.

La mujer que con la boda se incorporaba a la casa, la “nueva”, estaba en situación de fragilidad, al tener que acomodarse, muchas veces sumisamente, a una nueva casa y una nueva jerarquía en la que ocupa el último lugar, el más ingrato, con escaso poder de influencia y realizando labores duras y de poco prestigio.

Respecto a la evolución del *meirazu* (33) desde mediados de los 70 las chicas jóvenes emigran casi masivamente a la ciudad, buscando una forma de vida distinta y mejor, muchas veces prefiriendo casarse con un obrero y formar su propia familia antes que casar con un heredero agrícola. De modo que los varones con tierras ahora se ven condenados a una soltería forzosa, con la progresiva desaparición de la casería como núcleo familiar y económico, mientras los segundones, antes en peor posición social, ahora se casan y forman una familia más fácilmente.

En este contexto los núcleos de sufrimiento personal podrían tener que ver para los abuelos con el dolor por la desaparición de su casería y linaje, y la negociación de su cuidado con hijos o más frecuentemente hijas emigradas a la ciudad a las que antes no se les pedía tal cosa. Para los herederos solteros con el fracaso de su proyecto vital y su incapacidad para afrontar un nuevo destino para el que no están preparados. Para las mujeres que emigran a la ciudad con la pertenencia a dos mundos de reglas culturales diferentes, que pueden ser difíciles de conciliar, donde el marido e hijos pertenecen a un medio urbano, mientras la familia de origen se gobierna en el ámbito rural del mayorazgo.

Tampoco sería extraño, desde este marco, problemáticas derivadas de una suegra o suegro cuidados o acogidos por un hijo o hija ya radicados en la ciudad, que quieren imponerse a su cuidadora, habitualmente mujer, o que quieren ejercer su autoridad en la casa que los acoge, como siempre vieron hacer. Siendo así que ahora, en entornos urbanos, con nuevas pautas culturales y sin el poder económico que antes significaba la posesión de la casería, no pueden ya cobrarse la obediencia que ellos prestaron a sus mayores en su momento.

Estas constituirían condiciones de posibilidad para los conflictos, sufrimiento personal y psicopatología en su caso. Cabe señalar como de hecho, con muestras de

población del occidente de Asturias, se ha señalado el *meirazu* o mayorazgo como factor de riesgo para Trastorno Mental (34).

Valga esto como ejemplo de condiciones de vida cuya consideración es pertinente a la hora de definir o manejar las dimensiones de los problemas de un individuo. Condiciones que difícilmente encajan en la malla del manejo individual de las dimensiones personales que propugna muchas veces la autoayuda en cuestiones tales como el trabajo de la autoestima, la asertividad, o cualquier dimensión intrapsíquica.

Seguramente podríamos leer condiciones semejantes, de tipo social e institucional, en cómo vivimos la soltería, la pareja, la familia, el trabajo, el ocio, la amistad... Estas y otras condiciones son los marcos de gestión y posibilidad, de deberes y obligaciones de las acciones individuales en relación con los demás. Se trata de realidades mantenidas a través de las prácticas repetidas, cambiantes histórica y socialmente pero no por ello menos reales e influyentes. Estas condiciones orientan además nuestros criterios de sentido, de éxito y fracaso, el tipo de contradicciones y conflictos que manejamos en nuestras vidas, y son difícilmente reducibles a dimensiones puramente intrapersonales.

Podríamos poner otro ejemplo al respecto. Se trataría del caso de una mujer que acude a consulta en un Centro de Salud Mental. La mujer presenta sintomatología depresiva acreedora de un diagnóstico en tal sentido. Podría recibir un tratamiento psicofarmacológico o un tratamiento psicoterapéutico centrados en los síntomas que describe. Si el profesional explora adecuadamente encuentra conflictividad marital con la cual poner en relación la sintomatología. Podría entonces tratar de abordar dichos conflictos bien trabajando con la paciente exclusivamente, o bajo un formato de terapia de pareja. Si su exploración es cuidadosa podría tal vez darse cuenta que no se trata solo de conflictos de pareja, sino que se trata de un caso de maltrato, donde la posición de autoridad de uno de los miembros de la pareja se utiliza intencionada y reiteradamente para dañar al otro. En este caso hay unas condiciones de vida que causan perjuicio. Si esas condiciones de vida continúan inalteradas la expectativa de éxito de los tratamientos sintomáticos será sin duda mucho menor. Una mujer víctima de violencia de género dice en ocasiones que su problema es que le falta autoestima, y no cabe dudar de que sea cierto. Pero quizá esa no sea la mejor definición del problema para comenzar a resolverlo, sino que resulte de mayor interés abordar las condiciones de relación en las que esa falta de autoestima toma forma.

