



Universidad de la República

Facultad de Psicología

Instituto de Psicología Social

Trabajo Final de Grado

Monografía

*Los grupos de autoayuda ALCO: visiones críticas en el
abordaje terapéutico de la obesidad*



Estudiante: Claudia Patricia Barrios Vila

C. I.: 3.810.270-1

Tutora: Gabriela Etcheverry

Montevideo, Uruguay

Índice

RESUMEN	2
1. INTRODUCCIÓN	3
2. ANTECEDENTES	5
3. LOS GRUPOS DE ALCO.....	8
4. LOS GRUPOS DE AUTOAYUDA: ASPECTOS VISIBLES E INVISIBLES	11
5. LA OBESIDAD EN LA ACTUALIDAD	16
6. VISIONES CRÍTICAS SOBRE EL DISCURSO DE AUTOAYUDA	18
7. ANÁLISIS DE LAS DIMENSIONES INSTITUCIONALES	21
8. CONCLUSIONES	23
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	25

«De todos los juicios que hacemos a lo largo de la vida, ninguno es tan relevante como el que hacemos sobre nosotros mismos, porque este juicio es el motor de nuestra existencia.»

Nathaniel Branden, *Honrado el yo* (1983)

Resumen

En la presente monografía se pretende abordar el funcionamiento de los grupos de autoayuda en el tratamiento de la obesidad y reflexionar al respecto.

A través de un trabajo de exploración en la institución Anónimos Luchadores Contra la Obesidad (en adelante ALCO), y más precisamente en el grupo Nueva Era, se busca partir de un análisis crítico sobre las estructuras jerárquicas que enmascaran estos grupos mediante el ideal de fraternidad e igualdad como discurso homogenizante. De este modo, se indagará acerca de los aspectos visibles e invisibles que encierran la dinámica organizacional, el rol del coordinador y la metodología empleada, así como la literatura de autoayuda orientada a alcanzar determinado fin: el conocimiento de sí mismos y la calidad de vida.

Se articularán distintos saberes y se hará énfasis en la cultura de la posmodernidad, en la construcción de la subjetividad, así como en la cultura del consumo que determina los ideales de belleza y los estereotipos a seguir, evidenciados en los medios de comunicación y la nueva biblioterapia de la felicidad. Para ello, se recurrirá a un recorrido bibliográfico que lo sustente.

Ante todo, surge la interrogante de si los grupos de autoayuda son efectivos para las personas con sobrepeso.

Palabras clave: grupos, autoayuda, obesidad.

1. Introducción

Desde una concepción sociohistórica, el sujeto humano se reconoce como producido a partir de múltiples dimensiones: sociales, políticas, económicas o ideológicas, es decir, históricas. Nos vamos conformando como sujetos en un devenir histórico de aconteceres grupales e institucionales. A su vez, reconocer la incidencia de estas dimensiones implica un cambio de mirada: comprender la complejidad. Significa, además, visualizar los distintos procesos que inciden en la construcción de la subjetividad e interpretar la realidad desde un análisis de las implicaciones, posicionados no desde un único discurso totalizante, sino desde los distintos sentidos.

De acuerdo a esta idea, el sujeto se construye, es producido en una sociedad determinada. Nuestra subjetividad se conforma en una red de relaciones a partir de la interacción que se da en los distintos grupos sociales. El escenario posmoderno, hoy en día, aparece condicionado por una cultura de la imagen, bajo el influjo de los medios de comunicación. Es así cómo el que no cumple con los ideales de belleza impuestos por la sociedad de consumo suele sentirse excluido, discriminado. Muchos de los síntomas actuales relacionados con la alimentación, como la bulimia, la anorexia o la obesidad, se delimitan por una sociedad que glorifica la belleza, la juventud y la salud, por lo que no es extraño que aumente la preocupación por la apariencia física. El estigma social que genera la obesidad produce insatisfacción personal con la autoimagen, además de un sentimiento de inadecuación social que muchas veces se hace difícil de manejar en forma individual y que, por lo general, requiere ayuda.

Como futura profesional, psicóloga, y consciente de los efectos que desencadena en la subjetividad el sobrepeso tanto en el estado de ánimo como en las relaciones sociales y laborales, resulta de interés indagar acerca de cuáles son los recursos utilizados por los sujetos a la hora de afrontar la obesidad, cuando el síntoma ya está instalado. Hoy en día existen numerosas herramientas para el tratamiento de esta sintomatología, y aquí se focalizará en una de ellas: el trabajo a partir de los grupos, más precisamente de los grupos de autoayuda.

Siendo esta una práctica que se viene desarrollando desde hace años en nuestro país, pareció oportuno plantear las siguientes interrogantes: ¿cómo funciona este tipo de grupos?, ¿por qué los sujetos recurren a estas terapias?, ¿cuál es el móvil de su elección? Asimismo: ¿cómo funcionan los grupos de autoayuda en el tratamiento de la obesidad (métodos, técnicas, metodologías)?, ¿qué aspectos visibles e invisibles encierra esta dinámica?, ¿cuál es lugar del coordinador?, ¿cuáles son los aspectos

inconscientes, las ansiedades y los factores emocionales que se ponen de manifiesto en estos grupos?

2. Antecedentes

Los grupos de autoayuda comparten algunos de sus fundamentos con los grupos terapéuticos conducidos por J. H. Pratt en 1905 con pacientes tuberculosos, en la Clínica de Control del Pensamiento, en el Hospital General de Massachussets (Boston, EE.UU.). Su método, denominado *de clase*, lo utilizó posteriormente con pacientes diabéticos, cardíacos y, en 1930, con pacientes psiquiátricos (Campuzano, 1987). Pratt dio prioridad a los factores emocionales en la recuperación de las enfermedades y utilizó la fuerza de las emociones que se producían en el grupo, aunque no llegó a desarrollar una comprensión y conceptualización del proceso y de las dinámicas grupales: «El método de clases de Pratt ha sido el origen de los grupos de apoyo (tanto los dirigidos por profesionales, como los dirigidos por no profesionales), llamados así en función del mecanismo predominante de su accionar» (Campuzano, 1987, p. 2).

Posteriormente, aparecieron los primeros grupos de autoayuda de Alcohólicos Anónimos, en cuyos antecedentes se encuentran los movimientos de tipo religioso protestante, relacionados al proceso de urbanización y de industrialización en ciertas sociedades europeas, sobre todo en el siglo XIX. Estos darán como resultado la creación de asociaciones especialmente barriales y sindicales. Al mismo tiempo, la llamada «gran migración», principalmente desde países europeos hacia países americanos, originó el surgimiento de muy diferentes tipos de asociaciones, desde clubes sociales hasta sociedades de ayuda mutua entre los migrantes (Gómez, s.f.). Tales agrupamientos, sostenidos en estrategias de salvación espiritual, de supervivencia laboral y económica, sientan las bases de la posterior construcción de los *grupos de autoayuda anónimos*.

