

## Introducción

### El mapa de la autoayuda

¿FELICIDAD A GOLPE DE AUTOAYUDA?

**N**o te asustes. Este libro no pretende enseñarte qué es la felicidad *a golpes*. Al contrario, espero que podamos compartir unos ratos muy agradables mientras te muestro y te comento los mensajes de los libros de autoayuda.

Entonces quizás te preguntes por qué he utilizado la palabra «golpe» en el título de este libro. Verás, hay quien busca en los libros de autoayuda un *golpe de suerte* que cure sus heridas de un pasado tortuoso y le transforme completamente en una persona más optimista, más segura de sus capacidades. También hay quien busca en un libro de autoayuda consejos para lograr la riqueza y, como quien maquina el atraco perfecto a un banco, espera con ello «dar el golpe».

A veces, lo que una persona busca en el libro es que alguien le dé un *pequeño empujón* hacia delante, unas *palabras de ánimo*, o unos consejos para afrontar mejor un asunto sobre el que necesita ayuda como, por ejemplo, cómo encontrar pareja y convivir con ella, cómo educar a los hijos, cómo llevar una vida sana o incluso cómo desarrollar la espiritualidad o cómo aplicar la filosofía en la propia vida.

Finalmente, todos persiguen, de algún modo, la felicidad. Pero ¿puede encontrarse la felicidad en un libro de autoayuda?

Siempre he pensado que la felicidad no puede comprarse «a golpe de talonario», pero ¿puede comprarse «a golpe de autoayuda»? Espera, no me respondas. Antes deja que te haga otra pregunta: ¿Qué es un libro de autoayuda? ¿Alguien lo sabe?

¿CUÁNDO PODEMOS DECIR QUE UN LIBRO ES *DE AUTOAYUDA*?

Este es un libro sobre los *best sellers* de autoayuda, y espero sinceramente que resulte también de ayuda para ti.

Para empezar, te diré que el término *best sellers* está muy claro: se refiere a los «más vendidos». Uno puede tener más o menos dudas sobre la fiabilidad de la fuente que dice el número de ejemplares que ha vendido un libro, pero, como concepto, está clarísimo.

Sin embargo, ¿tienes tú claro qué es un libro de autoayuda? Yo pensaba al principio que sabía qué significaba eso, pero cuanto más he estudiado este fenómeno más difícil me ha resultado distinguir cuándo un libro debería o no ser calificado como *de autoayuda*.

Una idea vaga que tenía al principio consistía en definirlo más o menos así: «Un libro de autoayuda es un libro escrito con palabras muy claras y directas, con una portada atractiva y un título llamativo, que trata de ayudarte a resolver algún problema de tu vida, normalmente relacionado con la salud, el dinero o el amor, y, sobre todo, con la felicidad, pero elaborado con poco rigor académico».

Dicho así, uno muestra ya, de entrada, un cierto prejuicio negativo hacia este tipo de libros. Significa suponer que son libros muy flojitos desde el punto de vista académico y, por tanto, destinados a personas que no quieren o no saben pensar mucho, más interesadas, a veces, en ver colorcitos y palabras bonitas que en indagar su contenido.

Este prejuicio está muy extendido, y es probable que algunas personas incluso sientan cierta vergüenza por comprar o leer un libro si es considerado *de autoayuda*.

Cuando empecé a estudiar este fenómeno, recurrí a libros de autores académicos que hablaban sobre los libros de autoayuda, y debo

reconocer que todos me reforzaban estos prejuicios y me añadían muchos más: me decían que estos libros eran muy cuestionables porque creían en una cosa llamada «energía positiva» (que no se podía medir), que prometían el éxito seguro en todo lo que una persona se propusiera (lo cual era mentirle y generarle aún más desánimo cuando volviera a fracasar), etc.

Me sentía bien entre todos esos críticos porque reflejaban, más o menos, la idea que tenía de estos libros, y a uno le gusta sentir que va por el buen camino.

Pero entonces cayó en mis manos una saga de libros escritos por Tom Butler-Bowdon que me hizo mirar este fenómeno con ojos muy diferentes.

