

# Lo malo del pensamiento positivo

El psicólogo Eparquio Delgado denuncia el fraude de los libros de autoayuda, que prometen felicidad a través del esoterismo, los cuentos o el 'buenrollismo'

INÉS GALLASTEGUI

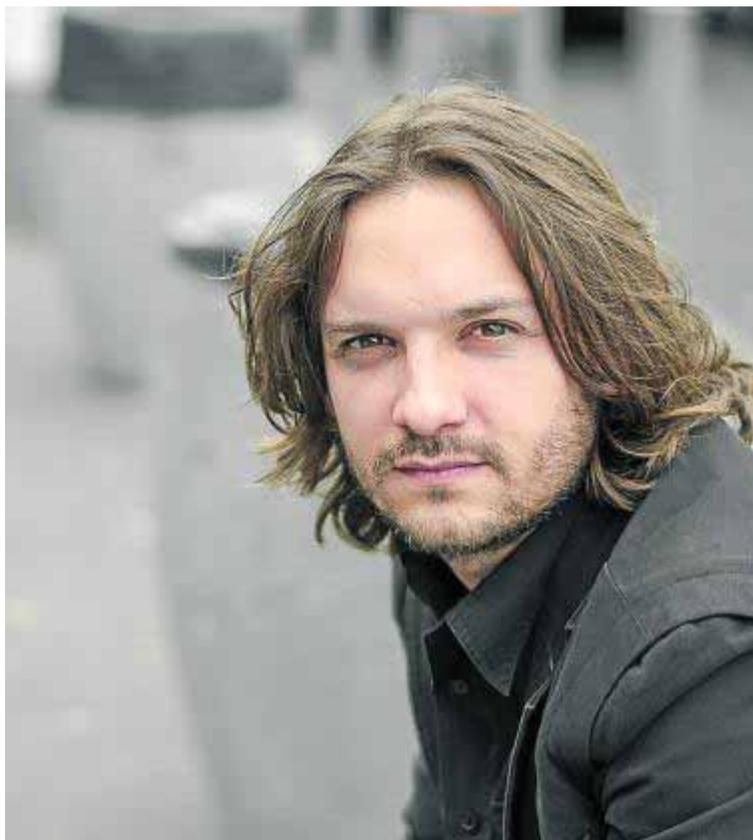
igallastegui@ideal.es

**GRANADA.** ¿Es cierto que si no sonríes lo suficiente acabarás por tener cáncer? ¿Pensar en positivo es el camino más rápido para hacerse rico? ¿Puedes atraer la suerte y el bienestar simplemente empeñándote en lograrlo? Estas son algunas de las preguntas a las que responde Eparquio Delgado en 'Los libros de autoayuda, ¡vaya timo!' (Laetoli, 2014). Y, claro, responde que no. El psicólogo canario asegura que esas obras que -previo paso por caja- prometen la felicidad mediante fórmulas casi mágicas no resisten el menor análisis científico: no hay ninguna prueba de que seguir sus recomendaciones sea eficaz.

Eparquio Delgado (Tenerife, 1979) clasifica estos libros en tres grandes grupos. Los esotérico-místicos o 'New Age' parten de ideas claramente contrarias a la ciencia y exigen un acto de fe, por ejemplo, cuando predicán que la mente es la causante de toda enfermedad o invocan la existencia de «energías positivas y negativas». Los de literatura inspiracional son cuentos o historias que actúan como «guía moral», al modo de las tragedias griegas, y Paulo Coelho es uno de sus representantes más ricos y famosos. Y por último están los escritos por «expertos o supuestos expertos», que son los más difíciles de desenmascarar. «Cualquiera puede hacerse pasar por un experto», recuerda Delgado, quien pone como ejemplo la moda del 'coaching', una actividad que se puede ejercer sin obtener título o preparación alguna.