Otro aspecto característico de estos grupos es el hecho de generar una alternativa a un sistema tradicional, donde la dirección y la responsabilidad corren a cargo de un profesional. Los grupos de autoayuda anónimos han surgido en campos tan diversos como la enfermedad mental o física, las adicciones, las crisis vitales y las diversas problemáticas sociales (Domenech López, 1998, p. 182). Además, aparecen como respuesta a un mundo globalizado en el que las adicciones han devenido en pandemias, dando origen a distintos padecimientos multifactoriales. Esto se refleja en el surgimiento de clínicas particulares, de centros de salud públicos y de institutos especializados, así como de los mencionados ya grupos de autoayuda anónimos (Sánchez Guevara, Hernández Ocampo y Díez de Urdanivia, 2009).

Con respecto a los grupos de Alcohólicos Anónimos, estos tienen origen en EE. UU. en los años cuarenta, a partir de la publicación de su libro, en el que se propone un programa compuesto de doce pasos a seguir en grupo. Dicho programa fue desarrollado por dos exalcohólicos, uno de ellos médico, quienes decidieron reunirse y apoyarse mutuamente para mantenerse abstinentes (Villalba, 1996): «[...] convencidos de que sólo [sic] a través de la fuerza que se da al hablar de una experiencia de vida similar de cada individuo al interior de un grupo, se pueden combatir este tipo de padecimientos» (González Uribe, 1993, p. 11).

Dentro de los doce pasos para el funcionamiento de los grupos de Alcohólicos Anónimos, Sánchez Guevara, Hernández Ocampo y Díez de Urdanivia (2009) destacan:

- la creencia en la existencia de una autoridad fundamental, un Dios amoroso que puede manifestarse en la conciencia o en el grupo;
- la distribución de funciones: «los líderes no son más que servidores de confianza, no gobiernan» (p. 30);
- mantener siempre el anonimato entre los medios de comunicación.

Entre las características más esenciales de los grupos de Alcohólicos Anónimos se puede apreciar: su estructura de red jerárquica, su funcionamiento autoorganizado y su eficacia para tratar integralmente tres áreas de los comportamientos adictivos de toda persona: la física, la emocional y la espiritual (Sánchez Guevara, Hernández Ocampo y Díez de Urdanivia, 2009).

En estos grupos no hay un dirigente, ni un cuadro administrativo, aunque sí existe una jerarquía que funciona a nivel imaginario. La estructura organizacional está constituida, como se dijo, por una red jerárquica: «El proceso de integración al grupo se desarrolla a partir de una red jerárquica de relaciones sociales por medio del apadrinamiento» (Sánchez Guevara, Hernández Ocampo y Díez de Urdanivia, 2009, p. 134).

A su vez, no hay un contrato escrito, las reglas son compromisos morales, y sus miembros la denominan «conciencia del grupo», pues está orientada hacia el logro o control de su «enfermedad».

Por otro lado, cada nuevo integrante tiene la posibilidad de elegir quién lo apadrinará (es decir, quién lo guiará) para adaptarse a las pautas de funcionamiento: «Mientras más ahijados tenga un padrino, tendrá más autoridad y poder. Ocurre entonces que se generan diferentes roles: líderes, conformistas e, incluso, explotadores» (Sánchez Guevara, Hernández Ocampo y Díez de Urdanivia, 2009,

p.134). Entonces, existe la figura del servidor, y de igual forma sus miembros deben realizar alguna función específica (o servicio) que posee cierto rasgo de misticismo.

Es así que «Su núcleo son las actividades conscientemente coordinadas, como es la del coordinador del grupo y de cada uno de los miembros» (Sánchez Guevara, Hernández Ocampo y Díez de Urdanivia, 2009, p.134). Los miembros que realizan la función de coordinadores son quienes poseen mayor antigüedad en la institución, como ser sus fundadores. Además:

Al interior del grupo se construye una cultura identitaria fuerte a través de artefactos simbólicos y ritos, tales como la tribuna y la sala de juntas; espacios donde se comparten las experiencias, con lenguaje simbólico, como: «ayudas», «Poder Superior», «sólo [sic] por hoy». (Sánchez Guevara, Hernández Ocampo y Díez de Urdanivia, 2009, p.134)

Estos grupos actúan como sistemas cooperativos y su finalidad moral está en ayudar a los demás, razón por la cual se coopera para «controlar la enfermedad». Al mismo tiempo, esta cooperación funciona como una alternativa terapéutica integral en la que se priorizan tres ejes centrales:

- lo físico: refiere a dejar la dependencia («solo por hoy») y las distintas adicciones: alcohol, comida, tabaco, drogas, etc.;
- lo espiritual: se trata de transferir el problema a una fuerza externa (Poder Superior);
- lo emocional: implica poder compartir las distintas experiencias (Sánchez Guevara, Hernández Ocampo y Díez de Urdanivia, 2009).

Lieberman (1996) define los grupos de autoayuda como entidades complejas que crean experiencias de tipo terapéuticas, entre las cuales se destaca: la inculcación de la esperanza, el desarrollo de la comprensión y la experiencia de sentirse amado. Al respecto, señala: «Son igualmente sistemas de reestructuración cognitiva con una ideología elaborada sobre la causa y las fuentes de las dificultades y de cómo los miembros deben analizar sus dilemas para obtener una ayuda» (Lieberman, 1996, p. 322).

Además, según este autor, en estos grupos intervienen tres elementos básicos:

[...] la intensidad de la necesidad expresada por la gente que se une a ellos; el requerimiento de compartir algo personal, no importa lo banal que esto sea; y la similitud de su sufrimiento, tanto si es real como si es imaginada. (Lieberman, 1996, p. 322)

3. Los grupos de ALCO

Los grupos de ALCO responden a un funcionamiento similar al de los grupos de autoayuda de Alcohólicos Anónimos, esto es, a través del intercambio entre sus miembros, sin hacer diferencias y bajo una estructura fraternal: «La idea original de estos grupos ha sido en un principio copiar metodologías de Alcohólicos Anónimos y adaptarlas al problema particular de la obesidad» (Zukerfeld, 1979, p. 187).

En el Río de la Plata tuvieron sus primeras experiencias en Argentina, donde se constituyeron, de acuerdo a Zukerfeld (1979), según las siguientes características:

- una filosofía y una metodología original, sostenidas en literatura que se distribuye entre los participantes durante las reuniones;
- no son coordinados por profesionales ni tienen supervisión médica o psiquiátrica;
- son muy utilizados por la población obesa; se reúnen dos veces por semana en grandes grupos (de cincuenta a setenta personas) que luego se subdividen en grupos menores de discusión.

En esta línea, Zukerfeld (1979) agrega:

Trabajan enfocados en un plan de alimentación, otro de actividades físicas, un plan de vida y otro de atención médica (que es dejada al criterio del paciente), así como manejan [...] información que [...] proviene de literatura propia, materiales basados en Alcohólicos Anónimos, y otros materiales prácticos de tratamiento (técnicas conductuales, conferencias de profesionales, invitados, etc.). (p. 188)

En Uruguay, los grupos de ALCO tienen sus inicios el 19 de julio de 1983. A partir de esa fecha, funcionaron en su sede central, situada en Montevideo, en el local ubicado en la calle Mercedes 1331, entre Ejido y Yaguarón. En su página web, se definen como «[...] una asociación civil, sin fines de lucro, cuyo objetivo social es compartir entre sus integrantes su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver sus problemas en común y ayudar a otros a recuperarse de su obesidad» (ALCO Uruguay, s./f.). Estos grupos trabajan en nuestro país a través de un convenio con la Fundación ALCO Argentina, fundada por Alberto Cormillot en 1967. Este convenio la habilita como la única asociación en Uruguay que puede utilizar el programa que ejecuta la Fundación, llevar su nombre y usar su literatura.