En la realización de un tratamiento psicológico hay que considerar no solo las “técnicas” empleadas, sino también el modo de definir los problemas, que es una dimensión igualmente técnica. El fondo ideológico individualista, intrapsíquico y desvinculado de buena parte de la literatura de autoayuda reflejaría quizá la deriva en ese sentido de nuestra sociedad y nuestros modelos culturales y técnicos.

Recapitulación final

La literatura de autoayuda es ya un referente en la cultura occidental. Es al tiempo un reflejo de la psicología popular y al tiempo contribuye a configurarla. Probablemente el ejercicio de la Psicología Académica y la Psicoterapia no escapa a su influjo.

Los procedimientos de consejo parten con frecuencia de un análisis paramétrico de las situaciones, que considera lo psicológico como parámetros, como entidades a las que aumentar o disminuir su cantidad. Pese a la aparente sencillez y claridad de este tipo de consejos en muchas ocasiones no funcionan, y resultan más tranquilizadores para el que los da que útiles para el que los recibe. Esto tendría quizá que ver con su carencia de una comprensión y elaboración psicológica de los problemas y los sujetos implicados. La autoayuda emplea habitualmente este tipo de procedimientos de consejo. Propone trabajar unas entidades o parámetros a los que dota con un poder prácticamente causal sobre el comportamiento y a los que ubica como cualidades de la interioridad de los individuos. Contribuye así a conformar un sujeto desvinculado de su contexto. Frente a estas ideas de parámetro y sujeto desvinculado hemos planteado la importancia para Psicología y Psicoterapia de las nociones de génesis y proceso, tanto a nivel personal como social. Nuestras acciones son procesos más que entidades. Esos procesos a través de los cuales tejemos y destejemos nuestros actos se dan en un contexto de relación con los otros y con lo que nos rodea. Implican límites, normas y verdades que se generan individualmente y también histórica y colectivamente. Los problemas no solo tienen dimensiones "individuales" sino también interpersonales, sociales, familiares, éticas, políticas, antropológicas. Dimensiones que difícilmente pueden anularse mediante la petición a la voluntad para que maneje parámetros de su propia individualidad más eficazmente. El sujeto de la autoayuda puede pretenderse desvinculado. Pero sus éxitos y fracasos, objetivos, acciones, estrategias, relaciones, emociones y conocimientos difícilmente lo estarán. No contemplar lo "extraindividual" no elimina su relevancia. Contemplar únicamente lo "intrapersonal" es un modo de generar falsa conciencia más que una manera de mejorar el funcionamiento.

El modo en el que esto se problematiza en la autoayuda señalaría también una dificultad, en buena medida cultural, para nuestros modelos terapéuticos. Esta dificultad se hace patente cuando pretenden, sin conseguirlo, tener éxito focalizándose en síntomas específicos sin prestar atención a las condiciones efectivas de vida y de relación con los demás y con uno mismo en las que se desenvuelven las personas. Conviene recordar que la técnica no consiste solo en procedimientos estandarizados. Cómo definimos y enfocamos un problema es también un procedimiento técnico.

El sujeto desvinculado de la autoayuda es responsable único de lo que le sucede, que estaría siempre bajo su control. Resulta coherente con modelos económi-

cos y sociales occidentales especialmente de corte neoliberal. En estas sociedades se han producido avances y grados de bienestar innegables, pero existen también aspectos conflictivos. Uno de ellos sería el progresivo aumento de la desigualdad y desmantelamiento social, paralelo a un psicocentrismo en el que cada ciudadano es responsable de sí, y de nada más. Los conflictos humanos serían entonces psicológicos, y se dominarían con autodisciplina individual, tanto la ansiedad o la autoestima como el desempleo o la pobreza. Tal individualismo formaría ya parte de nuestras presuposiciones compartidas. Sería a día de hoy “sentido común” hasta haberse confundido con el paisaje, permaneciendo en algún grado oculto a la mirada, inadvertido.

