

Con millones de lectores y un libro para prácticamente cada problema humano, el género literario de la autoayuda se ha convertido en una industria que va más allá del mundo editorial. Su andadura en España se inicia en los ochenta, y hoy cuenta con exitosos autores autóctonos y editoriales especializadas. Este género, dominado por el pensamiento positivo, sigue en alza, pero no sin controversias.



AUTOAYUDA, SA

Texto de **Eva Millet** Fotos de **Paulina Flores**

En 1936, el empresario estadounidense Dale Harbison Carnegie escribió un libro titulado *Cómo ganar amigos e influir en las personas* como complemento a los cursos sobre comunicación que impartía desde 1912. Poco sospechaba que su libro iba a convertirse en un best seller y en el pistoletazo de salida de un nuevo género: el de los libros de autoayuda, uno de los pilares de la industria editorial mundial.

Los números avalan este fenómeno: *Cómo ganar amigos...* se ha convertido en un *long-seller*, con más de quince millones de copias vendidas en todo el mundo. La cifra, sin embargo, resulta discreta comparada con las ventas de otra de las pioneras de la autoayuda: Louise L. Hay, que en el 2008 llevaba vendidos más de 35 millones de copias de *Usted puede sanar su vida* (Urano), escrito en 1976. Es equiparable a otro rey Midas del género, el también estadounidense Wayne Dyer, autor de *Tus zonas erróneas* (DeBolsillo). Otro bombazo, *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva* (Paidós), del ya fallecido Stephen R. Covey, celebró el año pasado el cuarto de siglo de su publicación con 25 millones de ejemplares vendidos. Más reciente es el éxito de la australiana Rhonda Byrne, cuyo *El Secreto* (Urano), del 2006, le ha hecho ganar alrededor de 300 millones de dólares.

En el mercado en español se encuentran otros autores estrella, como el argentino Jorge Bucay, cuyo *Déjame que te cuente* (RBA) ha superado los 250.000 ejemplares y a cuya estela la misma editorial le ha publicado ya más una docena de libros, además

de una revista mensual, *Mente Sana*, en cuya cabecera aparece su retrato. En este mercado también destacan otros superventas, como Eduardo Punset, cuya extensa bibliografía está centrada en las emociones y la inteligencia. *La buena suerte* (Empresa Activa), de Álex Rovira y Fernando Trias de Bes, ha atraído a cuatro millones de lectores dando supuestas “claves para la prosperidad”.

El género de la autoayuda es tan variado como las inquietudes y las emociones humanas. En algunos casos, como el de Viktor Frankl, autor de otro clásico, *El hombre en busca de sentido* (Herder), las fronteras con otros géneros literarios, como la filosofía, son difusas. Porque, como señala Rocío Carmona, directora editorial de Urano: “Cualquier libro puede ser de autoayuda en un momento dado de la vida”. De todos modos, la editora lo describe como “un género que expone, de una forma muy sencilla, estrategias que normalmente provienen de la psicología y la filosofía, para que las personas identifiquen un cierto tipo de problema y se sientan mejor”.

¿Se sienten mejor? A Sabina Pons, periodista de 47 años, los libros de este tipo le fueron bien en los ochenta, cuando aparecieron, tímidamente, en España. “Ahora Pixar hace una película para explicar las emociones a los niños, pero antes no se hablaba de estos temas. Tampoco había internet: internet era la librería, y allí ibas a buscar respuestas”, observa. La periodista recuerda el impacto que le causó *Tus zonas erróneas*, donde se hablaba de la autoestima, la necesidad de aprobación externa y el sentimiento de culpa. “Leí la contraportada, que, con las portadas, son las verdaderas obras maestras de este género –señala–, y, en un momento en el que me sentía vulnerable, me sirvió”.

El periodista Josan Ruiz, que ha sido director de la revista de salud *Cuerpo Mente* durante casi veinte años y pasó otros tantos en la redacción de *Integral*, ha visto de primera mano la evolución de este género: “Se introdujo en España en los ochenta, tuvo su auge en los noventa y ya se ha

convertido en parte de la industria del libro. La prueba es que muchas editoriales que no la trataban han tenido que abrir su propia línea”. Ruiz destaca que en la autoayuda están prácticamente todos los temas: desde cómo dominar la ira hasta explicar el divorcio a los hijos. “Diría que para cada problema humano de tipo psicológico existe una colección de libros”.

La crisis económica, la incertidumbre laboral y, también, las modas son algunas de las causas de la demanda de este tipo de lecturas. Sin olvidar que, a más bienestar, mayores necesidades. Josan Ruiz también asocia el auge de la autoayuda con la pérdida de protagonismo de la religión en la sociedad. “Si estamos en un mundo más descreído, las cuestiones emocionales o los problemas existenciales y profesionales se abordan desde un punto de vista más práctico”, razona. Es decir, si ya no hay fe en una intervención divina que va a arreglarlo todo, ni se acude a la guía de un confesor, ¿por qué no recurrir a un libro de autoayuda?

