



Época

Nacional Información General
Semanal

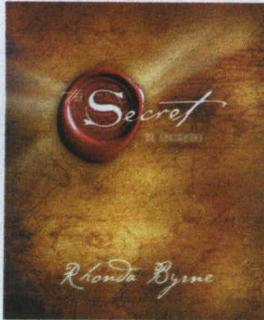
Tirada: **47.576**
Difusión: **43.251**
Audiencia: **151.379**
(E.G.M)
15/11/2009

Sección: -
Espacio (Cm_2): **504**
Ocupación (%): **100%**
Valor (€): **7.475,00**
Valor Pág. (€): **7.475,00**
Página: **52**



Imagen: **No**

VIDA | PSICOLOGÍA



Existe una teoría que te promete la consecución de tus deseos si crees firmemente en ellos. No importa la magnitud de lo que precises. Pídeselo al universo y éste te lo dará. Es la esencia del libro *El Secreto*, que ha revolucionado los puntos de venta con un mensaje de esperanza para la sociedad de hoy. Pero ¿qué hay en el fondo de esta teoría? Varios expertos nos lo cuentan.

Eva Costo

Desmontando 'EL SECRETO'

FUE en 2006 cuando la australiana Rhonda Byrne revolucionó el panorama de los libros de autoayuda con *El Secreto* -una reminiscencia del la corriente del Nuevo Pensamiento- que arrasó (y sigue arrasando) en los puntos de venta de todo el mundo. Tanto es así que ya son 95 los países que cuentan con su propio representante de *El Secreto*. Desde su salida a la luz, miles de personas se sumergieron en sus páginas, vieron el documental homónimo, formaron grupos de afinidad en Internet o dieron su testimonio en blogs sobre sus experiencias. Muchos de ellos certificaron que al seguir la teoría que trasciende del libro cambiaron sus vidas, consiguieron el éxito deseado, el dinero que ambicionaban o la salud que necesitaban. Sólo en los seis primeros meses se vendieron casi cuatro millones de copias. Todo un fenómeno.

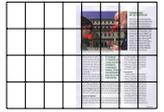
Pero ¿a qué se debe este éxito? Para Anne Astilleros, *coach* certificada en



El secreto que Rhonda Byrne revela en su libro no es otro que el de la Teoría de la Atracción o la idea de que los pensamientos (conscientes o inconscientes) influyen sobre la vida de las personas. La puesta en práctica consiste en comunicar al universo lo que se desea, tener fe y comenzar a sentir y actuar como si ya se hubiese recibido la dádiva antes incluso de haberla obtenido. ■

Estados Unidos y miembro de la Federación Internacional de Coaching, la razón está en que “es algo nuevo para la gente. Este libro dice que si tú quieres, puedes, pero esto es una teoría que necesita de una *coaching*, un trabajo. El libro despierta e inicia a las personas en su propio poder de atracción, pero esto solo no es suficiente”. Sin embargo, la escritora, divulgadora científica y psicóloga Alejandra Vallejo-Nágera opina que lo que ocurre es que “a las personas les gusta tener una vida óptima sin hacer ningún esfuerzo para conseguirla”.

El libro afirma de una forma un tanto confusa que desde tiempos remotos existe un secreto que por fin es desvelado al mundo: la Ley de Atracción, una ley del universo por la cual la persona recibe lo que ha visualizado. Astilleros explica que esta ley “puede funcionar a nuestro favor o en contra, por eso hay que aprender a través del *coaching* a utilizar esa herramienta”. El psicólogo, pedagogo y escritor Bernabé Tierno matiza que de eso se habla en la psicología positiva,



BERNABÉ CORDÓN

La verdadera alegría está en las pequeñas experiencias de la vida.

FRASES QUE NO SE OLVIDAN

El libro es un collar de perlas del estilo de "si tú visualizas tu peso ideal, tendrás tu peso ideal comas lo que comas" o "el envejecimiento es el pensamiento limitado. Enfócate en la juventud eterna" o bien "eres Dios manifestado en forma humana. Eres el creador y estás creando la creación de ti en este planeta". En fin, que hay que eliminar de la agenda a todos los endocrinólogos, geriatras y, por supuesto, todas las religiones del mundo. Hay, sin embargo, algunos consejos acertados: sé positivo, ama, confía, acéptate, siéntete bien contigo mismo. Por lógica, si te comportas así, serás aceptado por los demás y te sentirás mejor que si eres negativo, pesimista, desconfiado o tienes baja autoestima. No hay ningún secreto en eso. ■

fundada a finales del siglo XX. Esta teoría "centra toda su atención en las emociones, pensamientos y actitudes positivas frente a las derrotistas. Focalizar la mente en lo bueno conlleva conseguir los éxitos. Pero el pensamiento per se no es suficiente. No hay milagros por estar conectado al universo. Este tipo de magias son negativas", puntualiza.

Byrne explica que para poner en práctica *El Secreto* hay que seguir tres pasos: "Paso uno: pide, da una orden al universo. Paso dos: ten fe. Paso tres: recibe, siéntete como te sentirías cuando llegue". A todas luces, se echa en falta un cuarto paso: poner en acción. Eduardo Sánchez, representante de *El Secreto* en España, reconoce que estos pasos no son del todo correctos. Es más, deberían figurar los siguientes: "decisión, compromiso y puesta en acción". Algo que para Vallejo-Nágera es inaudito: "parece mentira que el libro se haya vendido tanto para decir unas cosas tan de Perogrullo. La felicidad existe, se puede conseguir, pero tienes que poner de tu parte".

