

1

Disección de los libros de autoayuda

Un paseo por la librería del barrio

Le propongo que comencemos este viaje por el mundo de la autoayuda haciendo una parada en su librería más cercana. La distribución de las secciones suele ser muy parecida. Nada más traspasar el umbral, encontraremos la sección de Novedades, con sus columnas de libros coronadas con ejemplares en posición vertical para que podamos ojearlos sin ni siquiera bajar la cabeza. Entre los más recientes, veremos probablemente algunos de esos libros que suelen formar parte del género de autoayuda, donde autores de todo tipo nos ofrecen sus fórmulas para conseguir la felicidad, el bienestar, la solución a problemas psicológicos o económicos y el desarrollo personal, aunque no sepamos exactamente qué significa esto. Para profundizar un poco en el tema, nos dirigimos a la sección donde se suelen encontrar este tipo de libros, y ahí hacemos el segundo descubrimiento. Aunque el volumen de publicaciones hace que hasta en las librerías pequeñas podamos encontrar una sección de Autoayuda, quizá nos sorprenda que algunos autores habituales de estos libros cuentan también con ejemplares en las secciones de Psicología, Medicina, Empresa y Divulgación Científica, hasta el punto de que un mismo libro puede estar presente en varias de ellas al mismo tiempo.

En ocasiones he preguntado a los responsables de las tiendas cómo deciden si un libro acaba en la sección de Autoayuda o pasa a

formar parte de otra. Parece que no hay un criterio único. Cuando el título pertenece a alguna de las editoriales especializadas en el género, va directamente a las estanterías de Autoayuda. Es el caso de Ediciones Urano y Gaia Ediciones. En otros casos, las editoriales cuentan con sellos específicos o colecciones dedicadas en exclusiva a la autoayuda, aunque suele ocurrir que un mismo sello tenga varias colecciones que pueden ser consideradas de autoayuda o bien de otro género en función de la impresión que causan al responsable de la tienda (aquí empieza a complicarse la cosa). Por ejemplo, el Grupo Santillana cuenta con el sello Alamah, que, según explica la propia editorial en su página web, publica “temas de sobrenatural, autoayuda, religiones, espiritualidad, desarrollo humano, esoterismo, superación personal, medicina alternativa, relajación, *feng shui*, yoga y culturas orientales”¹. Lo mismo ocurre con RBA, que publica bajo el sello Integral libros acerca de meditaciones terapéuticas, alimentación ecológica y terapias pseudocientíficas como la iridología.

No es de extrañar que los responsables de las librerías tengan dificultades para colocar sus libros en una sección u otra, ya que no existe una definición clara de lo que es un libro de autoayuda. ¿Tiene algo en común *El libro de la sabiduría* de Osho² con *El monje que vendió su Ferrari* de Robin S. Sharma³? ¿Son los libros de Eduard Punset libros de autoayuda o de divulgación científica? Veamos algunas claves que nos pueden ayudar a determinar de qué hablamos cuando hablamos de *libros de autoayuda*.

Aumentar la satisfacción con la vida

Para empezar, los libros de autoayuda son manuales dirigidos a aumentar el bienestar subjetivo de quien los lee sin necesidad del asesoramiento o la intervención de otra persona. A pesar de la variedad de temas que tratan, estos libros tienen en común la pretensión de ayudar al lector a aumentar su satisfacción con la vida a partir de la reflexión de las ideas que presentan o la puesta en práctica de una serie de técnicas. Sea lo que fuere lo que le impide estar a gus-

to con su paso por el mundo, encontrará un libro que le enseñará a superarlo. Si su problema es que le han educado para creer en la trascendencia más allá de la vida, pero tiene dificultades para aceptar unos dogmas demasiado restrictivos, puede encontrar una “espiritualidad laxa” en libros esotérico-religiosos que mezclan interpretaciones del budismo, taoísmo, hinduismo y otras filosofías orientales con mantras, meditación y terapias pseudocientíficas, de manera que usted pueda desarrollar una espiritualidad personal que le aporte alegrías y le exonere de los sacrificios que imponen tradicionalmente el cristianismo y el islam. ¡Y todo ello sin tener que abandonar lo que más le guste de sus antiguas creencias! Es posible que usted rechace que alguien intente modificar sus ideas respecto a la religión para alcanzar ese bienestar. En este caso, quizá se sienta más cómodo con la llamada *literatura inspiracional*, a la que también recurren en ocasiones los autores esotéricos —un ejemplo es la novela *Los señores de la luz* de Deepak Chopra⁴—, donde encontrará cuentos y novelas con personajes con los que podrá identificarse y que le enseñarán cómo enfrentarse a cualquier circunstancia vital.

