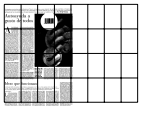
 Nacional Suplem. Semanal Semanal	Tirada: 520.052 Difusión: 401.760 (O.J.D) Audiencia: 1.406.160 (E.G.M) 28/05/2005	Sección: - Espacio (Cm_2): 911 Ocupación (%): 100% Valor (Ptas.): 2.171.337 Valor (Euros): 13.050,00 Página: 2	 Imagen: Si

Estrategias emocionales para enfrentarse al futuro, comentarios a una colección de sentencias orientales, consejos para superar los traumas a través del amor. De la psicología a la música pasando por la filosofía y el liderazgo empresarial, la autoayuda se ha convertido en un floreciente género transversal que ha invadido el mercado. **Por Sergi Pàmies**

Autoayuda a gusto de todos

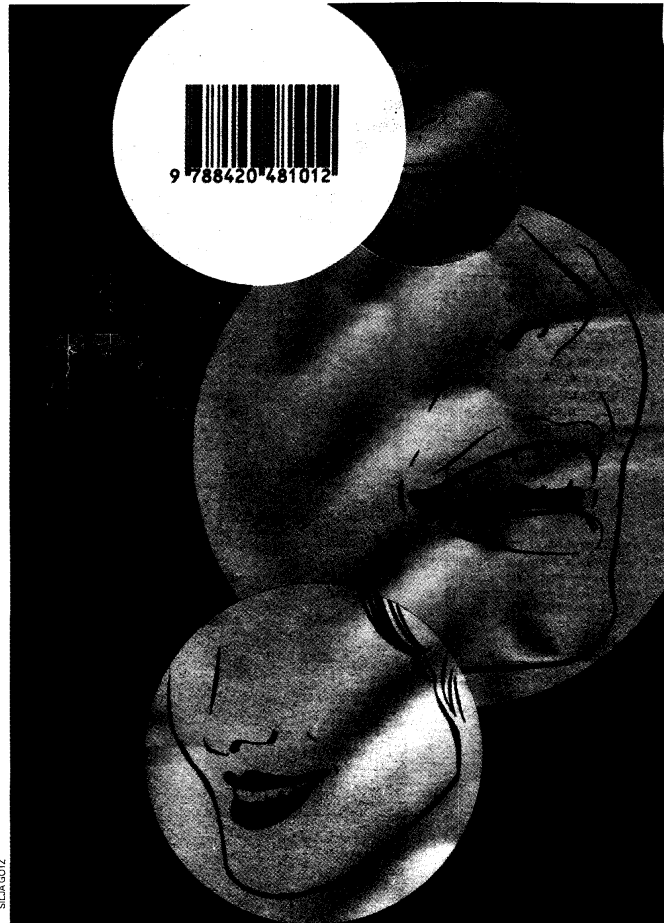
Además de los géneros establecidos por la historia de la literatura, existen otros relacionados con el mercado. En teoría, la novela, la poesía y el ensayo son los tres pilares de este templo. Sin embargo, las librerías incluyen secciones cada vez más surtidas de libros de cocina, deportes, guías o relatos de viajes que también contribuyen a sostener la industria. Por si eso fuera poco, la producción editorial saca al mercado títulos que mezclan distintos géneros y que resultan difíciles de catalogar. Los libreros se las ven y se las desean para adivinar qué mesa les corresponde, desconcertados por tanto mestizaje genérico. Chamanes que filosofan, filósofos psicoterapeutas, médicos que recogen sus milagrosas curas en libros que comparten espacio con remedios de abuelas o con presentadores de televisión expertos en hipnosis antibacilo, todo contribuye a multiplicar el caos. De la reciente producción de libros destinados, en alguna medida, a mejorar el estado físico, psicológico o espiritual, he elegido unos cuantos que representarán a los que, por falta de espacio, no podré comentar.

El sector que más producción está generando es la autoayuda. Hay quien sostiene que, en caso de venderse, sólo ayuda a quien escribe el libro. Pero lo cierto es que desde que los editores americanos perfeccionaron este invento después de la II Guerra Mundial, ha pasado por muy pocas etapas de decadencia. Hoy la autoayuda ha extendido su radio de influencia más allá de la Biblia, que es el libro de autoayuda por excelencia. De los consejos profesionales o psicológicos de los primeros tiempos se ha pasado a expresar cualquier actividad humana susceptible de ser manoseada. Algunos

títulos pertenecen de un modo inequívoco a esta denominación de origen. Ejemplo: *Disciplina emocional*, de Charles C. Manz (Paidós). Se trata de un catálogo de estrategias emocionales para enfrentarse al futuro. Manz, profesor de una asignatura tan malsonante como liderazgo empresarial, sostiene que la satisfacción emocional repercute de un modo positivo sobre nuestra productividad. En principio, no parece necesario haber estudiado mucho para llegar a tamaña conclusión. También recomienda practicar lo que él denomina "footing interior". El ejercicio consiste en fomentar la risa por un lado y la música por otro. De la risa dice: "La risa es buena". Acabáramos. En cuanto a la música, Manz sostiene que Mozart es la banda sonora idónea para practicar esta gimnasia anímica.

