

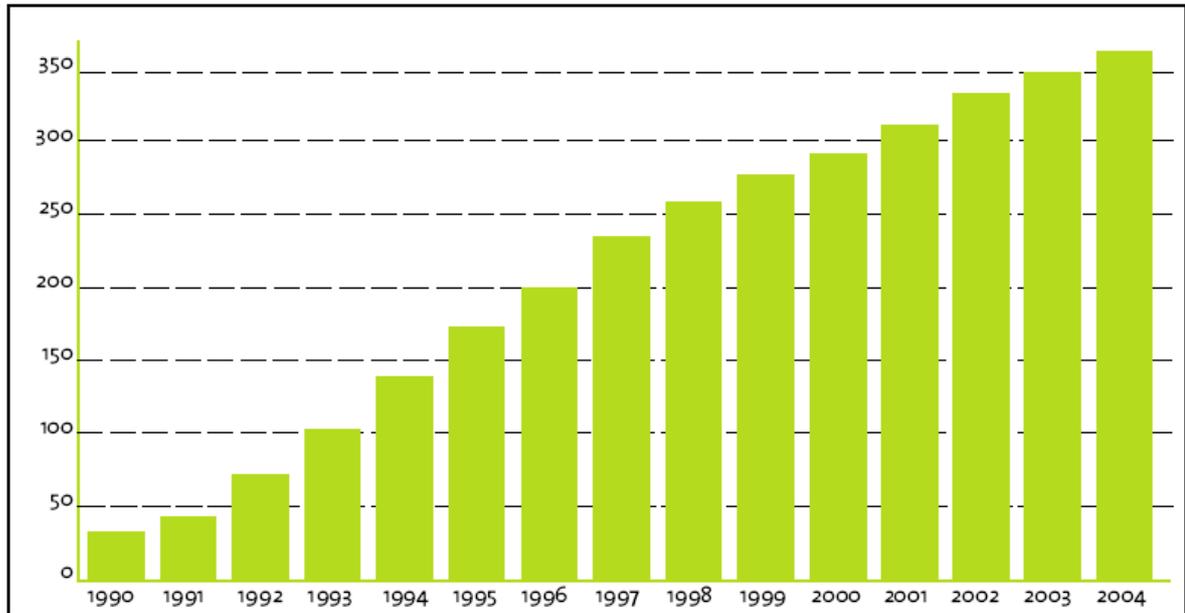
¿AYUDAN LOS LIBROS DE AUTO-AYUDA?

En los últimos años parece haberse producido el auténtico *boom* de la divulgación psicológica: las secciones de auto-ayuda son probablemente las más pobladas (y visitadas) de las librerías de los centros comerciales; por doquier se multiplican los textos para enseñarnos a ser más felices, más inteligentes, más simpáticos o para educar más sabiamente a nuestros hijos; se promocionan programas de radio sobre la salud mental y en los que distintos psicólogos publicitan sus servicios profesionales; aparecen nuevas revistas exclusivamente dirigidas a la divulgación psicológica (*Psychologies*, *Todos Somos*, *Mente y Cuerpo*, *Psicología Práctica*, *Mente Sana*, etc.) o se potencian las secciones de psicología en publicaciones semanales o mensuales (*Mía*, *Tu entorno*, *Mujer Hoy*, etc.); además, en ocasiones, estas mismas publicaciones regalan libros de auto-ayuda pues las editoriales saben que, en general, así se venden más. Y es lógico: esos libros dan lo que la gente quiere. Sin embargo la cuestión fundamental no es si son muy o poco demandados, sino si tienen realmente un efecto beneficioso sobre la felicidad de las personas. Para poder responder a ello debemos primero contextualizar la actividad de los psicólogos en nuestra sociedad y la imagen que transmiten.