BIBLIOGRAFÍA

- (1) Ampudia de Haro F. Administrar el yo: literatura de autoayuda y gestión del comportamiento y los afectos. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas* 2006; 113: 49-75.
- (2) Cheng M (2008). The selves of self-help books: Framing, argument, and audience construction for social and autonomous selves. *LORE* 2008; 6.2: 1-27. Consultado en línea el 2/1/12 en http://rhetoric.sdsu.edu/lore/6_2/6_2_contents.html
- (3) Papalini V. (2010). Libros de autoayuda: Biblioterapia para la felicidad. *Athenea Digital* 2010;19: 147-169. Consultado en línea el 2/1/12 en <http://psicologiasocial.uab.es/athenea/index.php/atheneaDigital/article/view/722>.
- (4) Rimke HM. Governing citizens through self-help literature. *Cultural Studies* 2000;14 (1): 61-68.
- (5) Foucault M. *Tecnologías del yo*. Barcelona: Paidós Ibérica, 2010.
- (6) Cabanas Díaz E. y Sánchez González JC. Individualismo positivo: individuo y felicidad en la Norteamérica del siglo XIX como claves del “pensamiento positivo” y de la actual psicología positiva. Comunicación presentada en el XXIV Symposium de la Sociedad Española de Historia de la Psicología (SEHP), Málaga, 13-15 mayo, 2011.
- (7) Ehrenreich B. Sonríe o muere. *La trampa del pensamiento positivo*. Madrid: Turner, 2011.
- (8) Miller T. y McHoul A. (1998). Helping the self. *Social Text* 1998; 57:127-155.
- (9) Gondra Rezola JM. (1986). El status científico de la psicología y psicoterapia humanista. *Anuario de Psicología* 1986; 34: 47-62.
- (10) Illouz E. *Intimididades congeladas. Las emociones en el capitalismo*. Madrid: Katz Editores, 2007.
- (11) Illouz E. *La salvación del alma moderna. Terapia, emociones y la cultura de la autoayuda*. Madrid: Katz Editores, 2010.
- (12) Hazleden R. Love Yourself: The Relationship of the Self with itself in Popular Self-Help Texts. *Journal of Sociology* 2003; 39 (4): 413-428.
- (13) Redden G. The New Agents. Personal transfiguration and radical privatization in New Age self-help. *Journal of Consumer Culture* 2002; 2 (1): 33-52.

- (14) Seligman MEP. *Authentic happiness: Using the new Positive Psychology to realize your potencial for lasting fulfillment*. New York: Simon&Schuster, 2002.
- (15) Rimke H. y Broca D. The Culture of Therapy: Psychocentrism in Everyday Life. En Thomas M, Raby R. y Brock D. (comps.) *Power and Everyday Practices* (pp 182-202). Toronto: Nelson, 2012.
- (16) Wilkinson R. y Pickett K. *Desigualdad. Un análisis de la (in)felicidad colectiva*. Madrid: Turner.
- (17) Real Academia Española. *Diccionario de la Lengua Española*, vigésima segunda edición, 2001. Consultado en línea el 2/1/12 en <http://www.rae.es>
- (18) Cancio H. y Serrano R. (2007). El Counselling: un arte, una técnica, un modo de vivir la relación con los pacientes. *Cuadernos de Psiquiatría Comunitaria* 2007; 7(1): 7-13.
- (19) McGee, D., Del Vento, A. y Beavin Bavelas, J. (2005). An interactional model of questions as therapeutic interventions. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31(5), 371-384.
- (20) Elster J. *Ulises y las sirenas. Estudios sobre racionalidad e irracionalidad*. México DF: Fondo de Cultura Económica, 2000.
- (21) Manjón González J. Psicoterapia y protocolos de tratamiento desde un punto de vista constructivista. *Revista de Psicoterapia* 2011; 88: 5-33.
- (22) Vygotski LS. *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Barcelona: Crítica, 1989.
- (23) Ezama E, Alonso Y, González S, Galván S. y Fontanil Y. Tareas terapéuticas: ¿qué clase de ayuda se busca en las consultas de psicoterapia?. *Psicothema* 2011; 23(4): 566-572.
- (24) Wood D, Bruner JS. y Ross G. (1976). The role of tutoring in problem solving. *J. Child Psychol. Psychiat.* 1976; 17: 89-100.
- (25) Nardone G. y Salvini A. *El diálogo estratégico. Comunicar persuadiendo: técnicas para conseguir el cambio*. Barcelona: RBA, 2006.
- (26) Hay LL. *Pensamientos del corazón: un tesoro de sabiduría interior*. Barcelona: Urano, 2011.
- (27) Hay LL. *El poder está dentro de ti*. Barcelona: Books4pocket, 2007.
- (28) Berckhan B. *Cómo defenderse de los ataques verbales. Un curso práctico para que no te quedas sin palabras*. Barcelona: RBA, 2004
- (29) Berckhan B. *El arte del mínimo esfuerzo. Cómo conseguir más con menos*. Barcelona: RBA, 2007.
- (30) Soroujón G. Los libros de autoayuda ¿el último vástago del romanticismo?. *Ciencia, Docencia y Tecnología* 2009; 20 (38): 87-114.
- (31) Sánchez JC. Función y Génesis. La idea de función en psicología y la especificidad del constructivismo. *Estudios de Psicología* 2009; 30 (2): 131-149.
- (32) García Martínez A. *Antropología de Asturias I. La cultura tradicional, patrimonio de futuro*. Oviedo: KRK, 2008.
- (33) García Martínez A. *Antropología de Asturias II. El cambio: la imagen invertida del otro*. Oviedo: KRK, 2011.
- (34) Fernández del Palacio M, García Domínguez JC, López Fernández I, Etxebarria Foronda I, Díaz de Alda Aizpurúa M y López Díaz A. Familia extensa troncal y enfermedad mental en un área de salud rural. *Atención Primaria* 2000; 26 (3): 59-65.