

M. GONZÁLEZ
VIGO

El éxito de Marian Rojas: ¿terapia o divulgación?

El fenómeno editorial protagonizado por la psiquiatra pone el foco en los libros de autoayuda: no son dañinos, pero no sustituyen a la consulta profesional

Aunque ella misma asegura que no sabe escribir, que solo sabe "contar historias", la psiquiatra Marian Rojas Estapé (Madrid, 1983) se ha convertido en todo un fenómeno editorial: es la autora de los dos libros más vendidos en 2022 -"Cómo hacer que te pasen cosas buenas" (2018) y "Encuentra tu persona vitamina" (2021)-, que acumulan más de 560.000 copias vendidas. La psiquiatra es, además, toda una influencer, con legiones de seguidores en Spotify, YouTube o TikTok.

Resulta difícil explicar este fenómeno editorial considerando, además, que sus obras no fueron publicadas en el año en el que más se han vendido. "Yo creo que la búsqueda de la felicidad vende y por ese motivo estos libros son best seller. Y más en un momento como este, en el que vivimos en un mundo tan rápido, tan cambiante y tan frágil o "líquido", como diría Bauman, que la gente busca desesperadamente que alguien les facilite la receta de la felicidad", afirma Paula Rodríguez, psicóloga del gabinete Personal Mind. "Por eso se han puesto tan de moda las frasecitas de Mr. Wonderful, o los libros de autoayuda que no tienen de eso más que la etiqueta, porque la ayuda no te la das tú, sino que te la escribe otro. Son productos derivados de lo que define mi colega el psicólogo Víctor Amat, el 'pensamiento naïf': llegar a lo absurdo e ingenioso de pensar que si estamos mal nos vamos a poner bien solo con desearello".

"Grande parte do éxito dos libros de autoaxuda, que son útiles para moita xente, especialmente para quen non ten un trastorno mental o non ten un sufrimento moi grande, ten que ver cunha filosofía da sociedade", afirma el psicólogo clínico José Berdullas. "Os signos dos tempos nos indican moitas veces que hai que ser positivos, que ser positivos axúdanos a afrontar a vida doutra forma e, incluso, que si somos positivos nos vai a ir ben. E isto, obviamente, é unha falacia porque isto non ocorre", añade. "Ademais, pode darse nalgunhas persoas un sentimento de culpabilidade de que as cousas non lle vaian ben porque quizais non sexan suficientemente positivos. Non é certo que o ser humano, as persoas, sexamos capaces de reponernos a calquera circunstancia da vida", insiste.

"Para ser positivo, en primer lugar, hay que ser realista y asumir que la vida tiene sus momentos de subida, de bajada, de intermedio. Sus blancos, sus negros, sus grises y sus matices. Aceptar la realidad como se nos presente y tratar de superarla es mucho más positivo que negar que lo malo siempre es malo o pretender hacer que estos momentos no existan", matiza Rodríguez.

"Sin duda, uno de los factores más relevantes es la falta de pedagogía en el ámbito de la salud mental cotidiana", opina, por su parte, el psicólogo Daniel Novoa. "Hay una serie de conocimientos que han sido renombrados a lo largo de la historia de la psicología y la filosofía que siempre ayudan y que, cíclicamente,

son consumidos en los momentos de crisis". De este modo, afirma que "casi siempre es positivo aprender sobre psicología aplicada en lenguajes cotidianos y de la mano de un profesional con responsabilidad y sentido común, ya sea como ayuda directa o como trampolín hacia buscar una ayuda más personalizada como puede ser la de psicólogo", sostiene.

"Según la pirámide de necesidades de Maslow", analiza la psicóloga Diana Rodríguez, "una vez cubiertas las necesidades básicas fisiológicas, las necesidades de seguridad y de protección y las necesidades sociales, llega la hora de cubrir nuestras necesidades de autoestima o reconocimiento y la necesidad de autorrealización". La experta añade que "por suerte, nos encontramos en un momento histórico y social en el que no tenemos que salir a cazar para comer o defender nuestras casas del enemigo, podemos permitirnos el gran lujo de hacer introspección, trabajamos como personas, plantear-

nos cuestiones psicológicas y filosóficas del yo que en otro momento social o histórico hubiera sido impensable, ya que era exclusivo de limitados sectores de la sociedad", reflexiona.

Berdullas opina que la gente acude a este tipo de libros para buscar alternativas a una realidad que ha cambiado: "Habría que hacer más énfase en la cuestión comunitaria". Y se explica: "Nas últimas décadas os mecanismos comunitarios de axuda que existían facían algo que agora deixou un baleiro: cando eramos pequenos sempre había un sitio ó que acudir porque sabías que había alguén, e podía ser dende un lugar comunitario do social, a praza do pobo, una igrexa ou unha casa onde había xente. Pero hoxe en día é difícil que aquel que necesite encontrarse con outros saiba onde ten que ir", subraya. "Necesitamos pensar as cousas doutra xeito e estes libros ofrecen unha alternativa, unha esperanza moitas veces. É sintoma de que a xente busca, necesita respos-

tas e, sobre todo, orientación sobre que facer co que lles pasa porque a sociedade non é capaz de dalas como era antes".