Los psicólogos están de moda

Todos los psicólogos (o psiquiatras) que aparecen con regularidad en la televisión, la radio o la prensa publican su libro de auto-ayuda. Y son muchos, porque los psicólogos están de moda en los medios de comunicación. El público en general desea oírlos y es evidente que han sustituido a otros interlocutores sociales tradicionales (médicos, educadores, filósofos, sacerdotes, etc.). Su opinión es requerida en los debates en prensa y televisión, los resultados de sus investigaciones citados como la prueba definitiva de la verdad.

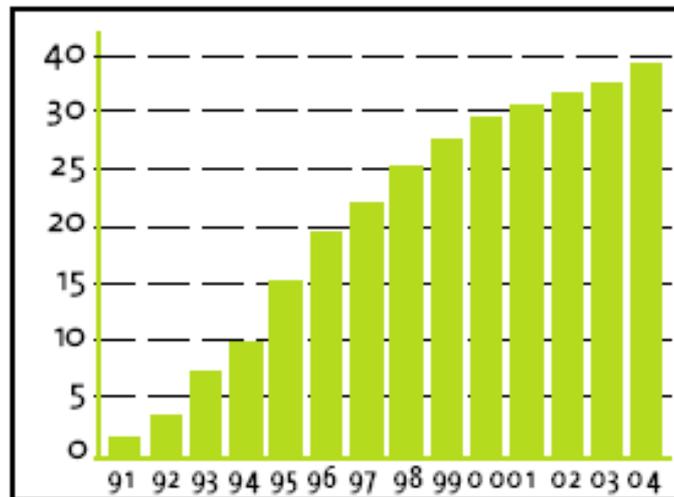
Algunos datos puramente cuantitativos confirman fehacientemente lo que se acaba de afirmar. Por ejemplo, en el gráfico siguiente se reproduce el número de intervenciones de los psicólogos de Madrid en los medios de comunicación más importantes, incluyendo diarios, cadenas de televisión, emisoras de radio, agencias de información, revistas y portales de Internet (Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, 2005).



Intervenciones de los psicólogos en los medios de comunicación (diarios, cadenas de televisión, emisoras de radio, etc.)

La imagen deja ver a las claras, al menos con datos que arrancan en 1990, que se ha producido un espectacular incremento en la aparición de los psicólogos en distintos medios de comunicación. Paralelamente a estas colaboraciones, también se ha dado un gran aumento en el número de medios que, hoy en día, juzgan necesaria la presencia y la opinión del psicólogo. En la actualidad, el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid tiene relación y colabora regularmente con 42 diarios, 46 emisoras de radio, 132 revistas y semanarios, y 136 cadenas de televisión (Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, 2005), cifras que hablan por sí solas de la importancia de esa presencia. Además, existen medios de comunicación con los que hay firmados convenios específicos de colaboración. Sirvan como ejemplo los establecidos por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid con emisoras tan importantes en el ámbito nacional como *Onda Cero*, *Punto Radio* y *Radio 5 Todo Noticias*.

Pero como es bien sabido, el medio por excelencia en la difusión de la información es la televisión. En las principales cadenas (nacionales, autonómicas, locales y digitales) también se han multiplicado en los últimos años las apariciones de psicólogos y las informaciones psicológicas, como se muestra en el gráfico siguiente (Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, 2005).



Apariciones de psicólogos en la televisión

Estas cifras hablan por sí solas de la importancia que en nuestra sociedad tiene a día de hoy la figura del psicólogo. Su presencia en los medios de comunicación está estrechamente relacionada con el tema de la auto-ayuda. Pero detengámonos ahora precisamente sobre estos libros que prometen hacernos tan dichosos.

Superventas

Que los libros de Psicología y, más en concreto, los de auto-ayuda son potenciales *best-sellers* es algo que todas las editoriales conocen (y explotan). No hacen muchos años, el libro *Inteligencia Emocional* del periodista y psicólogo Daniel Goleman se convirtió en un fenómeno de ventas sin parangón en la historia editorial. Más recientemente textos como *¿Quién se ha llevado mi queso?* o los cuentos de Jorge Bucay también son conocidos por doquier. Pero todos ellos son herederos de algunos libros ya clásicos en la auto-ayuda como *Cuando digo no me siento culpable*, *Tus zonas erróneas*, *No diga sí cuando quiere decir no* o *Cómo ganar amigos y caer bien a la gente*. Textos que nos recuerdan que tampoco estamos precisamente ante un fenómeno nuevo, aunque sí lo es el crecimiento exponencial que ha sufrido.