El primero que leí se titulaba *50 clásicos de la autoayuda*. Allí el autor recogía las ideas más importantes de cincuenta libros que él consideraba clásicos de este género, y luego emitía algunos comentarios al respecto mostrando tanto lo que le parecía bueno como lo criticable. Lo primero que me llamó la atención en la lectura de este libro fue que incluía a autores que yo nunca habría imaginado que eran *de autoayuda*, como Marco Aurelio, Boecio, Viktor Frankl y Henry David Thoreau, o libros que son referentes de grandes religiones como el Bhagavad-Gita, la Biblia, o el Tao Te Ching. Lo segundo fue que su lectura me resultó mucho más atractiva al mostrarme el contenido esencial del mensaje que querían transmitir los clásicos de la autoayuda, algo que, en el caso de los libros de críticos que había leído hasta entonces, aparecía muy segmentado.

Los libros de críticos se centraban en mostrar sus rasgos generales comunes o sus errores comunes, y no era posible hacerse una idea global de la aportación de cada uno de los autores criticados. Por eso me pareció que Butler-Bowdon me ayudaba más a entender el fenómeno que ellos.

Intenté buscar la definición de *libros de autoayuda* de Butler-Bowdon pero, desgraciadamente, no aparecía, aunque sí daba algunas ideas al respecto:

1. «Pueden ayudarte a descubrir tu propio camino en la vida, a tender un puente entre el miedo y la felicidad, o simplemente inspirarte para que seas mejor persona».

2. «La autoayuda (...) implica la identificación de un proyecto, de un objetivo, de un ideal o de una manera de ser».
3. «A la gente le han gustado mucho estas obras, porque representaban una fuente de consejos».
4. Son libros que ponen el énfasis «en creer que tus pensamientos pueden transformar el mundo».
5. Nos enseñan «cómo convertir nuestros sueños en realidad».

Para mí, todo eso se resumía en una idea que se convirtió en mi primera definición tentativa: «Son libros escritos con la intención de ayudar a las personas a orientar sus vidas».

Pero ¿orientar en qué? El mismo Butler-Bowdon reconoce que él, al realizar su selección de 50 clásicos mencionada arriba, está concentrándose en un tipo específico de libros de autoayuda. Lo dice de este modo: «Hay una serie de pautas de autoayuda que brindan un asesoramiento específico, por ejemplo sobre relaciones, dietas, saber vender o autoestima; pero los libros de esta selección tratan de unos objetivos más amplios: el autoconocimiento y el logro de una mayor felicidad».

Así pues, él mismo reconoce que el campo de la autoayuda es mucho más amplio, y que él selecciona solamente un tipo de ellos.

Me parecía, en todo caso, que mi definición era lo suficientemente general para que siguiera siendo válida con independencia de aquello en lo que el autor o la autora pretendiera ayudar. Pero, entonces, me sobrevino otro problema.

Mi definición estaba dando por supuesto que la clave para considerar un libro como *de autoayuda* era la intencionalidad de quien lo escribe, pero ¿y si lo importante fuera, más bien, el efecto en quien lo lee? Porque el autor o la autora puede tener la intención de ayudar, pero no conseguirlo. Eso me llevó a la necesidad de seguir pensando en cómo definirlos.

#### MI DEFINICIÓN DE *LIBROS DE AUTOAYUDA*

A partir de entonces, me propuse, como se suele decir, «abrir mi mente» e intentar acercarme a los libros de autoayuda sin prejuicios. Me di entonces a mí mismo una definición que en ese momento era

una nebulosa, pero que ahora puedo formular del siguiente modo: «Un libro de autoayuda es un libro que provoca la sensación, en la persona que lo lee, de estar siendo ayudada».

Dicho así, uno podría pensar que todos los libros son, entonces, de autoayuda, pero decir eso creo que sería erróneo. No todos los libros consiguen despertar esa sensación en sus lectores. Algunos llegan a despertar incluso la sensación de ser peligrosos, dañinos o simplemente aburridos... y eso no es de gran ayuda.

