

AUTOAYUDA A LA ESPAÑOLA

Los gurús autóctonos que velan por nuestra felicidad

Los libros de autoayuda se han convertido en uno de los géneros de mayor éxito. La necesidad de encontrar recetas y sugerencias para sobrellevar los altibajos de la vida los han convertido en lecturas que, con mayor y menor acierto, acompañan a millones de personas. Aunque es un fenómeno anglosajón, España tiene ya una notable escudería de autores. Estos son algunos de los que actualmente marcan la pauta. **texto ALICIA MISRAHI ilustración ALEX OMIST**



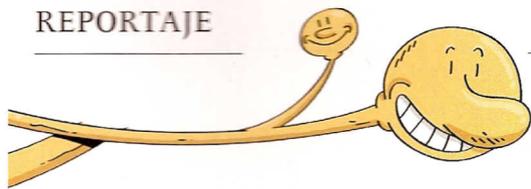
Los detractores de los libros de autoayuda dicen de ellos que sólo enseñan obviedades y que prometen cambiar el mundo interno y externo del lector, pero que, en realidad, no sirven para nada y se quedan en la superficie. Sus defensores argumentan que nos recuerdan conocimientos, pensamientos y actitudes que son importantes y que hemos olvidado por el camino o, que de tan obvios, no nos hemos parado a pensar ni a utilizar. Estas verdades olvidadas nos ayudan a hacer examen de conciencia para conseguir aquello que deseamos. Además, estos libros nos ofrecen consejos valiosos para cambiar y evolucionar. Después de leerlos y de ver con claridad nuestra situación general, nuestros problemas particulares y cómo remediarlos,

se suele producir euforia y una especie de asunción, revelación o catarsis –o todo junto– por la cual vemos y palpamos un futuro mucho más feliz. ¡Vamos a cambiar! No obstante, éste es el principal problema de leer libros de autoayuda, que “el cambio” acabe en cuanto nos sentimos pletóricos de energía y vibraciones positivas. No, señores, entonces es el momento de actuar.

En nuestro país, los pioneros del género de autoayuda y autosuperación, todavía en activo, han sido Bernabé Tierno, Luis Rojas Marcos y Ramiro Calle, entre otros, aunque escribían, en un principio, bajo el epígrafe de psicología o de espiritualidad. A Ramiro Calle le debemos la introducción de las filosofías orientales y del Yoga, y títulos sobre la paz

interior como *El libro de la serenidad*, *El libro de la felicidad* o *El libro del amor*.

Bernabé Tierno ha escrito, sobre todo, obras sobre educación y sobre la convivencia familiar (*Cartas a un psicólogo* o *Vivir en familia: El oficio de ser padres*), o libros sobre cómo alcanzar el éxito en el terreno profesional o en el personal (con títulos como *Atrévete a triunfar* y *Los pilares de la felicidad*), mientras que Luis Rojas Marcos aborda la felicidad (*Convivir*, *La autoestima*, *La fuerza del optimismo...*) o analiza algunos de los problemas de nuestro tiempo (*Latidos de fin de siglo*, *Las semillas de la violencia*, *La pareja rota...*). Junto a ellos, desgranamos a continuación algunos de los valores al alza en este género.



El amigo de la ciencia - Eduard Punset

Además de explicar con claridad los fenómenos y descubrimientos científicos ininteligibles para el común de los mortales, en algunos de sus libros ofrece claves científicas para comprender la mente y su funcionamiento, y desarrollo y conocimientos prácticos que pueden servir para cambiar o mejorar en el amor y en el sexo o en la educación de los hijos.

El camaleónico y muy premiado Punset toca todo tipo de temas. En *La España impertinente*, publicado en 1986, escribió sobre los cambios que experimentó la sociedad española con la apertura al exterior de esa década y la lucha de los españoles por mejorar su nivel de bienestar. De curiosidad infinita, Punset también es un asiduo de los temas sociológicos.

En *El viaje a la felicidad* plantea una aproximación a la felicidad y a sus condicionantes que desvela los más recientes descubrimientos científicos sobre el tema y propone la fórmula de ese famoso estado de dicha. En La 2, Punset presenta el programa *Redes* que trata una gran variedad de temas científicos para conocer mejor la tierra, el universo y el ser humano.