Es fácil comprobar ese crecimiento y el influjo de estos textos acudiendo a los buscadores de Internet o entrando en cualquiera de los grandes centros comerciales de nuestras ciudades y consultando la mesa de los más vendidos. En todos los casos nos encontraremos con el libro de auto-ayuda de moda esa temporada.

Pero, además, si nos detenemos un momento sobre los títulos con más proyección, descubriremos cuáles son los contenidos —dentro de la ya variadísima temática de auto-ayuda— que más interesa a la gente. A continuación reproduzco un listado sacado de la página web de un importante centro comercial de nivel nacional. Sus libros de auto-ayuda con mayores ventas fueron:

1. *Cómo alcanzar el éxito verdadero*. Sixto Vásquez Narva (Ed. Libros en Red, 2005).
2. *La maldición de Eva: Cómo tomar las riendas emocionales de tu vida y ponerte la corona*. Rosetta Forner (Ed. Planeta, 2006).
3. *Desarrolla una mente prodigiosa*. Ramón Campayo (Ed. EDAF, 2004).

4. *PNL para la empresa. Cómo lograr la excelencia en el trabajo*. Harry Adler (Ed. EDAF, 2002).
5. *Hoy, aquí y ahora. Estás a tiempo de cambiar tu vida*. Bernabé Tierno (Ed. Temas de Hoy, 2005).
6. *El elixir de la felicidad*. Francis Amalfi (Ed. Oceano Grupo Editor, S.A., 2006).
7. *El secreto de la seducción. Cómo conquistar al hombre de tu vida*. M. del Carmen Banús y Álex Martín (Ed. El Aleph, 2005).
8. *Cómo suprimir las preocupaciones y disfrutar de la vida*. Dale Carnegie (Ed. Edhasa, 2001).
9. *Las zonas iluminadas de tu mente: 50 antídotos contra la infelicidad*. Ramiro Calle (Ed. Temas de Hoy, 2003).
10. *La muerte no existe*. Betty Bethards (Ed. Obelisco, 2005).

Títulos que revelan con toda claridad cuáles son los deseos de muchos hombres y mujeres de la sociedad actual: triunfar, tener éxito (personal, laboral); conseguir la pareja perfecta; librarse de toda incomodidad, preocupación, malestar, sufrimiento, etc.; o potenciar al máximo las capacidades mentales.

Ahora habla el sentido común

Además, el listado anterior nos permite comprobar cómo se quiere imponer socialmente la idea de que es posible siempre “vivir en positivo” y que se pueden alcanzar soluciones fácilmente, con independencia de la realidad vital de cada uno. Los libros de auto-ayuda parecen proponer —al fin, los títulos son más fruto de las editoriales que de los autores; esto es, de publicistas que quieren ganar dinero— que da igual de dónde parta uno, qué habilidades y destrezas tenga, de qué inteligencia goce, cómo sea su familia, su economía, su trabajo... no importa: si lee el libro conseguirá lo que anhela.

Sin embargo, aunque no se advierta, el lector de estos libros que sufre y quiere soluciones y el autor viven en el mismo mundo, por lo que están sujetos a las mismas influencias y pesares. Con mucha más frecuencia de lo que se cree, el autor recomienda aquello que él no ha sido nunca capaz de llevar a cabo. Sin embargo, no por ello deja de transmitir un modelo de “manejo ideal de los problemas”.