No sé si lo estás pensando en estos momentos, pero podrías pensar que un libro que tú experimentas como inútil, otra persona lo puede percibir como de gran ayuda, y al revés. Esto efectivamente es así. El mismo libro puede despertar en un lector la sensación de estar ayudándole y en otro la sensación de que le perjudica.

Una afirmación que quizás te parezca extraña y que yo defiendo es la siguiente: cada ejemplar de un mismo libro tiene una historia propia, dependiendo de la persona que lo haya adquirido y leído. Algunos ejemplares serán de autoayuda y otros no. Y puede que muchos queden aparcados en una estantería, cubiertos de polvo, esperando a saber, algún día, lo que son.

Pero, ¡atención!, el que una persona tenga la sensación de que un libro le está ayudando no quiere decir que realmente le esté ayudando.

Muchas mujeres se enamoran de un maltratador y no se dan cuenta de ello, y hasta pueden llegar a convivir con él durante años. También es de suponer que haya personas que sientan que un libro les está ayudando, cuando, en realidad, les puede estar causando un gran daño. ¿Debemos entonces separar los que ayudan solo en apariencia de los que ayudan realmente? Creo que, a lo sumo, lo que podemos hacer es indagar sus fuentes, revisar sus argumentos, y revelar las mentiras o los errores científicos que contiene un determinado libro, y eso, en general, entiendo que será motivo suficiente para que un lector o lectora inteligente tome o no la decisión de seguir sus indicaciones.

En general, no podemos separar todos los libros en dos cestos: los que ayudan y los que no. Ya he comentado antes que cada ejemplar de un mismo libro tiene una historia propia. Eso significa no solo que algunas personas sienten que les ayuda y otras que no. Significa también que, de entre aquellas que *sintieron* que les ayudaba, a algunas *realmente* les habrá ayudado y a otras puede que les haya perjudicado. Depende, prin-

principalmente, de la actitud con que cada una leyó su libro, de su capacidad crítica para tomar lo valioso y rechazar lo dañino y de su prudencia para aplicarlo en su vida. Por ejemplo, cualquier interpretación fanática del mejor de los libros causa mucho daño a la persona que lo lee y a las que le rodean sin que la persona que lo lee se dé cuenta de ello.

Pero yo necesitaba elaborar una lista de libros de autoayuda para comentar en este libro. Así que, para calificar aquí un libro como *de autoayuda*, yo asumo, como relevante, que el lector o la lectora haya experimentado la sensación de ayuda, aunque el libro o su interpretación supongan, en realidad, un peligro.

Ya sé que eso parece contener un reto metodológico imposible de resolver, pues no puedo ir detrás de cada uno de los lectores y lectoras para saber lo que sintió al leer un libro. Pero sí puedo saber, más o menos, qué libros están teniendo más éxito en ventas. Por eso, para la selección de los libros que comento aquí he seguido finalmente un método muy sencillo: he seleccionado los libros *best sellers* cuyo objetivo principal es orientar, de algún modo, las vidas de quienes los leen.

Así pues, aquí no voy a hablar de los libros de autoayuda en general, sino solamente de aquellos que son más demandados por la población: los *best sellers*. Estoy convencido de que una clave de su éxito se debe a que ha habido personas que sintieron que el libro les ayudó y decidieron recomendarlo a otras personas, o incluso comprarlo como regalo para otras. No veo comprensible que un libro, dirigido principalmente a orientar la vida, venda varios millones de ejemplares si eso no ha venido acompañado por la sensación, en muchas personas, de que les ayudaba.

Claro que alguien podrá decir que ese interés ha sido creado por las grandes editoriales, recurriendo a fórmulas de comunicación seductora. O que ha sido aupado a la fama por algún programa de televisión. De hecho, la mayoría de los autores y autoras de autoayuda de Estados Unidos que han vendido más libros en las últimas décadas fueron lanzados desde el famoso programa de televisión *The Oprah Winfrey Show*, el programa de entrevistas más visto en la historia de la televisión. El programa estuvo en antena 25 años y su directora, Oprah Winfrey, llegó a ser considerada por la revista *Forbes* como la mujer más poderosa del mundo. Si ella recomendaba un libro de autoayuda no solo se convertía en un *best seller* en Estados

Unidos, sino que, desde allí, las copias se extendían como la pólvora por todo el mundo.