En la actualidad, la asociación se ha expandido para funcionar en todo el país con treinta y ocho grupos, cuya concurrencia mensual promedio es de dos mil personas. El único requisito para ingresar es querer controlar el peso en forma duradera y transmitir su experiencia.

Los grupos tienen como finalidad vivir más y mejor, trabajando juntos con responsabilidad para lograr equilibrio y armonía en el cuerpo y en el espíritu, es decir, para permanecer sobrios en cuanto a la conducta alimentaria. Para alcanzar dicha meta se busca hacer cambios de un día a la vez, trabajando para la recuperación. La propuesta de esta entidad es ser honestos con uno mismo, con el grupo y con la asociación para aprender a no buscar excusas ni culpables, además de a no dar lástima, hecho que podría justificar comer. Los grupos operan y ayudan a pensar la mejor manera de resolver los problemas, de forma de poder convivir con ellos.

Zukerfeld (1979) destaca algunos de los propósitos fundamentales que sustentan a los grupos de autoayuda:

- a) Observar y centrarse sobre los progresos del adelgazamiento de sus miembros.
- b) Discutir diferentes problemas para lograr un cambio de los hábitos alimentarios.
- c) Intercambiar experiencias y ayudarse mutuamente en una especie de «terapia de grupo» directiva y no interpretativa.
- d) Compartir esperanzas y fortalezas para la recuperación de su enfermedad. (p. 18)

Para acercarnos a la realidad de estos grupos de autoayuda y poder conocer en forma más directa su funcionamiento y su metodología, se delimitó el trabajo de exploración a uno de ellos: el grupo Nueva Era. Este grupo, que funciona una vez por semana en el local de la calle Mercedes 1331, entre Ejido y Yaguarón, utiliza como pautas de un buen funcionamiento los siguientes puntos:

- llegar antes del comienzo, por lo menos con diez minutos de anticipación;
- a partir de las 8 y de las 20 h está habilitada la balanza para pesarse, los bonos y la literatura (libros de autoayuda), prontos para la venta; los integrantes se deben pesar siempre acompañados y anotarlo en la ficha individual y la curva de peso, y quien no se pesó antes del comienzo del grupo, deberá hacerlo cuando finalice;
- las reuniones son en forma periódica, una vez por semana y su duración es de una hora; sus miembros se disponen en sillas, sentados en una ronda;
- luego de abierto el grupo no se puede comer, ni beber, ni fumar; las colaciones se hacen antes o después;
- no se puede entrar con acompañantes al grupo, pues se busca mantener el secreto;
- solo se tratan problemas relacionados con la comida: las intervenciones son concretas (cinco minutos) y las sugerencias se hacen a través de la experiencia, no se dan consejos;

- se eligen padrinos (integrantes con más experiencia en el grupo) para acompañar e incorporar a los nuevos miembros;
- en la filosofía del grupo queda representada la idea de fraternidad, el grupo es de todos y funciona como un todo, por lo tanto, se debe colaborar en todo lo que se pueda: acomodar sillas, anotar pesos, hacer tarjetas con nombres, repartir los papeles para el padrino semanal, preparar un tema para tratar, etc.; quien no trabaja, no baja;
- los integrantes deben asistir con las siguientes herramientas: bono, pasaporte, plan, registro de alimentación, curva de peso, cuaderno, lapicera y los tres colores del semáforo (rojo, amarillo y verde), como forma de controlar las variables en cuanto al peso;
- todas las instancias del grupo están planificadas de antemano: objetivo, encuentro inicial, desarrollo y cierre.

Siempre se comienza con un preámbulo, es decir, se reitera el objetivo que persigue el grupo: «Concurrimos al grupo para bajar de peso». Luego se destinan veinte minutos para la presentación del tema del día: lista de ayudas, además de tres a cinco minutos para realizar la curva de pesos (esto es, registrar las variables en cuanto a quiénes subieron y a quiénes bajaron de peso).

Por último, como cierre, se realizan cinco minutos de ejercicios y dos para una oración final. Tomados de la mano, en ronda, repiten la plegaria de la serenidad, creada por Reinhold Niebuhr, teólogo estadounidense, en 1943, y utilizada también en grupos de autoayuda como Alcohólicos Anónimos:

Señor: concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar. Valor para cambiar aquellas que puedo. Fortaleza para alejarme de lo que no puedo aceptar ni cambiar. Y sabiduría para reconocer la diferencia entre las tres. Éxitos. (Folleto de Fundación ALCO, s./f.)

«Para poder estudiarnos a nosotros mismos tenemos primero que salir de nosotros mismos.»

Morris Rosenberg, *Concebir el yo* (1979)

«La mayoría de personas que ansían la libertad no quieren renunciar a sus cadenas.»

Khalil Gibran

4. Los grupos de autoayuda: aspectos visibles e invisibles

Klein (2003), en su trabajo *Grupos de autoayuda: desentrañando una paradoja*, cuestiona la nomenclatura utilizada al denominar los grupos de autoayuda: «[...] si es auto no es un grupo; a la vez que si es grupo no es auto» (p. 10). Se crea una paradoja que, trabajando con otros para realizar una determinada tarea, no se tome en cuenta su presencia.

Este autor señala cómo en la nomenclatura *autoayuda* aparece una lógica lineal con la que se anula al otro, la alteridad, lo diverso. Dichos grupos, en su modalidad de trabajo, no dan lugar a la aparición de la diferencia tanto en las personas como en su estructura. Esta situación la podemos observar, por ejemplo, al denominar al grupo como un todo homogéneo, donde se busca solapar las diferencias.

Respecto a la interrogante formulada al inicio sobre cómo funcionan los grupos de autoayuda en el tratamiento de la obesidad, Klein (2003) nos hace pensar sobre la paradoja que encierran y sobre el proceso que realizan en su interior. Para este autor:

[...] la lógica que envuelve a este tipo de grupos se asemeja a la de Alcohólicos Anónimos, estos últimos en su origen se constituyeron para modificar una conducta que se hallaba ligada a un objeto (la adicción) o bien una determinada situación que capturaba al sujeto, quedando su subjetividad anonadada. (Klein, 2003, p. 10)

En la lógica de estos grupos el objeto libidinal originario es difícil de reemplazar por otro, no se facilita el cambio, se da un único movimiento en el que el sujeto queda atrapado, investido en el objeto primario, por lo que no hay posibilidad para transformar objeto inicial y la posibilidad de (re)encontrar un «nuevo» objeto.