El problema, señala el autor, es que muchos lectores buscan en estos libros solución para sus problemas o cura para sus trastornos. Por un lado, está bastante extendida la creencia de que el psicólogo o el psiquiatra son profesionales preparados para dictar lo que está bien y lo que está mal. Por otro, durante muchos años la psicología científica -basada en investigaciones y respaldada por pruebas- ha convivido con la psicología no científica, como el psicoanálisis, cuyos conceptos se han vuelto enormemente populares. «Hay personas que vienen a la consulta buscando el trauma de la infancia que les está causando su sufrimiento actual», señala Delgado. Y, por último, hay psicólogos que «prestan su título o su imagen a ideas con poco rigor, lo mismo que hay médicos que recetan homeopatía», lamenta.

«La autoayuda no hace estudios científicos, pero estos libros se ubican en las librerías cerca o dentro de la sección de Psicología. La gen-



Eparquio Delgado. :: IDEAL

## MÁS INFORMACIÓN



► **Título:** Los libros de autoayuda, ¡vaya timo!

► **Autor:** Eparquio Delgado.

► **Editorial:** Laetoli. Colección ¡Vaya timo!

► **Páginas:** 166.

► **Precio:** 17 euros.

## Movimiento escéptico

La colección ¡Vaya timo! de la editorial Laetoli, dedicada a la divulgación científica y el pensamiento crítico, ha publicado una veintena de títulos sobre asuntos como la religión, la homeopatía, el psicoanálisis, los ovnis, los productos naturales, el tarot o las pseudociencias. Forma parte del movimiento escéptico, que en los

## Este tipo de obras sugieren que ser pobre o estar enfermo es el resultado del pensamiento negativo

te considera que pertenecen al mismo campo», recuerda el experto.

El problema es que la cultura científica no es nuestro fuerte: según las encuestas, un 65% de los españoles cree que los tomates no tienen genes y un 34%, que el Sol gira alrededor de la Tierra. «¿Cómo les explicas la diferencia entre un estudio científico del comportamiento y la pura charlatanería?», se pregunta el divulgador.

Con todo, uno de los éxitos indiscutibles de la autoayuda es el auge del pensamiento positivo como vía hacia la felicidad, una teoría surgida a mediados del siglo XX que pasa por alto la influencia de factores biológicos, sociales, políticos y económicos. Se trata, advierte el psicólogo canario, de una ideología liberal e individualista que algunos han lla-

últimos años se ha rebelado contra las múltiples manifestaciones del pensamiento mágico en nuestra sociedad. «Es un movimiento que busca la verdad y denuncia el fraude. El pensamiento científico nos hace más libres, capaces de tomar decisiones con criterio, sin ser engañados. Todos somos capaces de utilizar la razón, pero algunos hemos tenido la suerte de tener profesores que nos han enseñado a dudar y no creernos todo lo que nos dicen», explica Eparquio Delgado.

mado «la religión americana: si eres positivo, si te esfuerzas lo suficiente, si visualizas el futuro con optimismo, serás capaz de conseguir lo que te propongas». La otra cara de la moneda es más oscura: el que es pobre e infeliz o sufre una enfermedad es porque quiere.

Uno de los ejemplos más extremos de la gran difusión de este pensamiento falso e irracional es el bestseller 'El secreto', de Rhonda Byrne, que proclama la existencia de una 'ley de atracción universal' capaz de hacer que, si lo deseas lo suficiente, el dinero aparezca en sobres en el buzón de tu casa. La autora llegó a afirmar que el tsunami de Indonesia, que causó 275.000 muertos, solo puede ocurrirles a personas negativas «que están en la misma frecuencia que el suceso».

## La tristeza es útil

En su libro, Delgado confiesa que se preocupa cuando un amigo empieza a publicar frases positivas y fotos de atardeceres en las redes sociales. «El 'buenrollismo' es una de las ideas básicas de la autoayuda y es un planteamiento bastante inocentón. Es una forma de entender el comportamiento humano ajena a condicionantes sociales y es terriblemente normativa, porque nos indica cómo debemos comportarnos», advierte.