Quien desee profundizar en los usos y abusos de la música debería completar los consejos de Manz con la lectura de *¿De qué me suena eso?* (Aguilar), de Máximo Pradera. No es un libro de autoayuda propiamente dicho pero ayuda a reflexionar sobre melodías que hemos incorporado a nuestra cotidianidad. Incluye amenas y documentadas reflexiones sobre, por ejemplo, la relación de las bandas sonoras con la música clásica. Una muestra del tono del intérprete y de la textura de su partitura: "Los musicólogos proclaman de manera unánime que *Para Elisa* es en realidad *Para Teresa*, porque la dedicatoria autógrafa del compositor estaba en una caligrafía ilegible y se malinterpretó su letra".

Otros libros se alejan un poco de la ortodoxia del género, probablemente para no ser malinterpretados como lo que realmente son. *Los mejores aforismos y parábolas de Oriente* (RBA), seleccionados y comentados por Ramiro Calle, ¿deben considerarse autoayuda? De algún



El sector de libros de autoayuda ha pasado por muy pocas etapas de decadencia

modo sí, ya que aportan comentarios a refranes y sentencias orientales que podrían solucionar nuestras dudas existenciales. Aquí el lector encontrará razonadas digresiones sobre aforismos como "más vale ser esclavo de los silencios que cautivo de las palabras", una sentencia hindú que no respetan los que intentan vivir más de sus palabras que de sus silencios. De la autoayuda fetén han nacido algunos sucedáneos. Los li-

brós sobre relaciones, sin ir más lejos. Hombres y mujeres, padres e hijos, nietos y abuelos, empresarios y trabajadores, vecinos y vecinos, cualquier dualidad justifica uno o más ensayos. *Padres e hijos* (Ediciones B), de Eva Orúe y Sara Gutiérrez, trata de las relaciones paterno-filiales desde el punto de vista profesional. O sea: reúne a padres e hijos conocidos que comparten una idéntica vocación. Treinta

Ideas que funcionan

Los hay para todos los gustos. Unos enseñan a escaquearse en el trabajo y otros explican cómo convertirse en un líder. Unos funcionan y otros no tanto. La categoría de libros de autoayuda, como cualquier otro género, cuenta con sus propios clásicos, algunos de ellos escritos mucho antes de que existiese la popular etiqueta.

ANDRÉS PADILLA


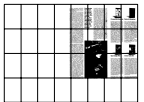
Los libros de autoayuda no son consecuencia de la falta de valores del mundo posmoderno. Tampoco tienen su origen en la aparición de la sociedad de masas. Eso es lo que les gusta pensar a algunos pedantes, pero lo cierto es que libros de autoayuda ha habido siempre. Bertrand Russell escribió *La conquista de la felicidad*, uno de los clásicos del género, en 1930. Tres siglos antes, Baltasar Gracián daba consejos en *Oráculo manual y*

arte de prudencia. Otro libro, *El cortesano*, de Castiglione, es un breviario de urbanidad (y un éxito de ventas en su época) con propósitos similares a los que tenía *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas*, de Dale Carnegie. Al igual que sucede con cualquier otro género, entre los libros de autoayuda los hay buenos y malos. Los clásicos necesitan pasar por las manos de varias generaciones para alcanzar esa condición. Así pues, ¿qué obras más o menos recientes tienen posibilidades de convertirse en referencias per-

rables? *Tus zonas erróneas* (Grijalbo), de Wayne Dyer, se publicó por primera vez en 1976. El libro fomenta la autocrítica tanto como el amor propio y ofrece a continuación herramientas para lidiar con la culpa y la ansiedad. Parecido ánimo tiene *Inteligencia emocional* (Kairós), de Daniel Goleman, que comienza explorando la fisiología del cerebro humano para demostrar que nuestras emociones determinan la actuación de la mente racional. Cuando este profesor de Harvard publicó este libro en 1995 para enseñar a educar