Klein (2000), siguiendo a Anzieu (2004), analiza las características que debe poseer un grupo en su formación, y entiende como una de las primeras instancias el fenómeno de la ilusión grupal, al que describe como un momento necesario en la constitución grupal, pues las diferencias son ignoradas, producto de la renegación de los fantasmas originarios (las defensas). Un grupo, como tal, para que pueda

conformarse, debe salir de la ilusión grupal, de la idea del ideal del yo, centrada en una ideología igualitaria. Para Klein (2000), los grupos de autoayuda quedan atrapados en esta primera fase de la ilusión grupal. Se da una misma metodología para la recuperación de todas las personas, con un camino ya prefijado a ser recorrido.

Durante el trabajo de observación realizado en el grupo Nueva Era, el planteo de Klein (2000) queda manifiesto, ya que la forma de organización se rige por reglas estáticas y sin posibilidad de cambio: no hay posibilidad para que el sujeto pueda elaborar, crear algo nuevo en su subjetividad.

Como se citó anteriormente, en una de las pautas del buen funcionamiento del grupo aparece la imposibilidad de expresar las emociones y los sentimientos en el grupo: solo se destinan cinco minutos de intervención y se tratan problemas relacionados con la comida: «Las intervenciones son concretas y las sugerencias se hacen a través de la experiencia» (folleto de Fundación ALCO, s.f.). Es así cómo el que se sale del reglamento no encaja en esta realidad.

De una comunicación personal con una participante del grupo Nueva Era, surgieron discursos de este tipo:

[...] los aspectos emocionales de los miembros son obviados en las reuniones grupales. Solo se permiten cinco minutos de ayuda. Las ayudas otorgadas a los participantes son puntuales y no se permite dar consejos ni detenerse en los distintos casos particulares. (R. Rodríguez, comunicación personal, 2 de agosto de 2016)

Las intervenciones son simples sugerencias, no hay lugar para la interpretación. Cabe mencionar el relato de uno los integrantes de la directiva de ALCO y coordinador sobre el funcionamiento del grupo para entender este planteo:

Nosotros funcionamos como cualquier grupo de autoayuda en el cual tenemos un referente en ese grupo, todos hablan y dicen lo que les va pasando semana a semana, todos tienen la palabra. (C. García, comunicación personal, 27 de mayo de 2016)

Surge como interrogante si es posible manifestar lo que le pasa en un tiempo de intervención tan limitado, ya que, como señala Klein (2000), no parece estar habilitada una resolución de lo que les pasa, en tanto al activar sus mecanismos de defensa quedan atrapados en la ilusión grupal.

En un diálogo con la encargada del grupo, esta describe su funcionamiento como una escuela:

[...] alguien da la clase como si fuera un maestro y tiene otra persona para acompañarlo. Se dan cinco charlas, cinco clases y luego pasás al grupo grande, grupo de mantenimiento. (R. Rodríguez, comunicación personal, 2 de agosto de 2016)

Agrega:

Cuando pasaste las charlas estás capacitado para empezar a dar clases, al repetir tantas veces lo mismo, las cosas te van quedando. Es como si pasaras de año, la primer charla es la bienvenida, la segunda la casa de la nutrición; la tercera la brújula de la evidencia, etc. Seguimos la metodología de Cormillot. Los grupos son diferentes y todos enseñan distinto. (R. Rodríguez, comunicación personal, 2 de agosto de 2016)

Con respecto a estos grupos, Fernández (1989) afirma que la idea de rotar en las actividades tiene como objetivo abolir todo tipo de liderazgo externo o técnico-profesional para formar «fraternidades». Esta autora los llama «terapias con estructura fraternal»; al estar restringidos por la poca cantidad de integrantes, son eficaces para lograr lazos identificatorios y transferenciales.

En cuanto al quehacer del coordinador en los grupos de anónimos, su tarea se focaliza en repetir la bibliografía de los libros de autoayuda: aparece como un mero transmisor de conocimientos preestablecidos. Klein (2003) sostiene que:

[...] si el límite en un análisis está dado por lo no elaborado del analista, el límite en los grupos de autoayuda se produce en lo no elaborado tanto por el coordinador del mismo como aquello a lo cual el dispositivo (no) habilita. En este caso, el encuentro con la falta. (p. 10)

En la misma línea:

[...] los coordinadores, al ser expadecientes de determinado mal, que por la limitación que tiene este dispositivo nunca resuelven, y por lo tanto nunca se van de estos lugares [...], lo que realizan es promover identificación a la vez que repetición. Identificación y repetición cuya metodología es des-subjetivante. (p. 11)

En un diálogo con un exobeso integrante de la directiva y coordinador de un grupo, se puede apreciar este pensamiento:

Los coordinadores son aquellos compañeros que están «recuperados» o en «vías de recuperación».

Agrega:

Hace treinta años que estoy en el grupo. (C. García, comunicación personal, 27 de mayo de 2016)

Al pensar en esta frase se hace evidente que los integrantes en el grupo nunca logran resolver sus problemas, lo único que se genera es un tipo de conductas que promueven la dependencia. La subjetividad queda atrapada desde una lógica de la enfermedad, deben «recuperarse». No se busca entender al individuo desde una idea integral, porque entre otras cosas no se toman en cuenta las determinantes sociales en la producción del padecimiento. Se busca eludir este aspecto y considerar solo los

datos científicos, el saber de especialistas plasmados en los libros de autoayuda. Los integrantes de estos grupos no tienen lugar para apropiarse de estos conocimientos, puesto que se promueve una relación de subordinación, de sometimiento.

En el discurso de uno de los integrantes de la directiva de ALCO se observa cómo, en su metodología, el grupo, a decir de Anzieu (1988), queda atrapado en la primera fase de ilusión grupal y no hay lugar para la producción de lo nuevo, de la novedad:

Nosotros funcionamos como cualquier grupo de autoayuda, en el cual tenemos un referente en ese grupo, todos hablan y dicen lo que les va pasando semana a semana. Todos tienen la palabra. Los coordinadores son aquellos compañeros que están recuperados o en vías de recuperación. (C. García, comunicación personal, 27 de mayo de 2016)

Esta frase evidencia cómo la metodología que emplea el grupo para la recuperación es igual para todas las personas, con un camino ya prefijado a ser recorrido. Al considerar a sus integrantes como padecientes, se coloca al sobrepeso en el lugar de enfermedad. De esta forma, quienes ocupan el lugar de coordinadores tienen que ser expadecientes y su objetivo es lograr la identificación con la que tuvieron éxito en transformar su padecer en exadictos.

Según Klein (2000), estos grupos repiten lo ya producido y la idea es satisfacer el nivel de narcisismo: lo fundamental en el grupo es pertenecer, no importa la tarea que realicen. Es así cómo el objetivo común del grupo se desvirtúa:

Todos aquellos que bajan pueden prestar servicio, incluso los que no bajan, que recién comienzan, también prestan servicio. Al ser un grupo de autoayuda, todo el mundo tiene la posibilidad de poder hacer alguna tarea desde el primer día. (C. García, comunicación personal, 27 de mayo de 2016)

Aquí se aprecia que no hay lugar para nuevas significaciones y que los miembros que recién se incorporan a la institución serán ubicados siguiendo determinadas pautas de funcionamiento: «En ésta [sic], estos sujetos cambiarán algo de su conducta, incorporarán las pautas y normas grupales, sin afectar al grupo como tal» (Klein, 2000, p. 11).