Quizás hay otros libros que no son *best sellers* y que la gente debería leer porque les ayudarían más. No voy a cuestionar esa hipótesis. Pero una cosa es hablar de lo que «debería ser» y otra de «lo que es». Y lo que ocurre en la realidad es que los libros que orientan la vida de más personas son los *best sellers*. Y se leen porque sus lectores sienten que les ayudan. Incluso si los leen por haber aceptado la recomendación de una presentadora es porque, de algún modo, se sienten también ayudados por ella.

Mi interés es, por tanto, conocer cuáles son los libros que más se venden para la orientación de la vida. En general, comentaré principalmente ensayos, pero incluiré también la referencia a alguna famosa novela, poema o cuento para mostrar que, obviamente, también se acude a otros géneros literarios para ser ayudados en la orientación de la vida.

#### EL PRIMER LIBRO QUE ACUÑÓ EL TÉRMINO *AUTOAYUDA*

El uso de la palabra *autoayuda* para referirse a un cierto tipo de libros tiene su propia historia y creo que es necesario que la conozcas. Déjame que te cuente cuál fue el origen de este fenómeno.

En el año 1859 se publicaron dos magníficas obras que actualmente se consideran clásicas del pensamiento occidental: *El origen de las especies*, de Charles Darwin, y *Sobre la libertad*, de John Stuart Mill. Pero ese mismo año se publicó otro libro que no ha tenido un lugar tan destacado en la historia de la ciencia o de la filosofía, y que necesariamente debe ser también estudiado por su contenido y por el impacto que ha tenido en los valores de la cultura occidental y de nuestro mundo en su totalidad.

Su autor fue Samuel Smiles, el libro se titulaba *Autoayuda* (en inglés, *Self-Help*) y se convirtió en un auténtico fenómeno de superventas de la época. Según algunas fuentes, de él se vendieron 20.000 copias el mismo año de su publicación y un cuarto de millón de copias antes de la muerte de su autor. En muchos hogares victorianos era el libro más leído, después de la Biblia. Podemos considerarlo como

el primer gran libro en transmitir que una persona podía autoayudarse con la lectura de un libro y el primero en incluir esta palabra en su título. Su arrollador impacto a nivel de ventas hizo que su estilo fuera copiado y que la palabra autoayuda quedara vinculada al tipo de libros que se parecían, en algún sentido, al suyo y, finalmente, generaran un apartado propio en los estantes de las librerías.

El autor de ese libro, Samuel Smiles, había estudiado Medicina en la Universidad de Edimburgo, pero, tras ejercer durante un tiempo como médico, sus intereses se desplazaron hacia la política, luchando por causas como la extensión del derecho de voto y mejores condiciones para los obreros de las fábricas. Más tarde se desilusionó con la política y empezó a dirigir su atención hacia cómo las personas podían mejorarse a sí mismas. Entró en el mundo de los negocios como administrador de ferrocarriles y allí impartió un curso que hoy llamaríamos «de motivación» para los trabajadores y que acabó siendo la base de su libro.

El libro *Autoayuda*, que en castellano se publicó con el título *¡Ayúdate!*, contiene anécdotas de personajes notables, hoy olvidados, como Sir William Herschel, Bernard Palissy, Granville Sharp, etc., quienes habían logrado tener éxito en la vida ayudándose a sí mismos. Esas vidas iluminaban grandes cualidades, como la tenacidad, la diligencia, la resistencia, etc.