las emociones apenas se había oído la expresión que da título a la obra. Hoy forma parte de cualquier conversación. No resulta exagerado decir que *Es fácil dejar de fumar, si sabe cómo* (Espasa) ha salvado de una muerte temprana a cientos de miles de personas en todo el mundo. Su autor, Allen Carr, dejó el tabaco en 1983 y dos años después publicó su popular método, que obliga a seguir fumando mientras dura la lectura y que propone una forma de dejar la adicción sin utilizar ningún tipo de sustitutivo. También hay auto-

res españoles entre los candidatos a figurar en una lista de clásicos. Con *La buena suerte* (Empresa Activa), Alex Rovira y Fernando Trias de Bes tejieron una pequeña fábula poblada por magos, hadas y gnomos en la que se desvelan las claves de la prosperidad en la familia y en los negocios. El libro, traducido a más de una treintena de idiomas, ha sobrepasado el millón de ejemplares vendidos desde que se publicó por primera vez en 2004. *Duérmete niño* (Plaza & Janés), de Eduard Estivill y Silvia de Béjar, quizá no sea un libro de autoayuda en sentido estricto, pero desde luego sirve de ayuda. Tanto, que no sería extraño que cualquier día los padres, agradecidos por no pasarse más noches en vela con su hijo en brazos, levanten una estatua a los autores. Pero al final de lo que se trata es de encontrar ideas que funcionen.

 Nacional Suplem. Semanal Semanal	Tirada: 520.052 Difusión: 401.760 (O.J.D) Audiencia: 1.406.160 (E.G.M) 28/05/2005	Sección: - Espacio (Cm_2): 685 Ocupación (%): 75% Valor (Ptas.): 1.631.803 Valor (Euros): 9.807,33 Página: 3	 Imagen: Si
	Imagen: Si		

y cuatro personajes organizados por parejas entre las que encontramos futbolistas, cocineros, empresarios o guitarristas.

A medio camino entre el ensayo psicológico y la investigación biográfica está *El amor que nos cura*, de Boris Cyrulnik (Gedisa). Neurólogo, psiquiatra y psicoanalista, Cyrulnik es un ferviente partidario de la etología. Con otros libros traducidos en España, ahora presenta un ensayo tan personal como los anteriores sobre la superación de traumas a través del amor. El neologismo para definir esta cruzada es "resiliencia", capacidad autoterapéutica de las personas frente al sufrimiento psíquico o moral. En un contexto menos especulativo podríamos situar *Homeopatía para los casos agudos* (Kairós), del pediatra y homeópata Didier Grandgeorge. Probablemente no se trata de ningún libro sagrado de esta cada vez más extendida medicina alternativa (como lo fue en su día el libro *Diálogos con un homeópata*, de Zalman Jaime Bronfman), pero la precisión de Grandgeorge se agradece. Hay que estar muy seguro de uno mismo para afirmar que si te tomas las dosis adecuadas de un producto llamado Lachesis 15 CH, conseguirás desactivar una depresión por celos o decepción amorosa.

¿Placebo balsámico? ¿Pedagogía divulgativa? La corriente arrastra toda clase de ejemplos y no todos pueden ser etiquetados con un único adjetivo. Quizá por eso, no estaría de más leer *El mito de la felicidad* (Ediciones B), del filósofo Gustavo Bueno. Harto de ver cómo algunos utilizan el nombre de la felicidad en vano, Bueno se ha liado la manta a la cabeza y, con una arrolladora documentación, desmitifica la industria de la felicidad. Denso, con multitud de referencias a autores clásicos y dardos envenenados contra los apóstoles de este género (Jorge Bucay, Enrique Rojas, etcétera), el libro desmiente el efecto benéfico de estos productos. Casi siempre inteligible y vehemente, Bueno no renuncia a sorprender al lector con algunos ataques de alta densidad, como por ejemplo: "La trituración del principio de felicidad en la polvareda de proposiciones verdaderas o falsas a las que se puede dar lugar su reinterpretación como función proposicional tiene además un gran alcance metodológico". Urge editar un libro de autoayuda para entender los libros de autoayuda.