No se está trabajando desde la subjetividad de cada integrante, esto es, en lo que realmente los lleva a subir de peso. Los integrantes del grupo se ven como servidores que deben ser útiles a la institución, la tarea estará dada por darse el grupo a sí mismo identidad como tal:

Yo hace treinta años que vengo a ALCO, llevo al día de hoy 43 kilos bajados desde que llegué la primera vez, en algunos momentos volví a subir y volví a bajar, pero nunca recuperé el total de los kilos. (C. García, comunicación personal, 27 de mayo de 2016)

En esta frase aparece implícito el discurso institucional, enfocado en los resultados, en lo que se puede medir, en los kilos que se pudieron bajar. Se le da importancia a lo observable («el peso») y lo válido es pesarse antes de comenzar las reuniones, registrar las comidas y su movimiento. Se trata de un discurso en el que el cuerpo aparece separado del sujeto, pues se despoja al cuerpo de todo rasgo subjetivo y lo único que se toma en cuenta es el cuerpo visto como materia, como un organismo físico y no como cuerpo-sujeto: se olvida de la dimensión subjetiva de la corporeidad. En resumen, al darle más relevancia a lo físico-biológico, aparece de manifiesto el discurso positivista de la modernidad, que aún perdura en el imaginario social.

Como señalan Palomino, Grande y Linares (2014), «La salud y la enfermedad no deben concebirse como conceptos estrictamente biológicos e individuales, y se deben formular como procesos condicionados por determinadas circunstancias sociales y económicas» (p. 74).

5. La obesidad en la actualidad

Según Barrán (2009), en el Uruguay de la modernidad el «exceso de gordura» era considerado como un sinónimo de belleza que denotaba una determinada condición social. En la actualidad, vemos un cambio en el discurso social y en la forma de control hacia el cuerpo, pues las prácticas de las dietas aparecen condicionando la interacción social en las sociedades postradicionales:

[...] este cambio ha dado paso a la instauración de necesidades artificiales en el individuo; su subjetividad ha sido invadida con imposiciones desde el sistema de producción; las multinacionales, la publicidad y la moda, por nombrar algunos. En esta lógica, las necesidades pasan de ser vitales a impuestas. El individuo transita de tener la necesidad de comer, a requerir determinados productos light, diet, etc. (Sossa, 2012, p. 5)

Además:

Se ha establecido un consumo de los discursos corporales; los cuerpos deben ser bellos, saludables, bronceados, delgados, jóvenes. Ha ocurrido un traslado del término de belleza hacia el plano físico; la definición de belleza se ha impregnado de *marketing*, pues esta pasa a representar un capital simbólico que puede adquirirse, perderse o incluso comprarse. (Sossa, 2012, p. 7)

De esta manera surgen nuevas patologías relacionadas con la alimentación en respuesta a un escenario social condicionado por la imagen del cuerpo:

Si la obesidad puede interpretarse —paradójicamente— como una búsqueda insatisfecha de invisibilidad social en el cuerpo que se cubre, lo que evidencia las dificultades en la comunicación con el otro, la anorexia representa la búsqueda desesperada de un ideal de belleza que parece inasible en un cuerpo que, contradictoriamente, busca su negación en la muerte física y social. (Porzecanski, 2008, p. 20)

Cada proceso, cada momento, cada lugar y cada coyuntura generan sujetos singulares en los márgenes de cada acontecimiento. El sujeto no es un sujeto aislado, existe en una sociedad, por lo cual desde un enfoque globalizador se debe entender al individuo como una multiplicidad, considerando tanto los aspectos socioculturales y psicológicos implicados en su devenir histórico.

Desde este punto de vista, la subjetividad no puede conformarse como un sistema cerrado. Los valores, los ideales, las preferencias y las costumbres de un sujeto se construyen no solo a partir de mecanismos internos, sino también de una red de relaciones en la que participan la cultura y una determinada condición social. Este proceso de socialización es un proceso dinámico, donde el ser humano hace suyo aquello que pertenece a la subjetividad de otros y a la colectividad. Como expresa

Freud (1953): «En la vida anímica individual, aparece integrado siempre, efectivamente, “el otro”, como modelo, objeto, auxiliar o adversario [...]» (p. 9).

Con respecto a nuestra sociedad, el escenario posmoderno ejerce influencia en nuestra subjetividad, dado que actúa en los distintos ámbitos de la cultura y condiciona nuestra manera de pensar, de sentir y de obrar. Aparece una nueva cultura, la llamada «cultura del consumo», que está regida por prácticas sociales que promueven un consumismo exacerbado en el que predomina un consumo excesivo de bienes y de productos.

Para Ritzer (1996), impera una «McDonalización de la sociedad», caracterizada por la aparición de locales de comida rápidas, que afecta los distintos ámbitos de nuestra cotidianidad: «La mcdonalización no sólo [*sic*] afecta al negocio de los restaurantes, sino también a la educación, el trabajo, los viajes, el ocio, las dietas, la política, la familia, y prácticamente a todos los demás aspectos de la vida» (p. 4).

Coincidiendo con Foucault (1979), Uribe (2003) manifiesta la estrecha relación que existe entre la representación del cuerpo y el poder. Se visualiza cómo las instituciones y los aparatos ideológicos del estado garantizan su dominio; el poder se materializa en los sujetos, «transita transversalmente en los cuerpos» a través de relaciones sociales asimétricas (Uribe, 2003). Por consiguiente, el poder circula, está en todas partes, se expande, atraviesa a los individuos y a las instituciones. Se observa lo reflejado en las prácticas sociales, en la cotidianidad.

Encuentra su lugar así una violencia simbólica que penetra en los cuerpos a través de la publicidad: se imponen estereotipos de belleza que condicionan las prácticas sociales. Los cuerpos se encuentran atrapados en la lógica del consumo, como objetos mercantilizados, y se transforman en objeto-mercancía, en cuerpos dominados, controlados por la apariencia externa:

La responsabilidad individual respecto a la apariencia se sostiene en la oferta mercantilizada de un amplio abanico de prescripciones para cuidar el cuerpo, tales como dietas, métodos de adelgazamiento, ejercicios y los productos cosméticos de mantenimiento corporal. (Porzecanski, 2008, p. 21)

«No hay mayor negocio que vender a gente desesperada un producto que asegura eliminar la desesperación.»

Aldous Huxley

6. Visiones críticas sobre el discurso de autoayuda

De acuerdo a Ruiz Castro (2014), podemos afirmar que el individuo moldea la imagen de sí no solo a través de los espacios institucionales, sino también de las prácticas éticas del sujeto sobre sí mismo, que Foucault (2003) denominó «técnicas de sí» o «tecnologías del yo». Hoy en día existe una vasta literatura así como instituciones de autoayuda que se centran en el cuidado y en el conocimiento de sí mismos.

En nuestro trabajo de exploración en la institución ALCO, pudimos observar cómo en su funcionamiento aparece una literatura basada en textos de autoayuda en los que se encuentran instrucciones para orientar el pensamiento y la conducta. En uno de sus folletos para difundir las pautas de «un buen funcionamiento del grupo» se destaca la importancia de la lectura de los libros de autoayuda.