Es necesario entender que no cabe sino desconfiar de cualquier guía que nos venga a decir qué debemos hacer frente a nuestros problemas, qué pasos son los más eficaces, cuáles son las 4, 10 ó 20 reglas para ser felices o qué estados de ánimo (positivos, por supuesto) debemos promover en nosotros mismos para dejar atrás nuestros problemas. Dar con un método —un plan, una regla, una estrategia o como se quiera llamar— que ayude siempre frente a toda suerte de problemas es un anhelo humano comprensible, pero también una quimera. Precisamente porque los libros de auto-ayuda parecen poner a nuestro alcance aquello que tanto deseamos tienen tanto predicamento. Pero no nos engañemos: el hecho de que deseemos algo mucho no lo hace más alcanzable o más real.

Sí que resulta posible que los libros de auto-ayuda entretengan, den pistas, consuelen durante un tiempo a algunas personas; sin embargo, es imposible que ayuden *con independencia* de los problemas que se tenga. Primero, porque la mera lectura de un texto no significa traducir en comportamientos eficaces su contenido; segundo porque es

imposible que una guía general sirva para cada caso en particular; y tercero, y más importante, porque muchos problemas de esta vida no pueden solucionarse y la única alternativa sensata ante ellos consiste en aceptarlos tal y como son.

Aclararé al respecto que la aceptación a la que me refiero tiene que ver con que no siempre hay una solución que libere del malestar con independencia de lo que a uno le haya pasado o hecho, pues muchas veces, si somos conscientes de los acontecimientos, no pueden existir medios para sentirse tranquilo, sin culpas y a gusto; algo, por cierto, que la publicidad de la auto-ayuda no tiene ningún pudor en vender. Sin embargo, debemos darnos cuenta de que es imposible librarse a voluntad de determinados pensamientos, sentimientos o sensaciones desagradables, que éstos son inherentes al hecho de vivir en este mundo (se entiende, no anestesiados), al hecho, al fin, de ser humanos. Imaginemos que estamos esperando el resultado de una biopsia dudosa, que ha muerto un familiar querido, que hemos sido despedidos del trabajo, que nuestro hijo parece consumir droga y moverse por ambientes desaconsejables, que nuestra pareja nos desprecia... ¿de verdad es posible estar tranquilo y con “pensamientos positivos” en estos casos?

Esto tampoco significa confundir la aceptación con la resignación, entendida ésta como actitud pasiva. Cuando hablo de aceptar me refiero a admitir que determinados *contenidos mentales* son inevitables, pero eso no significa cruzarse de brazos frente a las adversidades o las injusticias. Todo lo contrario: precisamente porque no podemos dejar de sentirnos mal ante determinadas situaciones (como las mencionadas en el párrafo anterior) lo que debemos procurar es mejorar las cosas. Quizás ahora sí, después de todas estas aclaraciones, se entienda mejor la imposible tarea de los libros de auto-ayuda. Lo voy a resumir en un sencillo juego de palabras: no tenemos que sentirnos bien siempre; quizás si nos sentimos *demasiado* bien no lo estamos haciendo bien.

Y ¿qué hacen los psicólogos?

Aunque parezca increíble, muchos psicólogos y psiquiatras han sido los primeros en caer en la trampa de pensar que —al igual que en el ámbito físico— no hay por qué pasarlo mal un solo minuto. En las terapias somos los primeros en ofrecer soluciones rápidas o en negar que vaya a producirse “dolor” durante el tratamiento; en cambio, no explicamos al paciente que, a lo mejor, es normal que su sufrimiento continúe durante un tiempo indeterminado. En muchos libros de auto-ayuda, en cambio, muchos especialistas de la salud mental invitan a los pacientes a abandonar sus “pensamientos negativos” y a sustituirlos por “los positivos”, a distraerse, a olvidar, a no hacer caso de las sensaciones, obsesiones, sentimientos... y hasta les comentan que poseen técnicas eficaces para dejar de pensar en sus problemas y para que los olviden y superen definitivamente. No obstante, esta situación puede poner al paciente ante tareas que lo agobien aún más, pues la ilusión de verse libre de preocupaciones, en muchos casos, nunca se acaba de alcanzar. No se trata de cuestionar en general el trabajo de los psicólogos, sino de reflexionar sobre la visión que —merced a los libros y revistas— se ha proyectado en nuestra sociedad respecto a cómo es la ayuda psicológica, que se puede conseguir a través de ella. Una ayuda, por cierto, que las apariciones de los psicólogos en los medios de comunicación (como hemos visto, cada vez más numerosas) no han servido para aclarar objetivamente.

