



Fenómeno | libros de autoayuda

¡Ayúdeme, por favor!

Cada uno con su tema y todos con un interés común: orientar a los lectores. La autoayuda, corriente editorial importada de Estados Unidos y aquí rebautizada bajo el epígrafe de "obras prácticas", se ha convertido en un fenómeno popular y cultural, y por algo será. Estos libros venden tanto o más que la narrativa. Aunque, como dice la psicóloga María José Zoilo, quien se autoayuda es el autor, al lector le queda la opción de intentarlo leyendo el libro. A fenómenos como el de Estivill, con "Duérmete niño", le han seguido otros superventas de variada temática como los que aquí reseñamos. **por E. Pita ilustraciones de Raúl Arias**



Vencer al cáncer

Cabría preguntarse por qué sigue siendo un tabú hablar de cáncer mientras la enfermedad continúa escalando puestos en las estadísticas de mortandad, y va por el segundo lugar. ¿No sería mejor afrontarlo, tratar de prevenirlo, detectarlo a tiempo y, sobre todo, aprender a ayudar al enfermo? Con tal premisa, la editorial Martínez Roca contactó con la bióloga molecular María Antonia Blasco (CSIC), premiada por sus estudios sobre el cáncer, quien a su vez pidió la colaboración del oncólogo Félix Bonilla (Hospital Puerta de Hierro). El resultado es este libro que, "con sencillez pero rigor científico", cuenta qué es el cáncer y además responde a las preguntas: cómo detectarlo, cómo luchar contra él y... ¿se puede curar? "Hoy en día es mucho lo que se sabe". ¿Ayuda lo que cuentan? "Esperamos que sí, está escrito para la curiosidad general, pero también es recomendable para quienes padecen la enfermedad".



Superar el cáncer. María A. Blasco y Félix Bonilla. Ed. Martínez Roca. 192 páginas. 13,25 euros.



No te alteres

María José Zoilo, psicóloga clínica, se hizo una pregunta: "¿Hay algún animal que se altere por otro motivo que no sea su supervivencia? Porque le adelanta un coche, por ejemplo". Y se contestó: "Hemos aprendido un sistema de vida basado en la ansiedad que hace que vivamos amargados". El día que se lanzó a escribir, poniendo mucho caso clínico, sentido común y humor, vendió de golpe 18.000 ejemplares. Su tercer libro, *¿Quién me mandaría casarme!*, va por los 10.000. ¿Ayudan mucho sus consejos? "Ojalá. Por lo menos la gente sonríe y desdramatiza. La ansiedad no es un bono canjeable en El Corte Inglés, te va a dar igual alterarte en el atasco que llegar igualmente tarde, pero tranquila". La clave del bienestar, para Zoilo, está en el título de una de sus obras: no alterarse más que por lo esencial.



¿Quién me mandaría casarme! María José Zoilo Guzmán. Ed. Grijalbo. 126 páginas. 11 euros.

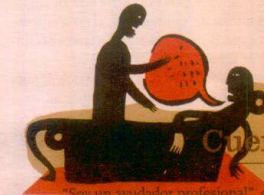


¡Venir pareja y ser feliz

Carmen y Juan Luis son una pareja de psicólogos que estudian los problemas de otras parejas. "Vimos un cambio constante de modelos", que irían del patriarcal, en desuso, a un modelo moderno que, a su vez, está siendo sustituido por lo que denominan "posmoderno", donde cada miembro busca la realización de sus necesidades individuales. Resultado de este libro: que la gente recurre cada vez con más frecuencia a la terapia de pareja: "Cuando dos se pelean buscan siempre a un tercero, y hay que estar muy entrenado para no sucumbir a los lazos que te tienden unos y otros: un terapeuta nunca puede ser un amigo". ¿Y su libro ayuda? "Sí, lo primero para resolver un problema es plantearlo bien, darle un nombre. En segundo lugar, nos proponemos una labor preventiva. Y en tercer lugar, como docentes, tratamos de ser útiles a futuros terapeutas".



Sobrevivir a la pareja. Carmen Campo y Juan L. Linares. Ed. Planeta. 198 páginas. 16 euros.



Cuentos para curar

"Soy un ayudador profesional", dice Jorge Bucay, porteño, psiquiatra y conductor del programa *El buscador* de la televisión argentina, autor de superventas (40.000 ejemplares en España de su libro *Déjame que te cuente*, que en Argentina vendió 250.000). "Yo intento ayudar, pero el proceso de desarrollo personal no se puede evaluar en números. Si las ventas acompañan, es una ventaja, pero no son demostrativas de nada". Bucay descubrió que podía ayudar a sus pacientes contándole cuentos: "La angustia vital del ser humano gira en torno a unos 45 problemas diferentes, que se repiten siempre; lo que cambia es la manera de expresarlos y verlos". Así pues, dedicó su tiempo a recopilar, entre las distintas tradiciones y culturas del planeta, cuentos que versaran sobre esos 45 asuntos, todos ellos con una moraleja que va más allá, porque "sirve a las personas para crecer en su interior".



Cuentos para pensar. Jorge Bucay. Editorial RBA-Integral. 187 páginas. 15 euros.



Usar la inteligencia

El profesor Cardona es profesor de Liderazgo en el instituto IESE. Sus lecciones le han llevado a desarrollar una teoría: la gente tiene mucho más talento del que utiliza en su trabajo. ¿Por qué? Porque el contexto laboral ahoga su capacidad. ¿Y quién crea ese contexto? El líder. Sabe que en la empresa española hay un 80% de talentos dependientes, es decir, subordinados, donde no se da la iniciativa por falta de seguridad. Un día se planteó dar mayor difusión a sus teorías, se fijó en los libros de la editorial Urano, en concreto en uno que explicaba su tesis a través de una historia real, como un cuento. Así lo ha hecho y lleva vendidos 15.000 ejemplares. ¿Ayuda? "Espero, creo que sí. Recibo numerosos correos de directivos que me agradecen el hecho de haberles ayudado a dirigir a su gente". Que así siga.



Las claves del talento. Pablo Cardona. Editorial Empresa Activa. 122 páginas. 9,50 euros.



Acoso psicológico

El término viene del inglés, *to mob*: atropellar. El *mobbing* se ha hecho popular a base de estudios como los del doctor González de Rivera, psiquiatra e internista que hace tres años publicó en *Diario Médico* un artículo de gran difusión: *El síndrome de acoso institucional*. ¿Qué es el *mobbing*, doctor? "La intención de dominar se da en todos los colectivos y asociaciones humanas, pero las sociedades civilizadas, en las que ha dejado de existir el principio de autoridad, el poder, el dominio y la crueldad se canalizan por vías más sofisticadas: el acoso psicológico". Es la versión moderna del "orden y mando", que genera "sentimientos atravesados" (la frustración de sentirse manipulado sin entender por qué) y que a su vez produce nuevos "acosadores". Es un mal muy contagioso: "En los lugares de trabajo donde se dan estas personas amargadas, uno no puede evitar contagiarse del negativismo". ■



El maltrato psicológico. José Luis González de Rivera. Ed. Espasa. 267 páginas. 12,75 euros.