Expresa la responsable del grupo:

El grupo Nueva Era es el que mejor funciona porque sigue el reglamento, no se sale de la norma, sigue los lineamientos que se manejan en los libros. (R. Rodríguez, 2 de agosto de 2016)

Foucault (1984) señala que las instituciones inscriben un poder regulador que señala la dirección y los límites de los comportamientos. Para hacer del individuo un sujeto, debe inscribirse la ley, la norma o la regla en su alma-cuerpo (Abraham, 2000). La forma de hacer efectivo el poder es a través de las tecnologías y de las estrategias de dominación, determinadas en los discursos de legitimación. Este tipo de prácticas aparecen representadas en las sociedades occidentales contemporáneas, donde se muestra cierta necesidad de ayudarse a sí mismos.

Siguiendo a Foucault (1990), Ruiz Castro (2014) advierte sobre la idea de perder la inocencia respecto de la apariencia de liberación, de la autorealización y del automodelado que impone la cultura occidental de nuestro tiempo. Según la genealogía foucaultiana, estas prácticas de sí aparecen condicionando nuestra cotidianeidad mediante los ideales del éxito y de la felicidad. Así, en los textos de autoayuda aparece un discurso que apela a la responsabilidad del individuo: «[...] nos

dicen cómo cuidar nuestro cuerpo, qué comer [...], cómo [...] perfeccionarnos indefinidamente» (Ruiz Castro, 2014, p. 191).

Un ejemplo claro de esta situación se puede visualizar en uno de los libros de autoayuda que ofrece ALCO, *Pasaporte al bienestar*, en cuyo preámbulo aparecen las siguientes citas:

Nuestro objetivo es trabajar juntos con responsabilidad para lograr equilibrio y armonía en el cuerpo y el espíritu, permanecer en sobriedad y vivir más y mejor. [...]

Tener éxito en el descenso de peso y en el mantenimiento requieren de su decisión, continuidad y de la ayuda que podamos brindarle. [...]

A partir de ahora usted podrá contar con nuestro apoyo y acompañamiento. Juntos podemos llegar al éxito, aunque en otras ocasiones no haya logrado los resultados deseados. (Cormillot, 2001, p. 1)

Abraham (2000) cuestiona el discurso que se impone en los grupos de autoayuda y en la literatura de autoestima, que cobran significación en la sociedad actual, puesto que se prioriza el cuidado de sí y del otro:

Se apela a la responsabilidad del individuo, se le instituye la creencia en su propia capacidad de vencer lo que lo hace padecer y esclavizar, y al mismo tiempo se lo inscribe en una estructura de dependencias. Dependencias de un poder superior, dependencia de una serie inconclusa de nuevos productos. (Abraham, 2000, p. 420)

Ruiz Castro (2014) alude al nuevo paradigma de las sociedades contemporáneas actuales, que utilizan procedimientos y finalidades propios de una racionalidad neoliberal y postdisciplinaria en la que los Estados ya no ejercen el poder mediante grandes dispositivos represivos. Esta forma de control aparece inscrita de una manera más sutil e imperceptible, mediante técnicas más complejas e individualizantes, bajo el influjo de las psicoterapias y el discurso de autoayuda. Es discutible el discurso que promocionan este tipo de textos en los que aparecen supuestos ciertos ideales de éxito y de bienestar a alcanzar (Ruiz Castro, 2014).

Tanto en la literatura como en la filosofía de ALCO se imponen ciertas prácticas que someten al individuo a la norma, que no dan espacios al cuestionamiento. Foucault (1990) compara este tipo de prácticas con la idea de moralidad cristiana de inmortalidad, que convierte la renuncia de sí como la salvación. Esta idea la vemos reflejada en la frase que se utiliza para culminar las sesiones de estos grupos:

Señor concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar. Valor para cambiar aquellas que puedo. Fortaleza para alejarme de lo que no puedo aceptar ni cambiar. Y sabiduría para reconocer la diferencia entre las tres. (Folleto de Fundación ALCO, 2016)

Se busca la elevación del alma a través de estas prácticas de autoayuda. Asimismo, esta idea de moralidad busca las reglas de la conducta aceptable en las relaciones con los demás. Se observa en las técnicas utilizadas una idea del sujeto ajeno a su realidad: no se busca comprender al sujeto desde su subjetividad, desde sus emociones, desde su historia de vida, sino que la intención es seguir prescripciones de acuerdo a una dieta estipulada de antemano.

Por su parte, Gracia-Arnaiz (2007) destaca que el objetivo en estas prácticas es modificar los denominados «estilos de vida» mediante el seguimiento disciplinado de dietas y del ejercicio físico.

Al pensar los grupos desde una postura crítica, situados en un paradigma de la complejidad, podemos observar los peligros que puede encerrar entenderlos como un todo homogéneo sin tomar en cuenta las singularidades de cada participante, ya que un tipo de metodología directiva no interpretativa que utiliza dispositivos de intervención previstos y prediseñados (libros de autoayuda elaborados por profesionales ajenos a la realidad de cada individuo) puede convertirse en un único modelo a seguir, en una única verdad, y dejar de lado nuevas figuras y configurabilidades que surgen en el devenir grupal.

Flores (2016), a propósito, afirma, sobre este tipo de estrategias basadas en recetas pautadas de antemano, donde se pierde de vista la subjetividad del sujeto, lo siguiente:

[...] las acciones que han llevado las instancias de salud [...] han legitimado acciones de control, restricción así como de la prescripción de reglas y normas alimentarias de tipo terapéutico las cuales han sido propuestas de manera generalizadas focalizando concretamente en modificaciones dietéticas y en incremento de la actividad física. (p. 118)

Sintetizando, se puede ver cómo aún en el imaginario social perdura un concepto de obesidad entendido desde un enfoque de salud-enfermedad, obviando la complejidad de la naturaleza de la alimentación y de la cultura.

7. Análisis de las dimensiones institucionales

Lourau (2007) plantea algunas categorías que hacen posible realizar un análisis en cuanto al funcionamiento de los grupos de autoayuda. Desde una perspectiva crítica, vemos que estos grupos, al pretender cristalizar las diferencias mediante su funcionamiento basado en normas estáticas, no permiten dar lugar a la interrogación, al análisis social e institucional, a la transversalidad, al movimiento instituyente. Sus miembros se remiten a repetir sin cuestionamiento lo que ya está establecido a través de la normativa.

Este autor denomina grupo-objeto al tipo de agrupamientos que no tienen lugar para las desviaciones, que tienen como misión controlar y sancionar el respeto o la falta de respeto a las normas existentes, a lo instituido, en los que se busca lograr una dependencia, negando la transversalidad y el movimiento instituyente. Este tipo de grupos actúan de manera pasiva en las determinaciones que reciben del exterior y establecen su autoconservación protegiéndose del sinsentido, vivenciado como algo externo. De esta manera, anulan toda posibilidad de enriquecimiento dialéctico fundado en su alteridad.