El psicólogo recuerda que hay estudios que muestran que ser positivo puede ser negativo: por ejemplo, una persona 'demasiado' optimista tiende a minimizar los riesgos, a evitar el esfuerzo para no dañar su autoestima, a comportarse de forma más egoísta y a incumplir las normas.

Por otro lado, reivindica que las emociones llamadas negativas también son necesarias: «Las emociones pueden ser agradables o desagradables, pero no buenas o malas. La ansiedad o la tristeza cumplen una función; no podemos vivir sin el desagrado, porque sería eliminar parte de la naturaleza humana».

En ocasiones, relata Eparquio Delgado, a su consulta llegan personas que han leído uno o varios libros de autoayuda; quizá les han proporcionado un «alivio temporal», pero, como era de esperar, no han solucionado sus problemas. Pese a todo, a veces las ideas de esta literatura persisten en sus mentes. «El otro día una chica me preguntaba si estaba en serio cuando decía que el 'karma' no existe, que todo lo que hacemos no influye en lo que recibimos. Es una idea religiosa, esotérica; cualquiera puede creer en ella, pero tiene la misma validez científica que Adán y Eva. El problema no es que la gente crea en la energía negativa; el problema es que no sepa diferenciar entre una creencia por fe y un conocimiento basado en los hechos», lamenta el psicólogo.

Todo ello obliga a estos profesionales a «desmontar mitos y leyendas». Pero a veces, sencillamente, el paciente considera que su psicólogo no da la talla: «Si está buscando a alguien que le sane el aura...».

## Últimos días para ver la exposición 'Nutrición, impulso vital' en el Parque de las Ciencias

IDEAL

**GRANADA.** La exposición 'Nutrición. Impulso vital' se despide del Parque de las Ciencias el próximo 11 de enero. Más de 520.000 personas han pasado por la muestra en los 19 meses que ha estado instalada en el museo. Cómo comemos, qué alimentos debemos consumir y en qué proporción, cuáles son los hábitos saludables que debemos seguir o cómo influye un medio ambiente sostenible en la mejora de la calidad de vida son algunas de las preguntas que el público podrá resolver si visita estos días la exposición.

Además, estas fechas de fiestas y encuentros la exposición da las claves de cómo cocinar un menú saludable. También tendrán la oportunidad de asistir a un Taller del Pan, los martes a las 12.30 horas, y al Taller 'Tres consejos saludables: completa, variada y sin dieta' que se oferta de martes a sábados desde las 11.00 a las 18.30 horas y los domingos y festivos de 11.00 a 14.30 horas.

De este modo, a través de interactivos, modelos 3D, escenografías, piezas de patrimonio, audiovisuales y talleres, la 'Nutrición. Impulso vital' transmite un compromiso de 360° con la salud, que incluye por primera vez en la pirámide nutricional la importancia de un medio ambiente sostenible para una buena calidad de vida.

## A Barcelona

Como en otras exposiciones del museo, se proponen experiencias a los visitantes que les ayuden a comprender qué hábitos deben seguir para tener una vida saludable. '¿Cómo como?' es una de ellas. Se trata de una aplicación informática donde el público podrá conocer si tiene una dieta equilibrada al introducir los alimentos que consume diariamente.

Y para seguir aprendiendo cómo combinar los alimentos, los visitantes podrán 'Sentarse a la mesa' y elegir un primero, un segundo y un postre de entre los platos que se consumen en 11 países diferentes. Una vez elaborado el menú podrán saber si han conseguido crear, con propuestas gastronómicas muy diferentes, una dieta saludable y nutritiva. También se explican las propiedades nutricionales de los grupos de alimentos y las ventajas de la dieta mediterránea.

'Nutrición. Impulso vital', que itinerará a Barcelona después de su estancia en Granada, se completa con un audiovisual inmersivo, que aborda la historia de la nutrición desde la Prehistoria, hasta lo que puede ser el futuro de la nutrición basado en la Nutrigenómica.