

EL LIBRO QUE CAMBIÓ TU VIDA

Se cumplen 80 años de la edición del primer volumen de autoayuda, un sector que cada año publica en España 2.000 títulos y mueve cerca de 7 millones de euros

KOLDO DOMÍNGUEZ



Dale Carnegie estudió magisterio, vendió embutidos, quiso ser actor en Nueva York y en 1936 escribió el primer libro de autoayuda de la historia. 'Cómo ganar amigos e influir sobre las personas' inauguró un nuevo tipo de literatura que 80 años después continúa atrapando a millones de lectores en todo el mundo. Personas de «toda clase y formación» que buscan en un libro las herramientas para ganar bienestar emocional, ser más

felices o solucionar problemas de actitud, de peso, psicológicos, económicos... Son publicaciones que, según reconocen sus más fieles seguidores, pueden llegar a suponer un antes y un después para quienes las leen. Directamente les cambian la vida.

En España se editaron el pasado año 2.004 títulos englobados bajo la etiqueta 'Salud y desarrollo personal' (en 2012 fueron 2.324), que supusieron el 2,6% de toda la producción literaria que salió al mercado nacional. «No es el segmento más grande ni el mayor negocio del sector editorial, pero siempre está ahí, con unas cifras constantes», explica un portavoz de la Federación de Gremios de Editores de España. En cuanto a ingresos, las cifras oficiales apuntan que los libros de 'Divul-

gación general o prácticos' –entre los que se encuentran los de autoayuda– generan cada año en torno a 7 millones de euros. Cualquiera que entre en una librería y se dirija a la sección de 'Autoayuda' verá que siempre está bien poblada. «Aunque las editoriales vendemos en general un tercio de lo que vendíamos hace unos años, estos libros se mantienen bastante bien, como los de literatura juvenil», detalla Rocío Carmona, de Ediciones Urano, una de las principales casas de referencia en estas publicaciones, fundada en 1983 y que cada año saca al mercado 60 títulos de este tipo.

'Cómo ganar amigos e influir sobre las personas' abrió el camino. Tras él llegaron 'Piense y hágase rico', de Napoleon Hill (1937), y 'El poder del pensamiento positivo', de Nor-



CINCO BESTSELLERS DE AUTOAYUDA



CÓMO GANAR AMIGOS E INFLUIR SOBRE LAS PERSONAS

Autor: Dale Carnegie.

Guía para mejorar las habilidades y relaciones interpersonales.



EL SECRETO

Autor: Rhonda Byrne.

Si te enfocas en los aspectos positivos de la vida puedes modificar los resultados, incluyendo la salud, riqueza y felicidad.



USTED PUEDE SANAR SU VIDA

Autor: Louise L. Hay.

Somos responsables al cien por cien de todo lo que nos sucede, de lo mejor y de lo peor.

man Vincent Peale (1952). Los tres fueron los primeros bestseller de autoayuda, vendieron miles de copia y aún hoy son leídos casi como 'biblias' del género. Pero el verdadero boom llegó en la década de los 60, a raíz del movimiento hippie, la new age y la entrada en Occidente de las corrientes filosóficas orientales. Ahí surgieron libros ligados a la meditación, con toques místicos e incluso esotéricos. En 1969 Thomas Harris escribió 'Yo estoy bien, tú estás bien', y sentó las bases de lo que hoy conocemos como libros de autoayuda.

Después llegó la literatura inspiracional, liderada por Paulo Coelho, en la que, en vez de en ensayos, esas herramientas de ayuda se presentan como metáforas en cuentos ejemplificadores. Posteriormente se sumaron a este género libros de autoayuda económica, que enseñaban a hacerse rico y lograr el éxito, que dieron paso en los años 90 a la 'inteligencia emocional' y la psicología positiva, que impulsaron los temas relacionados con la felicidad y el bienestar. En los últimos años al género se ha sumado, por ejemplo, el 'mindfulness' (atención plena), un técnica basada en la meditación vipassana india, y los títulos firmados por 'coaches', asesores o profesores que dicen ayudar a desarrollar el potencial de sus pupilos. «En 2014 y 2015 se han vendido muy