Este idea está claramente reflejada en el funcionamiento de los grupos de ALCO, basados en una estructura vertical y en una empresa que determina las pautas de conducta:

Los coordinadores deben rendir cuentas a un estamento superior y canalizar las inquietudes de la jerarquía. Pero fundamentalmente, lo que se vierte desde arriba es el lanzamiento sin interrupciones de una serie de productos dietéticos, libros, regímenes siempre los mismos y siempre distintos [...]. (Abraham, 2000, p. 419)

El control que se ejerce a través de lo instituido en su forma organizativa se materializa en los cuerpos y en los discursos. Sánchez Guevara, Hernández Ocampo y Díez de Urdanivia (2009) señalan cómo en este tipo de organizaciones una de las formas de control se evidencia en las jerarquías, que se visibilizan en las relaciones interpersonales. Estas formas de control aparecen representadas a través de las luchas de poder en la red de relaciones, del lenguaje simbólico y de las destrezas de cada miembro.

La estructura jerárquica de estas organizaciones intenta cristalizar las relaciones en el imaginario grupal mediante el respeto de los miembros de mayor antigüedad y de los padrinos. Asimismo, dentro de la dinámica organizacional del grupo, surgen conflictos por el deseo de poder, por querer ejercer una autoridad lograda por la antigüedad o por la cantidad de ahijados que tenga cada padrino. El discurso de

fraternidad, que pretende la unidad del grupo y en el que se busca mantener la organización y resolver los problemas comunes, suele generar contradicciones en sus integrantes, ya que se generan conflictos por la toma del control.

En cambio, un grupo-sujeto es aquel que busca desvincularse de todo tipo de organización jerárquica, va más allá de los intereses del grupo. En su estructura utilizan para su análisis las múltiples implicaciones y atravesamientos segmentarios que aparecen en ellos: «Este análisis le permite marcar una ruptura con los procesos identificatorios que crea el no saber, y así recuperar y producir sus leyes internas, sus proyectos, sus acciones sobre sí y sobre otros grupos» (Kaminsky y Varela, 2001, párr. 17).

Según Kaminsky y Varela (2001), de acuerdo con Loreau (2007), el pasaje de un grupo-objeto a un grupo-sujeto tendría lugar gracias al análisis de las implicaciones, sean estas libidinales, ideológicas u organizacionales:

Para Guattari el pasaje de grupo sometido a grupo sujeto se efectúa mediante la superación de la propia fantasía grupal: desciframiento de liderazgos, de chivos emisarios, de identificaciones, efectos de sujeción, rechazos... Es decir, de todo lo que tiende a promover una ley local y formaciones idiosincráticas. (Kaminski y Varela, párr. 22)

El grupo-sujeto va más allá del juicio moral, de la realidad superior, de lo que está bien y lo que está mal (lo instituido): lo importante es dejar al ser hacer, dejar fluir para que se produzcan movimientos de desterritorialización y reterritorialización. En los grupos de autoayuda, en nuestro caso los de ALCO, el dejar hacer se ve limitado, no se permite trabajar con lo que está fuera de la normativa, todos deben basarse en un saber instituido, sin posibilidad de crear nuevos significantes. Como expresa la encargada del grupo Nueva Era:

Nosotros nos basamos en lo que dice el libro, nadie te va a contar nada de lo que le pasa, porque esa parte la tenemos prohibida. Antes se hablaba de los problemas personales y era un lío bárbaro. Ahora se habla si tenés una persona de confianza o tenés tu padrino (tu guía), y le contás. (R. Rodríguez, 2 de agosto de 2016)

En esta frase se observa que todo lo que se hace en el grupo es siguiendo un orden superior instituido, no hay lugar para la dialéctica y para las contradicciones. Como sostienen Kaminsky y Varela (2001), de acuerdo con Guattari (1976):

El grupo sometido mantiene la ilusión de asegurar los mecanismos de autoconservación grupal, mediante la exclusión de otros grupos, o de aquellos integrantes que intenten introducir acciones innovadoras, con lo cual impide el desarrollo de enunciados creadores. Las acciones creativas son vividas como una amenaza a su propia existencia grupal. (párr. 8)

8. Conclusiones

La sociedad actual o la sociedad de consumo se ve influenciada por nuevas dependencias que reflejan la crisis de valores en la cotidianeidad. Es así como se crean nuevas adicciones: la imagen del cuerpo aparece mediatizada por los medios de comunicación y por las industrias de la calidad de vida. Las técnicas del cuidado de sí y del otro determinan nuestra manera de pensar, de sentir y de actuar. Estas formas de control y de vigilancia terapéutica buscan homogeneizar la subjetividad.

Los grupos y los textos de autoayuda son un ejemplo claro de esta realidad. La literatura que se vende en los grupos de autoayuda o vía internet refleja estas formas de dependencia, pues aparece promocionando una gama de ideas para estar en forma y para mantener el peso ideal. Se crea toda una empresa del vivir. Entre los títulos más destacados, cabe mencionar: *Cómo adelgazar y mantenerse con el peso ideal*, *Adiós a los kilos demás*, *El plan para vivir mejor y mantener un peso sano*, *Pasaporte al bienestar*, *Programa de ALCO para vivir mejor*, entre otros. Creando una moral del superhombre, supersano, en la que todo se puede si se muestra una imagen mentirosa de la vida, porque en la vida se puede y no se puede.

Con respecto a nuestro trabajo de exploración en el grupo ALCO, pudimos apreciar cómo estas nuevas tecnologías de sí aparecen limitando las conductas de sus miembros. No hay lugar para la creación de algo nuevo, nadie cuestiona estas prácticas, todos deben seguir una normativa y respetar la jerarquía institucional. El discurso de fraternidad, que homogeneiza las diferencias, impide visualizar lo contradictorio que resulta de este tipo de agrupaciones, dado que se deja poco espacio para el diálogo y se mantiene una estructura rígida a través de un orden superior.

Asimismo, los libros de autoayuda marcan un nuevo tipo de dependencia, un nuevo modelo a seguir: si antes la necesidad estaba en la acción de comer, ahora la necesidad está en las dietas programadas por expertos. Una mirada diferente de entender al grupo sería lograr una ruptura con el paradigma científico, pues el saber de los expertos se impone como una única verdad.

Además, implica entender la realidad como un campo de problemáticas, comprender los distintos movimientos que se instituyen y las múltiples inscripciones que atraviesan lo grupal: deseantes, históricas, institucionales, políticas, económicas, etc. Implica, entonces, combatir el uno de nuestra identidad y hacernos múltiples. Es decir, supone un cambio en la manera de comprender al individuo, un cambio hacia nuevos horizontes que permitan la constitución de un pensamiento complejo.

La estrategia del trabajo grupal debe ser un andamiaje para entender el cuerpo en su totalidad y para romper con viejos paradigmas fuertemente instalados en las instituciones de salud, venciendo la dicotomía cuerpo-mente. Resulta necesario construir un discurso alternativo al que se nos impone desde la ciencia, comprender la realidad como un entramado complejo en el que inciden múltiples variables; es decir, que la producción de subjetividad en una persona obesa no es lo mismo que en otra. Por tal motivo, no se podrán usar los mismos métodos para todos.