En *The Guardian*, el filósofo Alain de Botton destaca que la secularización de la sociedad implica que el hombre moderno puede vivir apoyándose más en la fe en la ciencia que en la mística. Pero la necesidad de lo divino está ahí. Por ello, un sector de la autoayuda ha transformado las promesas de las religiones de los paraísos celestiales en promesas de paraísos terrenales. Si uno tiene fe (en uno mismo o en los gurús del género), puede realizar todos sus sueños.

Un sector de la autoayuda ha transformado las promesas de las religiones de los paraísos celestiales en promesas de paraísos terrenales. Si uno tiene fe, puede realizar todos sus sueños

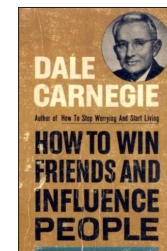
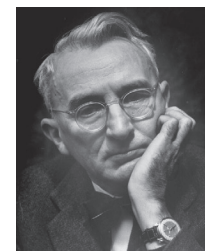
Algunos de los autores más célebres son reverenciados como estrellas de rock. “Sí, la gente les cuenta cosas que a mí me impresionan”, explica Rocío Carmona, que ha acompañado a muchos de ellos a las firmas de libros. En nombres consolidados, estos encuentros representan una mínima parte de un entramado que también mueve conferencias, seminarios y cursillos en todo tipo de formatos electrónicos. El último, el de las aplicaciones de móvil, que crece como la espuma en Estados Unidos. En este país, inventor de esta industria, las cifras que mueve son astronómicas. En el 2008, en plena crisis económica, *Forbes* señaló que este sector era casi el único que crecía: la revista cifró en 11.000 millones de dólares la cantidad que los estadounidenses se gastaron ese año “en libros de mejora personal, CDs, seminarios, *coaching* y programas para lidiar con el estrés”.

Elisabeth Navarro, responsable de los sellos Paidós y Zenith, este último especializado en autoayuda, también cree que “la crisis ha hecho que haya más personas con un estado psicológico más frágil”, lo que favorece la compra de libros de este tipo. En su opinión, estas lecturas sirven “si estás desanimado, triste o necesitas una guía para abordar ciertas situaciones incómodas. Aunque en ningún caso –recalca– son un sustituto de un psicólogo”.

La editora desgrana las temáticas que interesan más: de bregar con personas tóxicas a un problema en el trabajo o la insatisfacción ante la vida. “La autoestima es otro tema recurrente”, añade. Estas cuestiones son algunos de los parámetros que utiliza para seleccionar entre una oferta abrumadora de posibles autores, seducidos por un género que, de acertar, puede equivaler a ganar una primitiva: “Son libros que cuando llegan a un gran público lo hacen en unas cantidades muy altas”, dice Navarro. Pone como ejemplo uno de los fenómenos recientes en la autoayuda en castellano, Rafael Santandreu, cuyo *El arte de no amargarse la vida* (Paidós) lleva casi cien semanas en la lista de los más vendidos.

Santandreu es psicólogo y forma parte →

Libros estrella. Muchos libros de autoayuda pasan sin pena ni gloria, pero otros han logrado tal volumen de ventas que han terminado por marcar la pauta de un sector que continúa pese a la crisis –o tal vez por ella– generando ingresos.



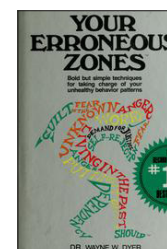
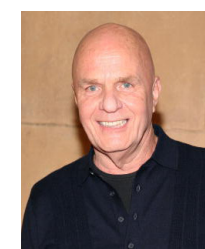
Cómo ganar amigos e influir en las personas
DALE CARNEGIE

El mensaje de este libro, escrito en 1936, era que para sentirse mejor uno tiene que hacer sentirse mejor a los otros. Un “dar y recibir” que, en una sociedad más narcisista, ha cambiado. El lector actual de autoayuda busca, principalmente, mejorar su bienestar, ya sea físico o espiritual.



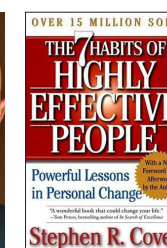
Usted puede sanar su vida
LOUISE L. HAY

Hasta que publicó su libro en 1976, Louise L. Hay era una mujer a la que le habían sucedido todo tipo de desgracias. Su fuerte son las afirmaciones personales. Su tesis, exponente del pensamiento mágico, es que lo que uno se dice tiene una incidencia poderosa en la autoestima y en las cosas que le pasan.



