



Diari DE TARRAGONA		Tirada: 16.700	Sección: -	
		Difusión: 14.439 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 898	
Cataluña	General	Audiencia: 50.537	Ocupación (%): 97%	
Diaría		11/02/2009	Valor (€): 1.977,37	
			Valor Pág. (€): 2.030,00	
			Página: 28	Imagen: No

Leer para encontrar la felicidad

Los libros de autoayuda viven un 'boom' de fieles que buscan el bienestar a través de la lectura

POR LAIA RIVEROLA

Aumentar la autoestima, afrontar conflictos y aprender a hacer amigos son sólo tres de los temas que abarcan los conocidos libros de autoayuda. Actualmente, estas publicaciones están experimentando un boom de compradores que buscan solucionar aquel aspecto de su vida que no les permite ser felices.

María, dependienta de la librería Adserà de Tarragona, comenta que una de las últimas novedades en la sección de autoayuda son «Corazón y Mente, de Valenti Fuster y Rojas Marcos o La bona vida, de Alex Rovira». Además, «el amor es la temática que más se vende aunque, quizás de ahora en adelante, se venda más el tema del dinero por lo de la crisis», opina María sonriendo.

Como en todos los sectores literarios, hay clásicos que no pasan de moda y continúan vendiéndose. Algunos de ellos son *Usted puede sanar su vida*, de Louise L. Hay o *Cuentos para pensar*, de Jorge Bucay, también *El poder está dentro de ti*, de Louise L. Hay, y que es uno de los libros más leídos.

Uno de los que continúa en los primeros puestos de las listas de los más vendidos es *El secreto*, de Rhonda Byrne. Una obra que, en seis meses, vendió cuatro millones de copias en Australia, el año 2005. Se trata de una publicación que está causando furor en, prácticamente, todo el mundo.

La voz profesional

Enriqueta López es psicóloga clínica en Tarragona. Su opinión al respecto de la lectura de publicaciones de autoayuda es muy clara: «Un libro de autoayuda puede ser un apoyo para algunas personas pero no para todo el mundo. Además, un libro no puede ser nunca el sustituto de una terapia».

López considera que «leer estas publicaciones no se puede ver como una receta mágica. Hay pacien-



Algunos de los libros de autoayuda, tanto clásicos como nuevos, que pueden adquirirse en la librería Adserà de Tarragona. FOTO: LLUÍS MILIÁN

tes que me han comentado que leyeron algún libro de éstos pero que no les funcionaron». Sin embargo, «no puedo decir que no tengan ninguna utilidad. Hay algunos que pueden ser un buen complemento a una terapia».

López aconseja leer *Quién se ha llevado mi queso*, de Spencer Johnson o *Riegue las flores, no las malas hierbas*, de Fletcher Peacock. López asegura que «estas lecturas te apoyan a la hora de ir dirigiendo tu vida. Los pacientes que los han leído, especialmente el segundo, me han dicho que les han ido muy bien».

En cualquier caso, esta psicóloga tarraconense comenta que «lo que me da miedo es que las personas busquen soluciones en la lectura». Ella aconseja «que lean el libro, capten el mensaje que les da y que intenten adaptarlo a su vida». Y, sobre todo, que escojan obras escritas por profesionales.

riverola@diaridetarragona.com

Los libros de autoayuda pueden ser un apoyo pero no un sustituto de la terapia psicológica

LOS MÁS SOLICITADOS



'El secreto'
Autor: Rhonda Byrne
Editorial: Urano
Páginas: 198
Precio: 22 euros

El secreto, aseguran, siempre ha estado presente de forma fragmentada. Por primera vez, todos los componentes se han reunido en una revelación que transformará la vida de todo aquel que la experimente.



'Tus zonas erróneas'
Autor: Wayne W. Dyer
Editorial: Debolsillo
Páginas: 320
Precio: 9,95 euros

No proyectes tu insatisfacción en otros, la causa está en las zonas erróneas de tu personalidad. Esta obra, quizá la más respetada de la literatura de autoayuda, muestra dónde se encuentran y cómo superarlas.



'Riegue las flores, no las malas hierbas'
Autor: Fletcher Peacock
Editorial: Ediciones Obelisco
Páginas: 174
Precio: 10 euros

¿Cómo hallar la clave que facilitará nuestras relaciones? Fletcher Peacock se basa en las fuerzas y recursos que a cada individuo le permiten enfrentarse a las dificultades de la vida.