Es necesario repensar el quehacer tanto del coordinador como el de los distintos miembros que componen el grupo, comprender su grado de participación, el saber y el no saber ser del agrupamiento, comprender su accionar no de manera neutral. Las distintas subjetividades aparecen condicionadas por un entramado de relaciones que confluyen en la multiplicidad, en la diferencia, en la complejidad. Sus miembros son afectados e implicados en su práctica, y de esta forma el trabajo grupal debe ser enfocado a partir del diseño de una caja de herramientas, además de producir ciertas pautas de visibilidad y de enunciabilidad al mismo tiempo que consideran aspectos invisibles y no enunciados. Desde esta concepción, el dispositivo grupal aparece como un proceso donde el sujeto es entendido desde la multiplicidad de composiciones.

En palabras de Guattari (1998), hay que «resingularizar», liberar al sujeto, elucidar las múltiples coordenadas donde está inserto. Se debe pensar la existencia no desde el sometimiento, sino desde alternativas que permitan poner en crisis las certezas únicas, buscando líneas de fugas que incluyan lo inédito y lo inesperado como parte del proceso: «Singularidad y colectividad que sólo sosteniendo su tensión hacen posible pensar la dimensión subjetiva en el atravesamiento del deseo y la historia» (Fernández, 1989, p. 20).

Referencias bibliográficas

- Abraham, T. (2000). *La empresa de vivir*. Buenos Aires: Editorial Sudamericana.
- ALCO Uruguay. (s/f). *Página web oficial*. Recuperado de: <http://www.alcouruguay.com/index.html>.
- Barrán, J. (2009). *Historia de la sensibilidad en el Uruguay*. Montevideo: Ediciones de la Banda Oriental.
- Campuzano, M. (1987). Revisión histórica de algunas de las corrientes teóricas en la psicoterapia de grupo. *Revista de Análisis Grupal* (México), IV(4), pp. 3-23.
- Cormillot, A. (2001). *Pasaporte al bienestar*. Buenos Aires: Fundación ALCO.
- Domenech López, Y. (1998). Los grupos de autoayuda como estrategia de intervención social. *Revista Alternativas. Cuadernos de Trabajo Social*, (6). Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10045/5802>.
- Fernández, A. (1989). *El campo grupal. Notas para una genealogía*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.
- Flores, M. L. (2016, enero-junio). Perspectiva antropológica de los trastornos de la alimentación: el caso del atracón. *Estudios Sociales*, 25(47), pp. 115-141. Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo (Hermosillo, México).
- Foucault, .M. (1984). *Le souci de soi*. París: Ediciones Gallimard.
- Foucault, M. (1984). *L'usage des plaisirs*. París: Ediciones Galimard.
- Foucault, M., (1990). *Tecnologías del yo y otros textos afines*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.
- Freud, S. (1953). Psicología de las masas y análisis del yo. En *Obras completas IX*. Buenos Aires: Ediciones Artes Gráficas.
- Gómez, R. (s./f.). *Psicoterapia de grupo, principios básicos y aplicaciones*. Recuperado de: http://www.centrelondres94.com/files/PSICOTERAPIA_DE_GRUPO_PRINCIPIOS_BASICOS_Y_APLICACIONES.pdf.
- González Uribe, L. (1993). *La experiencia de tocar fondo en Alcohólicos Anónimos: A) Manifestaciones del alcoholismo, B) Una construcción social* (tesis de grado). UNAM (México).
- Gracia-Arnaiz, M. (2007). Comer bien, comer mal: la medicalización del comportamiento alimentario. *Salud Pública de México*, 49(3), pp. 236-242. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342007000300009&lng=es&tlng=es,

- Guattari, F. (1976). *Psicoanálisis y transversalidad*. Buenos Aires: Ediciones Siglo XXI.
- Guattari, F. (1998). *El devenir de la subjetividad*. Santiago: Ediciones Dolmen.
- Kaminsky, G. y Varela, C. (2001). *Grupo objeto y grupo sujeto*. Recuperado de: <http://www.cristianvarela.com.ar/textos/guattari-transversalidad-institucional.html>.
- Klein, R. (2000). Pichón Rivièr e y Anzieu. En los grupos de autoayuda, ¿se tararea o hay tarea? *Revista Campo Grupal*, (20). Recuperado de: www.psicosocial.edu.uy/bahia/20.pdf.
- Klein, R. (2003). Grupos de autoayuda. Desentrañando una paradoja. *Revista Campo grupal*, 5(43), pp. 10-11. Recuperado de: <http://www.psicosocial.edu.uy/bahia/43.pdf>.
- Lieberman, M. (1996) Grupos de autoayuda. En Kaplan, H. y Sadock, B. *Terapia de Grupo*. Madrid. Ediciones Médica Panamericana.
- Lourau, R. (2007). *El análisis institucional*. Buenos Aires-Madrid: Ediciones: Amorrortu.
- Palomino, A., Grande, M. y Linares, M. (2014). La salud y sus determinantes sociales. Desigualdades y exclusión en la sociedad del siglo XXI. *Revista Internacional de Sociología*, 72(1), pp- 45-70. Recuperado de: <http://revintsociologia.revistas.csic.es/index.php/revintsociologia/article/view/587>
- Pichón- Rivièr e , E. (1988). *El proceso grupal*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Pisabarro, R., Gutiérrez, M., Bermúdez, C., Prendez, D., Recalde, A., Chaftare, I. y Manfredi, A. (2000). Primera encuesta nacional de sobrepeso y obesidad (ENSO I). *Revista Médica del Uruguay*, (16), pp. 31-38. Recuperado de: <http://www.rmu.org.uy/revista/25/1/2/es/3/>.
- Porzecanski, T. (2008). *El cuerpo y sus espejos. Estudios antropológicos-culturales*. Montevideo: Ediciones Planeta.
- Ritzer, G. (1996). *La McDonalización de la sociedad: un análisis de la racionalización en la vida cotidiana*. Barcelona: Ediciones Ariel.
- Ruiz Castro, R. (2010). *El discurso de autoayuda como tecnología del yo*. Almería: Universidad de Almería.
- Sánchez Guevara, I., Hernández Ocampo, E., y Díez de Urdanivia, C. (2009). *La organización de los grupos de autoayuda anónimos*. Recuperado de: http://148.206.107.15/biblioteca_digital/articulos/9-497-7127gls.pdf.
- Sossa Rojas, A. (2012). Análisis desde Michel Foucault: referentes al cuerpo, la belleza física y el consumo. *Polis*, (28). Recuperado de: <http://polis.revues.org/1417>.
- Uribe, A. B. (2003). Notas sobre la representación del cuerpo en la obra de Michel Foucault. *Estudios sobre las Culturas Contemporáneas*, ix(18), pp. 127-139.

Universidad de Colima (México). Recuperado de:
<<http://www.redalyc.org/html/316/31691808/>>.

Villalba, C. (1996). Los grupos de apoyo basados en la autoayuda: una propuesta para el inicio y acompañamiento profesional. *Revista Intervención Social*, (15), pp. 23-41. Recuperado de:
<www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/social/1996/vol3/arti2.htm>.

Zukerfeld, R. (1979). *Psicoterapia de la obesidad*. Buenos Aires: Ediciones Letra Viva.