bien libros de salud integral o alternativa. Y la felicidad parece haber pasado de moda, pero no es cierto. Cada vez que un editor pone en la portada la palabra 'felicidad', el libro funciona», detalla Carmona. «El tema que más demandan hoy los lectores es afianzar sus aptitudes, redescubrir valores y orientarse en las relaciones con los demás. Da la sensación de que andamos muy perdidos», reflexiona Manuel Guerrero, director editorial de Desclée De Brouwer, casa bilbaína especializada en libros espirituales y autoayuda.

Temas universales

En España se vivió hace unos 20 años un auténtico boom en este género, que llegó a saturar el mercado. Se traducían títulos extranjeros, sobre todo de escritores norteamericanos, que tenían más prestigio y eran más «espirituales». La tendencia eran portadas de colores vivos y «letras muy grandes llenándolo todo». Ahora, en cambio, se busca más al autor español.

El género ha evolucionado con el paso de las décadas, pero los expertos defienden que en el fondo ciertas temáticas se mantienen siempre constantes. De ahí que libros escritos hace 30, 40 o 50 años se sigan vendiendo. «Son temas universales. La sociedad cambia, pero el descontento y sufrimiento interior de las personas se mantiene. Hay una necesidad continua en el tiempo. Por mucho que el ser humano evolucione hay materias que siempre le van a interesar porque siempre vamos a

perseguir lo mismo: ser felices». Félix Torán es ingeniero en la Agencia Espacial Europea (ESA) y autor de libros de autoayuda. Desde 2008 ha escrito catorce, el último 'Eres talento' (Ed. La Esfera de los Libros). Antes fueron 'Ecología mental para dummies', 'Atrévete a ser un líder' o 'La Ley de la autocreación'. Empezó a publicar una vez leyó sus tesis doctorales. «Me iba fenomenal en la vida, tenía éxito y por mi vocación científica y filosófica me pregunté qué estaba haciendo yo para que me fuera todo tan bien. Quería saberlo y compartirlo con los demás. Así que me empecé a interesar por las cuestiones filosóficas orientales, la ley de la atracción, las leyes universales, la programación neurolingüística... Empecé a dar conferencias, ayudando a personas, y luego escribí libros».

Defiende que este tipo de títulos, más que tener éxito de ventas, «debe tener éxito en su propósito: que le sirva al lector». «Si no, no vale para nada. La persona que lo lee debe recibir una información que le ayude a crecer interiormente. Y esa información debe tener un componente práctico porque de lo contrario se queda en la teoría, no vale para nada. Hay que dar herramientas que estén basadas en la experiencia del autor y además combinar infinidad de campos, que en mi caso son la cien-

LAS CLAVES

Negocio editorial

«No es el segmento más grande ni el que más dinero da, pero siempre está ahí, con unas cifras constantes»

Clave del éxito

«Debe tener un estilo fácil, con pocos conceptos explicados de forma sencilla y práctica. Y ante todo debe ser riguroso»

cia, las filosofías orientales, la programación neurolingüística...».

Él, como el resto de expertos consultados, prefiere la etiqueta de 'desarrollo personal' o 'crecimiento personal' que la de autoayuda. «Una minoría de autores han manchado el género de la autoayuda porque han prometido la felicidad de forma gratuita y sin hacer nada, con métodos milagrosos que a veces esconden negocios detrás. Pero la gente no es tonta y se ha dado cuenta. Por eso yo siempre digo que escribo ensayos de crecimiento personal», argumenta Torán. «A mi me gusta desarrollo personal porque la palabra autoayuda está denostada. Parece que estás vendiendo crecepel mágico. Desarrollo es más exacto», apunta Rocío Carmona, que cada semana recibe un centenar de manuscritos que

quieren ser publicados por su editorial. «Si, es un término denostado y desfasado. La autoayuda engloba un montón de escrituras y opiniones que no siempre tienen el rigor necesario. Nosotros ponemos el empeño en el crecimiento personal», opina Manuel Guerrero.