Si este tipo de libros le resulta demasiado simple y busca algo más profesional, no se preocupe: también hay algo para usted. Da igual que pretenda medrar en su empresa, organizar el tiempo de forma más eficiente, aprender a eliminar los pensamientos negativos, superar cualquier trastorno psicopatológico o alcanzar la felicidad absoluta: hay una multitud de psicólogos, médicos, *coaches*, filósofos y divulgadores científicos que se han puesto manos a la obra para ofrecerle soluciones presuntamente eficaces para todo, desde aprender a controlar la ansiedad a encontrar la pasión o el sentido a la vida. La característica principal de esos libros es que asumen que toda la ayuda que precisa para sus problemas está en ellos, sin necesidad de tener que acudir a una consulta. En este sentido, y aunque se suelen utilizar de manera indistinta, diferenciaremos los conceptos de autoayuda y biblioterapia, reservando este último para aquellos libros diseñados con el fin de acompañar a un tratamiento psicológico con un profesional.

Todo tiene solución

Una de las características principales de estos libros es que nos ayudan a reducir el estrés asociado a determinados sucesos, sean internos o externos. Hace casi cuatro décadas, los psicólogos Richard S. Lazarus y Susan Folkman⁵ nos explicaron que el estrés surge cuando nos enfrentamos a un acontecimiento que consideramos amenazante. En ese momento realizamos una segunda evaluación; en este caso, de la eficacia de los recursos con que contamos para enfrentarnos a la situación, a los que se denomina *estrategias de afrontamiento*. El nivel de estrés asociado a una situación concreta surgirá de la relación entre las dos evaluaciones. Así, si una situación es percibida como altamente dañina, y la persona considera que no cuenta con los recursos necesarios para afrontarla, el estrés será muy alto. Si, por el contrario, esa situación se percibe como poco amenazante y la persona considera que cuenta con las habilidades suficientes para enfrentarse a ella de forma eficaz, el estrés será bajo. Como podemos ver, las consecuencias negativas del estrés y la perturbación emocional asociada pueden ser reguladas mediante las estrategias de afrontamiento, que vienen a ser los esfuerzos de la persona para manejar, reducir, minimizar, dominar o tolerar las demandas que impone la situación. La lista de las más habituales es larga:

- Afrontamiento directo
- Búsqueda de apoyo social
- Planificación y solución de problemas
- Reevaluación o interpretación positiva
- Autocontrol
- Escape-evitación
- Distanciamiento
- Aceptación
- Distracción
- Redefinición de la situación
- Desahogo de emociones
- Relajación

- Religión
- Catarsis
- Conductas de autocuidado
- Consumo de alcohol o drogas
- Posposición del afrontamiento

A la hora de analizar las estrategias de afrontamiento, tenemos que diferenciar dos cuestiones relativamente independientes: la eficacia real de una estrategia y las creencias sobre su eficacia. En general, las estrategias centradas en las emociones y la evitación suelen ser consideradas más efectivas a corto plazo, y probablemente lo son cuando nos enfrentamos a problemas de corta duración o sobre los que no tenemos control, como pueden ser esos meses en los que suele aumentar la carga de trabajo o el período de espera de un importante diagnóstico médico. Utilizar técnicas de relajación o distraerse puede servir para aliviar la ansiedad que provoca a algunas personas tener que hablar en público, pero en general no resultan muy adaptativas a largo plazo, en la medida en que no intervienen sobre los factores que hacen que el miedo persista. De igual manera, refugiarse en la religión puede provocar alivio en el período de duelo por la muerte de un familiar cercano, pero no parece una opción muy eficaz si tenemos que enfrentarnos a un examen. En los libros de autoayuda encontramos todo tipo de propuestas, desde estrategias concretas para determinadas situaciones hasta otras que aseguran que son útiles para superar cualquier problema que nos provoque malestar, independientemente del tipo que sea. A lo largo de estas páginas repasaremos algunas de esas técnicas y veremos si hay estudios que permiten afirmar su eficacia.

De entre todas las estrategias posibles, la reevaluación o interpretación positiva es característica de la mayoría de los libros de autoayuda. La estrategia de reevaluar los problemas como solucionables o incluso como eventos positivos es una constante en ellos. Cuando Alex Rovira nos cuenta en *La buena crisis*⁶ que estamos ante una “oportunidad para reinventarnos”, lo que busca es fomentar emociones positivas asociadas a la idea de que, aunque es-

temos pasando por un período difícil, vamos a superarlo con un mayor nivel de bienestar que el que teníamos antes de comenzar la crisis. Es decir, nos vende la idea de que cualquiera que sea nuestro problema, tiene solución. Nos vende esperanza. La creencia de que podemos solucionar nuestro problema es en sí misma una forma de aliviar el malestar, al igual que ocurre cuando asistimos a una primera sesión de psicología o visitamos a un curandero. Pero los libros de autoayuda tienen una particularidad, y es que, más allá de la mejoría inmediata que nos provoca pensar que nuestro problema se puede resolver, la solución, cualquiera que sea, está en nuestras manos.