Smiles nos dice que muchos de nosotros tenemos talento, pero que no siempre tenemos la voluntad de emprender el durísimo trabajo necesario para realizar un gran objetivo. De hecho, defiende que no se requiere un talento excepcional para asegurar el éxito. La clave del éxito es, más bien, la voluntad de trabajar enérgica y perseverantemente con un propósito. Smiles escribe: «el cielo ayuda a quienes se ayudan a sí mismos», y más tarde añade: «quien se aferra con fuerza a la esperanza tiene dentro de sí el don de los milagros». Él considera que la fuerza de voluntad es el poder más fundamental del carácter de un hombre. «Pensar que somos capaces —dice— es casi lo mismo que serlo». El talento surge cuando ponemos paciencia, orden mental y concentración en la tarea presente. Cuando desarrollamos un carácter de este tipo, conseguimos también que la gente que nos rodea confíe en nosotros. De este modo, se alcanza el éxito duradero, que, según Smiles, llega a los que son dignos de confianza.

Se le ha reprochado que, entre los ejemplos a imitar, no incluyera a ninguna mujer. Obviamente, estaba atrapado todavía en el entorno de una sociedad profundamente machista y esos ejemplos tendrían que revisarse y equilibrarse.

Más tarde escribió otros libros de orientación vital como *Carácter*, en 1871, y *Deber*, en 1880.

#### ANTES DEL PRIMERO

Aunque Smiles fuera el primero en escribir un libro con la palabra autoayuda en el título, sus valores, su visión e incluso su estilo ya habían formado parte de obras anteriores de otros autores. Así, unos años antes, en 1841, Ralph Waldo Emerson había escrito un pequeño librito de apenas treinta páginas titulado *Confía en ti mismo*. Este autor creía que era cosa de necios intentar reformar y mejorar el mundo si no éramos capaces antes de mejorarnos a nosotros mismos. Confiar en nosotros mismos significa no aceptar nunca las creencias de los demás sin antes comprobarlas. Según este autor, la manera de alcanzar la verdadera consciencia es a través del pensamiento meditativo, que aspira a abrirse para recibir la sabiduría plena e inmutable.

Para buscar los orígenes de este tipo de literatura, podemos remontarnos aún varias décadas más atrás y citar el libro de Benjamin Franklin titulado *Autobiografía*, de 1790. El libro se publicó el mismo año de su muerte y tenía el aliciente de contarnos la sabiduría vital de quien era probablemente el americano más famoso de su tiempo.

En su libro nos muestra cómo la vida y el carácter de una persona pueden ennoblecerse por medio de una autoevaluación constante. Y señala la importancia de no malgastar la vida en ocupaciones vanas. Defiende el desarrollo de trece virtudes: templanza, silencio, orden, resolución, frugalidad, industria, sinceridad, justicia, moderación, limpieza, tranquilidad, castidad y humildad.

Nos propone que escribamos nuestra propia esquila durante nuestra juventud para orientar en ese sentido nuestra vida, idea que ha sido copiada por un gran número de autores de autoayuda posteriormente.

Nos pide que vivamos pensando en hacer el bien y revisando continuamente si efectivamente lo hemos hecho. Pero esto no lleva a una

vida desprendida. Precisamente por hacer el bien es posible entusiasmarse ante la perspectiva de una vida más abundante.

Los autores de estos libros, mediante ejemplos propios o de otras personalidades, hablan directamente a sus lectores y les dicen que tienen capacidad para mejorar su carácter y que en ello está la clave para llevar una vida mejor y con más dinero. Esta manera de dirigirse a los lectores configuró un nuevo género literario: la autoayuda. Por ello, cuando, en adelante, me refiera a los libros de autoayuda, estaré refiriéndome al tipo de libros que, inspirados en Smiles, Emerson y Franklin, han desarrollado este estilo de comunicación hasta límites insospechados. Pero en el amplio mapa de *best sellers* que te voy a ofrecer incluiré también otros libros que no han seguido exactamente ese estilo de comunicación y que, no obstante, han ayudado también a millones de personas.

#### EL MAPA DE LA AUTOAYUDA, LA GUÍA Y EL CAMINO HACIA TU FELICIDAD

En las décadas siguientes a la publicación, en 1859, del libro *Autoayuda*, el desarrollo de esta literatura fue bastante lento. Tendremos que esperar hasta la tercera década del siglo XX para observar el despegue de este tipo de libros, y a los años 80 de ese mismo siglo para asistir a una verdadera invasión editorial.