Y es que una manera eficaz de ayudar psicológicamente pasa, precisamente, por no *psicologizar*, o mejor, *medicalizar*, los problemas. Cuando, ante el mínimo padecimiento psicológico recomendamos leer un libro de auto-ayuda o consultar a un profesional de la salud mental, estamos transmitiendo un mensaje peligroso: “No deberías estar así, *por nada* se debe estar así”. ¿Supone esto, a la larga, una ayuda si las circunstancias pueden

repetirse? Y si el mismo psicólogo o psiquiatra felicitan al paciente por haber acudido a consulta cuanto antes, por no haber aceptado en alguna medida la situación, deben ser conscientes de que están jugando implícitamente con este mismo mensaje: “En este mundo no hay que pasarlo mal ni un minuto”. ¿Es esta una creencia sensata por mucho que aparezca en los libros de auto-ayuda?

Para fastidiar terriblemente a alguien que se encuentra mal hay que mencionarle que *debería ser más positivo*, que *debería tomarse mejor las cosas...* tal y como se propaga en los mismos títulos de los libros de auto-ayuda. Sin embargo, necesitamos igualmente un tiempo para encontrarnos mal. Hacerle a alguien sentirse culpable porque no vuelve enseguida a mostrar la alegría que todos socialmente debemos exhibir acarrea llevar al sujeto a una situación imposible, pues no ser capaz de alegrarse como los demás se convierte en un motivo añadido de preocupación y tristeza. Sin embargo, desde la literatura de auto-ayuda no se preconiza que muchas veces es lógico y legítimo sentirse mal.

Los verdaderos libros de auto-ayuda

Para acabar salvando algunos platos, voy a proponer ampliar el concepto de libro de auto-ayuda. Sin duda, los textos que realmente han ayudado a las personas a lo largo del tiempo no han sido los libros que se encuentran hoy en la correspondiente sección de auto-ayuda de El Corte Inglés. En la literatura universal, en la filosofía, en la religión es donde podremos encontrar palabras de esperanza y pensamientos cabales. Pero no podemos olvidar que, en cualquier caso, existe un salto cualitativo entre comprender lo que dice un libro y ponerlo en práctica o, mejor dicho, vivirlo. Representa un tipo de conocimiento diferente, que difícilmente se puede transmitir sólo leyendo. Y para ser coherente con esta idea, termino citando un libro que nada tiene que ver con la auto-ayuda, pero que expresa esto mismo con palabras mucho más elocuentes. El protagonista de esta novela, escrita por una mujer, dice así:

Como todo el mundo, sólo tengo a mi servicio tres medios para evaluar la existencia humana: el estudio de mí mismo, (...); la observación de los hombres, (...); y los libros, con los errores particulares de perspectiva que nacen entre sus líneas. He leído casi todo lo que han escrito nuestros historiadores, nuestros poetas y nuestros narradores, aunque se acuse a estos últimos de frivolidad; quizá les debo más informaciones de las que pude recoger en las muy variadas situaciones de mi propia vida. La palabra escrita me enseñó a escuchar la voz humana, un poco como las grandes actitudes inmóviles de las estatuas me enseñaron a apreciar los gestos. En cambio, y posteriormente, la vida me aclaró los libros.

Es un fragmento de *Memorias de Adriano* de Margarite Yourcenar, que, como vemos, puso en boca del César más esteta unas palabras muy inteligentes para enseñarnos que los libros y la vida guardan relaciones de ida y vuelta; aunque nunca tan elementales como los libros de auto-ayuda quieren hacer creer.

Jorge Barraca Mairal
Doctor en Psicología