"Los libros de divulgación escritos por profesionales responsables y basados en la evidencia son una herramienta muy útil para lidiar con los problemas de la vida", dice Novoa: "Los recomiendo". Y añade: "La terapia no se puede equiparar a la divulgación, son niveles diferentes, pero yo utilizo algunos libros como apoyo para casos concretos y me facilitan mucho algunas áreas que quiero trabajar".

En ese punto, Diana Rodríguez sostiene que a la hora de acudir a este tipo de libros, "primero hay que valorar quién es el autor, un médico, un psicólogo, un filósofo, un empresario, un famoso... Si estamos pasando un mal momento en temas de salud mental, acudiremos a expertos en salud mental" y afirma que "en la mayoría de los libros escritos por profesionales de la salud mental hay pautas claras de cuándo hay que pedir ayuda terapéutica".

"Non imos consideralos perigosos, simplemente pouco útiles nalgúns casos", dice Berdullas, partidario de que la gente a la que le funcionan estas lecturas las siga realizando. "Non debemos quitarlle á ninguén os recursos que existen se son suficientes, pero efectivamente estes libros non van a substituír nunca a axuda profesional ou incluso o encontro comunitario fora do profesional", advierte.

"A algunas personas esta clase de lecturas les puede venir bien; a otras, no tan bien; incluso a muchas fatal", afirma Paula Rodríguez. "Porque cuando una persona está atascada en un momento y empezamos a recomendarle cosas bajo la premisa del 'amimedefuncionismo', o lo que es lo mismo, del 'haz esto que a mí me ha funcionado y seguro que a ti también', puede que la persona se venga todavía más abajo si comprueba que en su caso no funciona".

"Por otra parte, hay que tener en cuenta que hay muchos problemas que no vamos a poder resolver solos, y eso no significa que seamos débiles, simplemente que no podemos. Y punto. Ir a terapia está todavía muy mal visto (aunque afortunadamente cada vez menos), pero ir a terapia es un auténtico acto de valentía y de amor propio, supone enfrentarse al miedo, al malestar, al dolor, ante un desconocido, con la incertidumbre inicial de si valdrá de algo", añade.

"Muchas veces estos libros pre-

tenden ser un sustitutivo de la terapia y llegar a cuantas más personas mejor con un claro objetivo: convertirse en superventas", advierte Paula Rodríguez. "Por eso creo que, al igual que las películas para adultos, deberían tener una etiqueta que advirtiese que no son terapia y una recomendación expresa al lector. Si usted se encuentra mal, este libro quizás le ayude pero no es la solución. Acuda a un profesional".

"Chamámolles libros de autoaxuda, non de 'autotratamento', porque o tratamento ten que ter outra cousa máis científica, máis centrada na persoa e levada a cabo por profesionais que se acheguen a ese caso concreto", dice Berdullas, que aunque non ha leído la obra de Rojas, afirma que "é unha muller que ten o título de psiquiatra, que se formou como hai que formarse para obter os títulos en España e doulle unha credibilidade, pero hai que ter en conta que cando se escribe un libro, escríbese para a poboación xeral, con xeneralidades, esperando que poidan, dalgunha forma, servir ou chegar a maior parte da poboación".

"Hacer divulgación conlleva simplificar y, además, meter esos términos, vende mucho", dice Daniel Novoa, al que le "cuesta pensar que se haga una mala interpretación de una divulgación de calidad como es este caso. Los charlatanes que no basan sus consejos en la evidencia sí deberían preocuparnos." Marian Rojas, en mi opinión, es una gran profesional y una gran comunicadora que adapta sus conocimientos a un lenguaje coloquial fácil de asimilar. Sabe conectar con el público, transmite sus conocimientos médicos de una manera sencilla, útil y maravillosa para poder llevar a la práctica ejercicios de autocontrol y detección del estrés", dice Diana Rodríguez, mientras que Paula Rodríguez hace otra lectura: "A pesar de la admiración y respeto que siento por Marian Rojas, he decidido no leer su obra. Bajo mi punto de vista, su posición es excesivamente positivista y dicotómica".

Fe de errores

► Por problemas técnicos, en el suplemento "Estela" publicado ayer se produjo una alteración en el orden de las páginas del reportaje sobre las peñas celtistas en el extranjero, por lo que pedimos disculpas a nuestros lectores.



La psiquiatra Marian Rojas. // Asís G. Ayerbe

“ LAS FRASES

PAULA RODRÍGUEZ
PSICÓLOGA

"La búsqueda de la felicidad vende y por eso estos libros son 'best sellers'"

JOSÉ BERDULLAS
PSICÓLOGO

"Non imos consideralos perigosos; pouco útiles nalgúns casos"

DIANA RODRÍGUEZ
PSICÓLOGA

"Hay que valorar quién es el autor: un médico, un psicólogo, un famoso..."

DANIEL NOVOA
PSICÓLOGO

"Los charlatanes que no basan sus consejos en evidencias sí nos deberían preocupar"