Hoy en día los libros *best sellers* de autoayuda se agolpan en las librerías abarcando todo tipo de materias y todo tipo de cuestiones de la vida cotidiana, tanto las más generales, relacionadas con el autocoñocimiento o el sentido de la vida, como las más concretas, por ejemplo, qué alimentos nos ayudarán a sentirnos mejor.

En este libro te ofrezco un mapa de los mensajes que están lanzando los *best sellers* de autoayuda. Mi objetivo es actuar como guía y ayudarte a poner orden en toda esa avalancha de ideas, para que tú puedas hacerte una idea de dónde estás, conocer lo que se te ofrece, reflexionar sobre ello y, finalmente, seleccionar los mensajes que más te convencen y elegir qué tipo de libros crees que te pueden ayudar más a encontrar el camino a tu felicidad.

Como te puedes imaginar, toda clasificación, selección de contenidos o su presentación está ya siempre sesgada por la persona que la

elabora, en este caso, yo. Confío en que marcarás la distancia de seguridad que consideres para elaborar tu propio juicio sobre lo que aquí se presenta.

Mi libro te ofrece un mapa de la autoayuda y, mientras caminas por su territorio con él, yo iré actuando de guía para resumirte y comentarte lo que vayamos viendo. Para la elaboración de este mapa, y para poder actuar yo de guía, me he basado no solamente en la revisión de varios centenares de libros *best sellers* de autoayuda y en libros de sus comentaristas y críticos, sino también en miles de reseñas, listados temáticos, recomendaciones y comentarios sobre estos libros que he buscado en Internet.

Hoy podemos distinguir muchos tipos de libros de autoayuda. Como resultado de mi indagación, yo destaco diez ramas en las que se entiende que estos libros ayudan y que giran en torno a los siguientes mensajes centrales:

1. Piensa en positivo.
2. Quiérete, vive el presente y ordena tu vida.
3. Seduce y comprende a tu pareja.
4. Disfruta del embarazo y educa bien a tus hijos.
5. Descubre quién eres y cómo actuar con los demás.
6. Alcanza el éxito profesional y gestiona bien tu organización.
7. Lleva una vida sana.
8. Conecta con tu lado espiritual.
9. Déjate ayudar por la filosofía.
10. Escucha las críticas a los libros de autoayuda.

A cada uno de esos mensajes, que abarcan facetas centrales de nuestra vida, dedico un capítulo de mi libro.

En todos los capítulos te digo cuáles son los libros de autoayuda que más ejemplares han vendido, extraigo sus propuestas principales y, en su caso, te ofrezco mis comentarios al respecto.

Para la selección de los libros he intentado, por un lado, que aparezcan los más vendidos a nivel mundial, que casi siempre provienen de Estados Unidos, y, por otro lado, que queden reflejados los más vendidos de los escritos por autores de habla hispana, para darles un lugar que, desde otros entornos culturales, no siempre se les concede.

El último capítulo no está compuesto por *best sellers* de autoayuda, sino por libros y algunos artículos científicos que reflexionan críticamente sobre ellos. Resulta necesario escucharles para comprender mejor los capítulos anteriores y para que puedas formarte un juicio propio más reflexionado.

Verás que, de cada uno de los mensajes que constituyen el título de cada capítulo de este libro, surgen otros más, aportados por cada nuevo libro que comento. En conjunto, acotan con bastante detalle el territorio de la autoayuda y conforman la totalidad del mapa que hoy te ofrezco. Siguiendo el mapa, caminarás en ocasiones por verdes prados y frescos riachuelos, y desde lo alto de una montaña contemplarás un hermoso amanecer; pero en algún momento localizarás también áridos desiertos, peligrosas tierras movedizas o callejones sin salida.

Quisiera haber trazado el mejor camino para ti, pero ese yo no lo he recorrido. No puedo marcarte el camino a tu felicidad, has de encontrarlo tú. Por mi parte, he intentado que todas mis indicaciones puedan ayudarte, al menos, a no perderte.