Punset dixit: *Es preciso admitir que te puedes fiar de la memoria cuando se trata de recordar los grandes trazos de una historia, pero de ningún modo cuando se pretende profundizar en el conocimiento de las cosas y medir con precisión lo ocurrido. La mente y, muy particularmente, la memoria no funcionan como un ordenador con sus archivos para cada cosa. No sabemos dónde archivar las experiencias en la memoria. Cuando queremos recordar algo, resulta que no está en ninguna parte; o está en todas. Aparece de pronto y basta.*

Hablar, comunicar, pensar Xavier Guix

Abanderado de la mente y de los recovecos del pensamiento, mezcla divulgación con autoayuda. Sus caballos de batalla son la comunicación interpersonal, las creencias y las relaciones. En su último libro, *Pensar no es gratis*, aborda las formas de pensar y las vincula a nuestros actos y a lo que podemos conseguir y conseguimos con las actitudes que cada forma de pensar define.

Nuestra forma de comunicarnos, lo que decimos y nuestra forma de pensar tienen efecto sobre nuestras emociones y son, a la vez, reflejo, causa y consecuencia de nuestra forma de vivir la vida y de entenderla y de nuestra forma de relacionarnos con los demás, incluso en el amor. Guix ofrece ejemplos de cómo hasta las conversaciones más triviales retratan nuestra forma de pensar y nuestros esquemas vitales. Comunicarnos y vivir mejor pasa por entendernos mejor a nosotros mismos.

En *El sentido de la vida o la vida sentida* (Granica) ayuda a que cada uno se plantee el sentido de su existencia.

Guix dixit: *Cierta dosis de sufrimiento es inevitable en esta vida. Pero si ese sufrimiento tiene un sentido, ya no nos duele tanto, es fácilmente superable y no nos impide gozar de lo que sí que funciona bien en nuestra vida. La sociedad actual pretende que estemos siempre contentos, que todo vaya bien y eso es una trampa, porque si nos creemos que eso es posible sufriremos todavía más.*

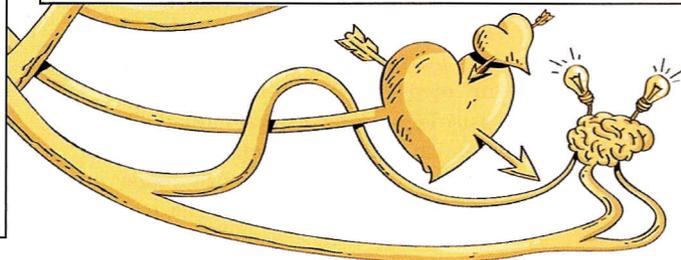


La fuerza del amor y del sexo Antoni Bolinches

Gurú del amor y del sexo, el psicólogo y sexólogo, otro veterano de la autoayuda, ha afirmado en repetidas ocasiones que actualmente las parejas tiran la toalla sin sudarla. Bolinches tiene su propio método, desarrollado libro a libro, para escoger bien, crear parejas duraderas, gestionar los problemas o decidir cuando poner fin a una pareja porque no hay esperanza. Sus consejos giran en torno a la idea de que, si hay amor en la pareja, siempre hay posibilidad de solucionar las crisis, pero que no la hay si se ha perdido la ilusión. Para Bolinches, las parejas que funcionan son aquellas en las que sus miembros se entienden sexualmente, tienen caracteres compatibles, una misma escala de valores y un proyecto de vida convergente.

En su último libro, *Recetas para mejorar el mundo*, aparecido en mayo en DeBolsillo, desarrolla la idea de que lo que es bueno para las personas también lo es para la sociedad y da consejos para convertir el crecimiento personal en un instrumento de cambio social, que es lo último de lo último en autoayuda. En *El arte de enamorar* propone un nuevo modelo de relaciones amorosas y explica a ambos sexos cómo amar sin renunciar a ser ellos mismos.

Bolinches dixit: *No se esfuerce para que su pareja le entienda sino para entender a su pareja; no confunda una pareja para siempre con estar siempre con la pareja, así como la estabilidad con la rutina.*



Autoayuda con fantasía Álex Rovira

Este todoterreno de la autoayuda triunfó con *La buena suerte*, escrita a medias con Fernando Trías de Bes, una fábula muy sencilla que desgana las claves para ser afortunado. Claves que, básicamente, consisten en aprovechar las oportunidades. Hay algo de mágico en la forma en que muestran cómo, ante la igualdad de oportunidades y diversos encuentros con personajes arquetípicos que les guían, dos caballeros, uno positivo y otro negativo, toman diferentes caminos y decisiones y, sobre todo, actitudes y, por tanto, consiguen resultados opuestos y acordes con sus personalidades de Sí y de No.

Porque si algo queda claro tras leer el libro de Rovira y Trías de Bes es que la suerte hay que buscarla y, sin embargo, son muchos los que quieren tener buena suerte pero muy pocos los que deciden ir a por ella.