Auténticas cajas de herramientas

Supongamos que usted sufre una terrible depresión porque un compañero de su empresa lleva meses difamándole a sus espaldas, burlándose de usted ante el resto, boicoteando su trabajo y haciendo desaparecer sus papeles. Para empeorar las cosas, su jefe ha decidido aliarse con su compañero y cada día le reduce o aumenta las responsabilidades sin ninguna coherencia, le cambia de puesto antes de que pueda terminar cualquier tarea o decide directamente sentarle frente a una mesa vacía a la entrada de su oficina durante toda la jornada laboral. Usted sabe que, si responde a esta violencia psicológica con una agresión, la empresa le abrirá un expediente que acabará en despido, y su compañero se saldrá con la suya. Levantarse cada día para ir a trabajar le resulta tan insoportable que ha pensando incluso en abandonar, pero el desempleo dejaría a su familia en una situación demasiado difícil y no es justo que ellos tengan que sufrir por sus problemas laborales. La desesperación le ha llevado hasta el punto de pensar en quitarse la vida y, en este estado, decide buscar alguna ayuda para sobrellevar la situación. Un íntimo amigo le recomienda que busque alguno de esos libros de autoayuda de los que tanto se habla. Decide probar. A fin de cuentas, no tiene nada que perder. Se acerca a una biblioteca y elige uno que parece interesante, cuyo título podría ser: *Su desesperación tiene*

solución. En ese momento se agarra al libro como a un clavo ardiendo y comienza a leerlo con avidez, pero lo que encuentra no es precisamente lo que esperaba. El autor sostiene que enfrentarse a problemas en la vida es algo normal, que a veces uno tiene la mala suerte de encontrarse con personas que le hacen daño y que no hay nada que uno pueda hacer, que el sufrimiento es una vía para crecer y fortalecerse, que con el tiempo todo se arregla y que hay que tener paciencia y esperanza. ¿Qué cree que haría usted con el libro? En el mejor de los casos, lo devolverá a la biblioteca aún más desesperanzado.

Para que un libro pueda ser considerado de autoayuda debe cumplir con la máxima de ser eminentemente práctico. No vale con que nos diga que todo se va a solucionar y nos proporcione el alivio inmediato de interpretar un problema como una oportunidad para hacernos más fuertes. Un genuino manual de autoayuda debe permitir al lector llevar lo leído a su circunstancia, interpretarlo desde esta y aplicar lo aprendido, proporcionando lo que David Viñas, profesor de Teoría de la literatura en la Universidad de Barcelona y autor de *Erótica de la autoayuda*, denomina *material transferible*⁷. Seguramente todos hemos disfrutado alguna vez de novelas o poemas y hemos sentido que su lectura nos ha proporcionado ideas o procedimientos para mejorar nuestra vida en algún aspecto, pero no por ello vamos a considerar que cualquier libro de cuentos es de autoayuda. Lo que resulta definitorio de este género es que “invita a una lectura aplicativa” de la introspección, en forma de claves para entender o manejar nuestras emociones o de técnicas que pueden ser utilizadas en situaciones concretas.

En nuestro paseo por la sección de Autoayuda descubrimos rápidamente que muchos libros utilizan un imperativo en el título que nos incita —e incluso nos obliga— a la acción, como *Aprenda a hablar sin miedo* de Graham Davies⁸ o *Haz tu vida más fácil* de Ana Fernández⁹. También es frecuente el uso del adverbio *cómo* para indicarnos que estamos ante un manual de instrucciones que podemos trasladar a nuestra experiencia. Algunos de los autores más conocidos no han dudado en utilizar esta fórmula, como

Dale Carnegie en *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas*¹⁰ y Nicholas Boothman en *Cómo hacer que alguien se enamore de ti en 90 minutos o menos*¹¹, hasta el punto de que se ha convertido en un cliché del género frecuente en las parodias, como el divertido *How an idiot writes a self-help book (Cómo escribe un idiota un libro de autoayuda)* de David S. Chandler y Elliot Kay¹².

Sin embargo, no hace falta que el libro tenga un título tan directo para incluirlo en el género. De manera más o menos explícita, las obras de las que nos ocupamos se ofrecen como una especie de caja de herramientas dirigidas a que el lector pueda mejorar su vida. Cuando Eckhart Tolle afirma, en *El poder del ahora*, que confía “en que este libro se abra camino hasta los que están preparados para una transformación interna tan radical y sirva de catalizador para ella”¹³, deja claro que su intención no es solamente hacernos conocedores de sus reflexiones e ideas, sino también que busca que las compartamos y las llevemos a nuestra experiencia. Es importante señalar que, siguiendo el criterio de la aplicabilidad, podríamos incluir libros de lo más variopinto, pero vamos a dejar fuera aquellos que nos enseñan a realizar determinadas tareas sin necesidad de una ayuda externa, como los que nos explican cómo tener nuestro propio huerto urbano o trucos de bricolaje. Estos libros comparten con los de autoayuda el “hágalo usted mismo”, pero no se dirigen a mejorar el bienestar individual o a alcanzar la felicidad (lo que no quita que hacer sus propios muebles pueda proporcionar grandes satisfacciones).

Tú puedes

Imaginemos que hoy nos hemos levantado con pocos escrúpulos y deseosos de hacer experimentos dudosamente éticos con animales. Pongamos, por ejemplo, que decidimos colocar a dos perros en sendas jaulas y administrarles descargas eléctricas aleatorias, con la particularidad de que uno de ellos dispone de una palanca que, al accionarla, detiene ambas descargas, tanto la suya como la de su compañero de tortura. Tras una serie de ensayos, intercambiamos