Tus zonas erróneas
WAYNE DYER

Otro clásico de la autoayuda, publicado en 1976 y con más de 35 millones de ejemplares vendidos. La premisa del libro es no proyectar la insatisfacción en otros, porque la causa está en uno, “en las zonas erróneas de tu personalidad, que te bloquean e impiden que te realices”.



Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva
STEPHEN COVEY

Paradigma del *soft-business*, se presenta como una obra que “ha transformado la vida de presidentes y consejeros delegados, educadores y padres”. Se trata de un curso dividido en siete etapas que el lector deberá adaptar a su personalidad para así acceder al cambio.

→ de una legión de estos profesionales que se han lanzado a escribir un libro del género. Como Silvia Congost, terapeuta especializada en dependencia emocional, cuyo *Cuando amar demasiado es depender* (Zenith) ya va por la sexta edición. Está encantada con la experiencia de ser autora de un género al que ella misma recurrió cuando sufrió dependencia emocional. “Escuchar y leer al psicólogo Walter Riso me ayudó a comprender y a empezar a encontrar la salida”, explica.

Otra psicóloga que se ha aventurado a la escritura es Maribel Martínez, cuyo debut con *Conducir sin miedo* (Tibidabo Ediciones), con su colega Miguel Herrador, es un buen ejemplo de que en la autoayuda hay un libro para prácticamente cada problema. Ella cree que es positivo que exista

una necesidad de estas lecturas: “No creo que un libro de autoayuda por sí solo pueda cambiar la vida –puntualiza–, pero sí puede ser el primer paso para que la persona empiece a transformarla”. Martínez no cree que los psicólogos, al convertirse en autores, se hagan la competencia a ellos mismos: “De hecho, es habitual que un libro de este tipo sea el paso que facilite que una persona acuda a un especialista”.

El lector medio de autoayuda son mujeres de entre 40 y 50 años, con formación y acostumbradas a leer no ficción. También hay muchos hombres, pero este es un género alrededor del cual existen muchos prejuicios. Este pudor masculino, sin embargo, se ha solucionado hace tiempo: existe un subgénero centrado en la empresa, conocido como *soft-business* o autoayuda masculina. De este modo, ellos también leen sobre motivación personal o sobre los hábitos de la gente altamente efectiva sin sentirse avergonzados. Libros, por cierto, que se reseñan en los diarios financieros.

Además de la autoayuda empresarial y la más *práctica*, normalmente escrita por profesionales de la psicología, también destaca la autoayuda *iniciática* o *mágica*, que abarca un importantísimo trozo del pastel del negocio. “La podemos encontrar en libros como *El alquimista*, de Paulo Coelho, que se basa en la idea de que si una persona realmente quiere hacer una cosa, el universo entero se alinea para que lo consiga”, describe Josan Ruiz. También está en los escritos de Louise L. Hay, “la cual asegura que supera su cáncer gracias a la reflexoterapia podal y renunciando al tratamiento médico. A partir de ahí su vida se vuelve fantástica y la comparte con los lectores”. El pensamiento mágico (atribuir un efecto a un hecho sin que exista una relación científicamente comprobable entre ambos) tiene un gran peso en la autoayuda y es el eje de la obra de gurús tan conocidos como la mencionada Hay y Rhonda Byrne, entre otros. Pero el ingrediente fundamental es el pensamiento positivo, una corriente que, en los últimos años, ha crecido como un tsunami. El man-

El pensamiento mágico (atribuir un efecto a un hecho sin que exista relación científica comprobable entre ambos) tiene un gran peso en la autoayuda y es el eje de la obra de gurús reconocidos

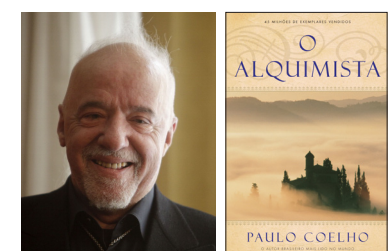
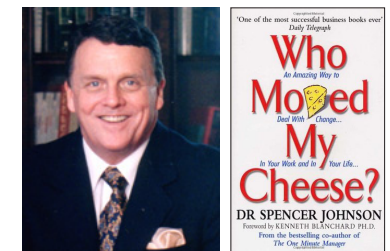
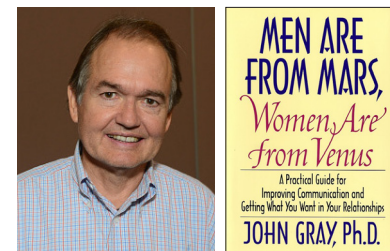
tra de ver el vaso medio lleno, de creer que por pensar en positivo uno puede recobrar la salud o van a lloverle los millones, ha arrasado en Estados Unidos. Y no con consecuencias positivas.