Neuronas de felicidad

Astilleros, en cambio, lo tiene claro: "Si estás convencido de que mereces recibir un millón de euros, estás en predisposición de emprender acciones para que ocurra". Pero ¿qué sucede cuando varias personas juegan a la Lotería convencidas de que merecen recibir el pre-

Focalizar la mente en cosas buenas conlleva conseguir éxitos. Pero el pensamiento per se no es suficiente

mio? Muy sencillo, "las personas que no ganan es porque se convencen, pero no lo sienten" -explica la *coach*-. "Al final se lleva el premio el que más dispuesto está". Tierno revela que estas elucubraciones son "medias verdades" y se pregunta "¿qué tiene eso de novedad? ¿Dónde está el secreto?".

Pura química

El último avance en materia de psicología positiva ha sido el descubrimiento de que disponemos en nuestro cerebro de redes neuronales que integran distintas formas de transacción neuroquímica, que a su vez capacitan diferentes formas de inteligencia en el hombre. Podremos tener la sensación de creer que estamos dando soluciones a nuestra vida, pero si no aplicamos la inteligencia adecuada al campo de la vida que lo necesita, no obtendremos el resultado esperado y la frustración será lo dominante. Aplicado al campo de la felicidad, si una persona está instalada en un cómodo negativismo, sólo saldrá de esa situación si centra su atención en las cosas positivas que tie- ➔



VIDA | PSICOLOGÍA

Tener una actitud positiva ante las dificultades hace que suban los índices del sistema inmunológico

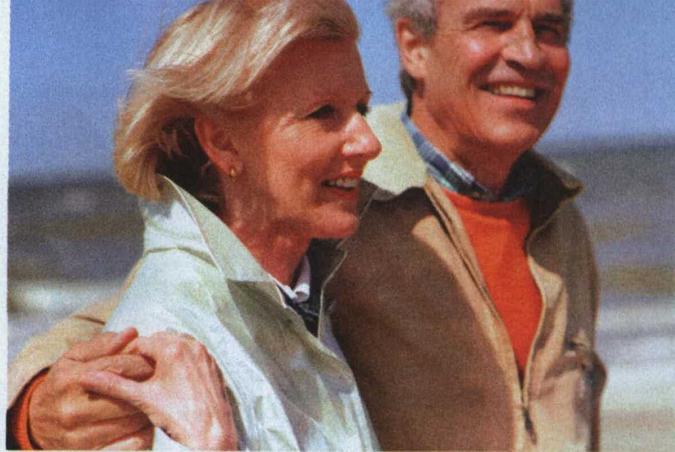
→ ne. El libro *Poderosa Mente*, de Bernabé Tierno, reeduca el pensamiento mediante la relajación para que se desconecten las neuronas del negativismo y aparezca una nueva persona. “Si no siembras, por mucho que trates de imaginar, no vas a recoger”, recuerda Tierno.

La teoría se enmarca en un universo entendido como un espejo que devuelve la imagen que se le muestra. “Si le muestras tristeza, él te remanda tristeza”, explica Astilleros. Es un universo al que podemos llamar Dios, Alá, Ser Superior... Entonces, ¿es perfecto? “Yo no diría que lo es” -responde la *coach*-, “pero sí diría que es precioso”. Sin embargo, Sánchez discrepa: “es perfecto, pero no entiende lo que es bueno o malo. Si te concentras en problemas, él entiende que quieres eso y por eso te manda más”. Vaya con el universo. ¿No quieres caldo? Pues toma tres tazas.

Basado en 'El Kybalión' de Hermes

A pesar de venderse como un auténtico secreto que no ha sido desvelado hasta ahora, lo cierto es que el libro de Byrne se basa en una teoría primitiva. El representante de este fenómeno en España explica que su origen se remonta al año 3.000 a.C., ya que está inspirado en *El Kybalión*, libro que contiene el conjunto de enseñanzas del hermetismo. Está basado en la teoría de **Hermes Trimegisto**, un alquimista místico y deidad de algunas logias ocultistas, cuya existencia pudo haber transcurrido en Egipto en la época de los faraones. Pura ciencia.

Tierno denuncia que “estos libros no basados en conocimientos científicos alientan los instintos primarios de las personas por los que el vulnerable ser humano, que busca algo superior que le ayude en su fragilidad, se inventa dioses y poderes que le animen y le ayuden a soportar la vida. Este tipo de libros sirve para controlar a personas débiles que se dejan convencer por quienes hacen afirmaciones de este ca-



Arriba, la 'coach' Anne Astilleros. Sobre estas líneas, el psicólogo Bernabé Tierno.

PARA SABER MÁS

- www.theseecret.es
- www.atreveteaserfeliz.com
- www.bernabetierno.net
- www.cluboptimistavital.com
- www.conocecocacola.com
- *Poderosa Mente*, Bernabé Tierno. Ed. Temas de Hoy.
- *Los pilares de la felicidad*, Bernabé Tierno. Ed. Temas de Hoy.
- *Una teoría de la felicidad*, Enrique Rojas. Ed. Dossat.

lado”. En *El Secreto*, la persona busca milagros. Cree que visualizando los pensamientos y poniendo los medios va a conseguir lo que se proponga. “Esto ha creado problemas en países como EE UU -explica el psicólogo-, donde ha habido gente que se ha dejado llevar por ese pensamiento magnífico y ha invertido grandes cantidades de dinero en juegos de azar. La gente se ha llegado a obsesionar con eso”.

Si una persona tiene un problema, lo que debe hacer es desplegar lo mejor de sí mismo para desarrollar sus aptitudes. “Tener una actitud consciente de la vida ante las dificultades hace que suban los índices del sistema inmunológico”, sentencia Tierno.

Lo mejor que se puede hacer después de leer este libro -que para nadie es un secreto que es el secreto del éxito de **Rhonda Byrne**- es seguir otro de sus excelentes consejos: “Ríete. La risa atrae la felicidad”. Pues eso. ■