Álex Rovira escribe tanto sobre temas de superación personal como de superación en el trabajo y es un adalid de tomar la iniciativa, uno de los temas claves y recurrentes en la autoayuda. Su último libro es *La buena vida*, donde enseña a disfrutar de los gestos y actividades cotidianos para conseguir los sueños.

Rovira dixit: *Las decisiones internas son lo único que tenemos. Yo puedo decidir ser activo o pasivo, pesimista u optimista, responsable o acusador, cínico o amable, constructivo o destructivo. Desde las posiciones constructivas, abarcantes y generosas es desde donde se construye una vida con sentido.*

Mentes y mundos ecológicos Jaume Soler y Mercé Conangla

Juntos son los abanderados de la ecología emocional, un concepto del siglo XXI sobre el que también ha escrito Daniel Goleman. Conangla y Soler defienden que la mala gestión de nuestro mundo afectivo es comparable, por la falta de equilibrio, a la relación del ser humano con la naturaleza. De la misma forma que el hombre no gestiona bien los recursos naturales, también está usando de forma incorrecta sus recursos: las emociones. En sus obras proponen formas de gestionarlas correctamente para estar bien con uno mismo, con las personas allegadas y con el entorno en general. Las bases de sus teorías y las formas de mejorar personal y globalmente se encuentran en *Ecología emocional* (RBA). También han escrito libros de relatos, como *La vida viene a cuento: relatos de ecología emocional* (RBA), donde ofrecen conocimientos valiosos de vida para el lector a través de ingeniosas historias.

Conangla & Soler dixerunt: *Todas las formas de vida dependen entre sí. Somos sistemas de energía abiertos y nadie es emocionalmente autosuficiente. Todo lo bueno que hacemos tiene un impacto positivo en el universo, lo desadaptativo perjudica a todos.*

Triunfar en la empresa, empresas que triunfan Pilar Jericó

Es nuestra experta nacional en temas de gestión de empresas y del talento, Doctora en Organización de Empresas, Licenciada en Ciencias Económicas y Empresariales y pionera en el tratamiento del impacto del miedo en el desarrollo empresarial. Afirma que, en el mundo actual, las empresas no pueden actuar bajo la presión o la influencia del miedo y da claves para que las organizaciones y las personas que las conforman puedan librarse de él, pues lo que ocurre es que cada trabajador traspasa sus miedos personales a su desempeño laboral. El miedo sirvió en el pasado para mantener a los trabajadores a raya pero, en un mundo competitivo, se precisa de éstos iniciativa y respuestas rápidas, dos características incompatibles con vivir acogotado. En *No miedo en la empresa y en la vida* (Alienta) describe los tipos de miedo: al fracaso, al rechazo, a perder el poder, a no llegar a fin de mes y al cambio, del que nacen todos los demás.

Jericó dixit: *Lo único seguro es el cambio. Y la supervivencia de las organizaciones depende en gran medida de su capacidad para cambiar e, incluso, de promover el cambio. Sin embargo, no siempre es fácil. Los hábitos, las necesidades de control y el miedo a la incertidumbre dificultan cualquier proceso.*

Crear es poder - Carlos Andreu

Carlos Andreu es Master en Dirección y Administración de Empresas (MBA) por el IESE y Licenciado en Derecho por la Universidad de Zaragoza. Se pasa la vida saltando de trenes a aviones para impartir conferencias por toda la geografía española, fundamentalmente a ejecutivos y directivos, aunque, como todos somos empresarios de nosotros mismos, sus mensajes pueden ser útiles a cualquiera. Su especialidad es sacar lo mejor de cada cual y podría decirse que una de sus premisas fundamentales es que "el límite está en uno mismo". En su nuevo libro da un paso más y manda un mensaje que no sólo es importante para la resolución de las tareas laborales, sino para reordenar la vida y para tratar de alcanzar eso que parece tan difícil llamado felicidad, pero que a menudo la tenemos delante nuestro sin verla. En *Del ataúd a la cometa* (que publica a finales de septiembre Viceversa) nos pide que echemos cuentas sobre cómo invertimos nuestra vida y nos demos cuenta de que hay una larguísima línea que marca el tiempo y energías dedicados al trabajo y una muy corta a la familia, los amigos o esas pequeñas cosas que nos llenan. Y nos convence de que hay que equilibrar las líneas porque el mejor trabajador no es el que más se desgasta hasta quemarse, sino el que es feliz y llega a su oficina o a su taller con una sonrisa.

Andreu dixit: *Los seres normales somos mayoría. Los que queremos ser felices ganamos de goleada todas las elecciones. Pero pasamos muy desapercibidos. Nos enrocamos en nuestro pudor de no querer pregonar que somos felices.*