Desde sus inicios, la autoayuda ha estado vinculada a la empresa, uno de sus principales consumidores. Como se explica en el ensayo *Sonríe o muere, la trampa del pensamiento positivo* (Turner), de Barbara Ehrenreich, el primer gran mercado para la motivación y el pensamiento positivo apareció en Estados Unidos en los años cincuenta, en los departamentos de ventas de las compañías. La ensayista sostiene que esta sobredosis de positivismo en el ámbito de las decisiones financieras de su país ha sido una de las causas de la última crisis económica. “Me remonto al 2006, año en el que *El Secreto*, una de las biblias del pensamiento positivo, se convirtió en un best seller. Nadie en el mundo de los negocios sentía –u osaba decir– que podía suceder algo malo, que era inviable esa supuesta prosperidad”, explicó la autora al Magazine. Algo similar ocurrió entre la gente de a pie: ¿por qué no pedir una hipoteca que, racionalmente, no puedo pagar, si todo va a salir bien y, además, en el banco me la conceden con una enorme sonrisa?

Vital y superoptimista, el pensamiento positivo resulta muy contagioso para muchos lectores de autoayuda que necesitan creer

que es posible mejorar solamente por desearlo. Sin embargo, para algunos, como Sabina Pons, esta exaltación positiva ha hecho que, en general, estos libros hoy le resulten “un machaque de búsqueda de la felicidad que nos hace sentirnos infelices buscándola tanto”. El psicólogo Tomás Navarro observa una cierta tendencia a “demonizar la tristeza y banalizar la salud mental”, y recuerda que “los sueños también cuestan trabajo”. Navarro, que ha escrito un libro titulado *Fortaleza emocional* (Zenith), cree que la autoayuda “debe dar recursos, enseñar a tomar decisiones”, pero no adoctrinar ni hacer creer a la gente que solamente por soñarlas las cosas suceden.

Como señala Josep Vilajoana, decano del Colegio Oficial de Psicólogos de Catalunya, “todo lo que representa la banalización de un problema es peligroso”. En especial, si estamos hablando de temas de salud: hay una parte de la autoayuda impregnada de curas milagrosas para todo tipo de enfermedades, que pueden ser la pesadilla de los psicooncólogos. “Y aquí –advierte Vilajoana– puede ocurrir un poco como lo de los elixires milagrosos del antiguo Oeste. Hay gente muy ingenua y frágil y gente que cuando está desesperada es capaz de todo, y de estos nos tenemos que preocupar”, señala. En general, este experto no es “nada fan” de los libros de autoayuda que “pueden ser un complemento a un tratamiento o una manera de iniciarlo, pero nunca la solución”. Aunque conoce libros bien escritos, prudentes y que establecen límites, Vilajoana denuncia la presencia de *predicadores* y de *coaches* en esta disciplina que reemplazan la labor de un profesional de la psicología. “En parte, el *coaching* lo que ha hecho es explotar el tabú que aún existe en este país sobre ir al psicólogo: un *coach* da prestigio, no es ir ‘al loquero’...”. En caso de duda, el decano anima a consultar a un profesional y no a comprarse un libro y punto: “Hay un momento en el que se ha de identificar el trastorno y, si es necesario, empezar el tratamiento. Como cuando te sale una mancha en la piel y vas al dermatólogo”, compara. ○



● **El Secreto**

RHONDA BYRNE

Respaldado por Oprah Winfrey, fan de la autoayuda, la base del libro es que al pensar de forma positiva y gracias a una supuesta ley de la atracción, se cumplirán los sueños. Todo gracias a un secreto que conocían gente como Leonardo Da Vinci y Einstein y que, por cosas del azar, acabó siéndole transmitido a la autora.

● **Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus**

JOHN GRAY

Recopila consejos para mejorar las relaciones amorosas durante los 365 días del año. Con esta premisa, John Gray, discípulo del Maharishi Mahesh Yogi, desgrana “píldoras de sabiduría, para conservar y acrecentar el amor”. Como la mayoría de los autores de autoayuda, ha escrito más libros en la estela de su éxito.

● **¿Quién se ha llevado mi queso?**

SPENCER JOHNSON

Esta fábula de ratoncitos fue un best seller empresarial. Se presenta como “una manera sorprendente de afrontar el cambio en el trabajo y en la vida privada”. Es visto por un sector crítico como un manual que aconseja acatar los recortes salariales e incluso, el despido, sin rechistar.

● **El alquimista**

PAULO COELHO

Relata las aventuras de Santiago, un joven pastor que un día abandonó su rebaño para ir en pos de una quimera, siguiendo “los dictados de su corazón”. Considerado un clásico, es puro pensamiento mágico novelado. En el 2012 había vendido 65 millones de copias en todo el mundo.