La saturación ofende y, a veces, alguien decide desmarcarse y recurrir al sarcasmo paródico para,

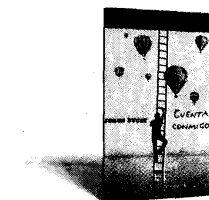
Con dardos envenenados contra los apóstoles de la autoayuda (Bucay, Rojas...), Gustavo Bueno desmiente el efecto benéfico de estos productos editoriales

imitando las formas, atentar contra el fondo. Éste es el caso de *Morirse es una mierda* (Aguilar), de Juan Carlos Ortega. Más cerca de la filosofía-entretenimiento que de la autoayuda, el libro de Ortega analiza los prejuicios y tópicos que rodean la circunstancia de la muerte. Partiendo de un tono falsamente ingenuo, se diseccionan las frases de consuelo más recurrentes: "disfruta el presente", "vive como si fuera el último día", "si no quieres preocuparte por la muerte, no pienses en ella". Este es el punto de partida para elaborar cápsulas reflexivas livianas en apariencia pero que desconciertan y seducen. Un uso tendencioso del silogismo permite a Ortega elegir ejemplos extremos para justificar un discurso que, con la apariencia de un juego, acaba siendo un alegato contra la desdramatización de la muerte. La transgresión, pues, está en la moraleja. Mientras la autoayuda relativiza los problemas para poder resolverlos mejor, Ortega enfatiza hasta el extremo el único y gran problema (la muerte) para, de este modo, saborear aún más las virtudes de la vida.



Clientes en una librería de Barcelona.

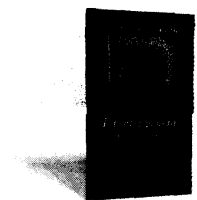
MARÍA ÁNGELES TORRES



Curarse con historias

El médico y psicoterapeuta argentino Jorge Bucay es uno de los máximos exponentes de una modalidad de autoayuda que ha experimentado en los últimos años un éxito creciente: la búsqueda de la sanación a través de las enseñanzas que pueden encontrarse en historias y cuentos. En *Cuenta conmigo* han pasado veinte años desde que su protagonista, Demian, "aprendió a enfrentarse a la vida", tal como se relataba en *Déjame que te cuente*. Ahora, en esta nueva entrega, Demian ya ha cumplido los cuarenta y sus problemas son otros: su fracaso matrimonial coincide con un cambio de país, nuevos retos profesionales y la aparición de otra mujer.

Cuenta conmigo. Jorge Bucay, RBA, Barcelona, 2005. 288 páginas. 15 euros.



Basta de tonterías

Entre la filosofía académica y la autoayuda existe un fértil terreno intermedio en el que autores como José Antonio Marina han sabido manejarse con comodidad y eficacia. Marina ha dedicado años de investigación a elaborar una teoría de la inteligencia que parte de la neurología y termina en la ética. *La inteligencia fracasada* es la etapa más reciente de ese camino. En el libro el filósofo constata que la estupidez se encuentra por todas partes, dentro y fuera de cada uno. Para aprender a combatirla, explica, es necesario reconocer primero sus mecanismos de funcionamiento.

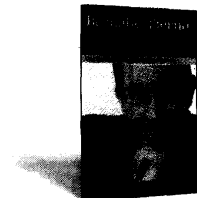
La inteligencia fracasada: Teoría y práctica de la estupidez. José Antonio Marina. Anagrama, Barcelona, 2004. 176 páginas. 14 euros.



Que trabaje Rita

Vamos a decir la verdad: ya nadie cree en la gran empresa. No hay quien se trague aquello de "aquí somos una familia". Ese es el provocador punto de partida de Corinne Maier en este ensayo-manifiesto que propugna no hacer nada procurando aparentar lo contrario con el propósito de conservar el puesto. La jerga técnica incomprensible de los ejecutivos sirve para disfrazar la realidad: lo único que pretenden es cobrar el sueldo a fin de mes mientras esperan que todo se derrumbe. Un canto al individualismo y la ineficacia que ha tenido un enorme éxito en Francia.

Buenos días, persea. Corinne Maier. Traducción de Zoraida de Torres Burgos. Península, Barcelona, 2004. 128 páginas. 13 euros.



Crecer cada día

Bernabé Tierno, psicólogo y pedagogo, es conocido sobre todo por sus libros dedicados a la educación de los hijos, entre los que pueden destacarse *La psicología del niño y su desarrollo* o *La psicología de los jóvenes y adolescentes*. En *El aprendizaje de sabio*, se dirige a los adultos con el propósito de que reconsideren las actitudes que obstaculizan el camino hacia la paz interior. Encarar los problemas, aprender a aceptar a los demás tal como son, evitar el vicio del pesimismo y cultivar la amistad son algunos de los requisitos necesarios para disfrutar de la vida.

El aprendizaje de sabio: Una guía perfecta para mejorar tu vida. Bernabé Tierno. Grijalbo, Barcelona, 2005. 334 páginas. 14,50 euros.