Desde el sector se defiende que cualquier libro de este género debe ser, ante todo, riguroso. «Por supuesto» que debe estar bien escrito, con un «estilo fácil», con «pocos conceptos explicados de forma sencilla», ir a lo «concreto» y ser «siempre práctico». Pero el «rigor es lo primero». «Soy ingeniero y jamás mezclo ciencia con desarrollo personal. Si mezclas ciencia con algo que no es ciencia, creas falsa ciencia», aclara Torán.

La realidad es que «cualquier persona» puede escribir un libro de autoayuda. Ya sea un médico, un psicólogo, un divulgador científico, un 'coach', un artista de éxito, un actor famoso o un jardinero... Personas que por su formación conocen muy bien las materias que interesan a los lectores o que han tenido, a su entender, una experiencia vital muy enriquecedora y que creen que pueden compartirla a través de un libro. «El problema es que algunos tienen el prejuicio de que escribir un libro de estos es muy sencillo y pueden ganar un dinero fácil, y pasa lo que pasa», advierte la editora de Urano.

«Si funcionaran, no haría falta leer más que uno»

Eparquio Delgado Psicólogo Autor de 'Los libros de autoayuda ¡vaya timo!'

✎ K. D.

El título del libro que publicó hace un par de años es más que elocuente. Eparquio Delgado (Tenerife, 1979) decidió escribir 'Los libros de autoayuda ¡vaya timo!' cansado de que amigos y pacientes le preguntasen qué le parecía tal o cual libro de autoayuda. «A mi me parece razonable pensar que, si un libro de estos funcionara de verdad, no haría falta leer más y, por lo tanto, no se escribirían más», razona este psicólogo canario. «Imaginemos un medicamento que rebaja el colesterol. Si funciona, se convierte en un medicamento estrella. ¿Cuándo lo cambiamos? Sólo si algún otro va mejor para ciertas personas o si encontramos otro que es aún mejor. Ese sería el procedimiento, ¿no? Si, por ejemplo, aparece un libro para mejorar tus relaciones personales y funciona, no haría falta ningún otro, a no ser que lo mejorara. Sin embargo, se siguen publicando», argumenta.

En su opinión, da igual que se llamen libros de autoayuda, desarrollo personal o crecimiento personal. «Es el mismo perro con distinto collar. Hay una trampa en todo esto.

Cuando hablamos de autoayuda suponemos que la persona que lee el libro necesita ayuda, es decir, tiene un problema o se siente mal. Pero, si yo me siento bien, ¿para qué necesito ese libro? Sin embargo, si hablamos de desarrollo personal, el libro no sólo es para personas con problemas, sino para todo el mundo. Todos queremos mejorar. Así amplias el mercado y amplías el negocio».

Cree que hay personas que compran estos libros porque son «fáciles de conseguir y no cuestan mucho dinero». «Un día necesitas algo, resolver un problema, lo estás pasando mal o quieres aprender a hablar en público. Vas a la librería, compras el libro y a ver qué dice el tipo. Es sencillo». En su opinión, en la sociedad actual parece que «necesitamos expertos para todo». «Nos hemos convertido en una especie de niños a los que una autoridad superior nos tiene que decir qué comer, qué comprar, cómo educar a tu hijo, cómo hablar en público, cómo ser feliz... La mayoría de nosotros tenemos recursos suficientes para afrontar esos problemas. Esa idea de que somos unos desvalidos y necesitamos siempre ayuda no se justifica».



TUS ZONAS ERRÓNEAS

Autor: Wayne W. Dyer.

El miedo, la culpa y la conducta autodestructiva nos alejan de la felicidad y bloquean el desarrollo de la personalidad.

EL PODER DEL AHORA

Autor: Eckhart Tolle.

En formato de pregunta-respuesta, muestra que «el camino, la verdad y la luz están dentro de nosotros».