

Nuevos hábitos lectores

AUTOAYUDA

El confinamiento dispara la demanda de libros prácticos, y sus autores llegan a las casas por internet

La vida: manual de instrucciones

XAVI AYÉN
Barcelona

El mercado de los libros de autoayuda y prácticos no supone en España, con un 5,4% de la facturación global, una porción del mercado tan fuerte como en Estados Unidos o los países latinoamericanos, donde puede llegar hasta el 25%. Sin embargo, el confinamiento ha provocado un auge de la demanda de expertos, con lo que buena parte de este tipo de autores tiene más trabajo (y ventas digitales) que nunca —en algunos casos, con incrementos del 70%—. Parece lógico en un mundo nuevo en el que cobran una importancia renovada preguntas como: ¿qué hago hoy para comer?, ¿cómo reparo la persiana?, ¿cómo mantengo la convivencia familiar?, ¿cuál es el mejor método para hacer ejercicio?, ¿cómo me relajo y pierdo mis miedos? Psicólogos, cocineros, entrenadores, pedagogos, científicos... se convierten en autores más consultados que nunca, tanto en sus libros como en las redes sociales. Hemos hablado con algunos de ellos.

ORDEN La Marie Kondo española

María Gallay, autora de *El poder del orden* (Planeta), es organizadora profesional y está confinada en Madrid. "La mayor parte de mi trabajo es presencial, tengo que ir a las casas, pero ahora estamos haciendo muchas cosas a distancia". Trabaja poniendo orden en familias, casas de particulares, sedes de empresas... Con el confinamiento, todo ha cambiado: "Había clientes que no sabían ni encender su aspirador o la lavadora. La mayor parte de las consultas actuales es sobre el espacio para teletrabajar en casa, hay que hacerse un sitio aparte, que a la vez sirva para padres, niños estudiando... Hay que establecer espacios pero también horarios. En general, este no es el momento para grandes replanteamientos, para cambiarlo todo, salvo que vivas

solo, haya nacido un bebé o haya enfermos en casa". Recomienda aumentar el espacio en el recibidor donde se "desensilla" todo. Aboga por entender las especificidades de cada cultura: "Marie Kondo y en general en todo Japón tienen muy pocos metros cuadrados, y deben hacer el ritual de eliminar muchas cosas porque, si no, no caben. En EE.UU. las casas son muy grandes, nosotros estaríamos en un punto intermedio. Tenemos una cultura de familia, regalos y recuerdos, y contra eso no se puede luchar".

YOGA De Wall Street al tatami

Xuan Lan sabe lo que es el estrés: trabajaba en Nueva York y fue ejecutiva de un banco en Barcelona durante más de diez años. La autora de *Mi diario de yoga* (Grijalbo), con la nueva situación, da clase cada día en directo en internet. Cuelga sus clases en YouTube, porque "mi principal deseo es compartir, el dinero que busco es sólo el necesario para sobrevivir. También dialogo con todos, contesto los mensajes, los alumnos me hacen evolucionar a mí". Acaba de grabar "una meditación de cinco minutos para el personal sanitario, conozco a médicos que llegan a casa agitados y no pueden hacer una sesión completa, pero sí escuchar este breve ejercicio". A diferencia de otras actividades, "el yoga no requiere un gran espacio, basta uno por dos metros, y una esterilla, o ni siquiera...". Cuenta que "a Buda un día le preguntaron: ¿Qué hacen usted y sus discípulos? y él respondió: 'Nos sentamos, caminamos y comemos'. Nada más, pero siendo conscientes".

MARÍA GALLAY
"Tengo clientes que no sabían ni cómo funcionaba su aspirador o lavadora"



COCINA "Comer mal es más dañino ahora"

Roberto Bosquet, bombero valenciano en excedencia, arrasa con sus recetas en internet y publicó en febrero su libro *Fast food saludable* (Grijalbo). Con el confinamiento, ha aumentado sus directos en Instagram, sus videos en YouTube y tiene más trabajo que nunca: "La gente está en casa todo el día y te preguntan más, recibo unas 500 consultas diarias". La

ROBERTO BOSQUET
"No hay que comprar preparados, sino cocinarlo todo, incluso las cosas para picotear"

comida saludable es uno de sus rasgos distintivos: "Hemos de animar a la gente a que coma cosas cocinadas por ellos, que no compren una pizza y la calienten. Aunque hagan más deporte y se muevan 40 minutos, antes en realidad se movían muchas más horas, por el simple hecho de salir. Por esta razón, comer mal ahora es un desastre mayor, mucho más dañino". Recomienda que la gente con poco tiempo cocine en mayor cantidad para repetir menú, y

CRISTINA GUTIÉRREZ LESTÓN
"Lo que a los niños les quedará es cómo papá y mamá viven esto: con valentía o con miedo"

"que se hagan ellos mismos las cosas de picoteo, como verduras, yo el otro día propuse una receta de nachos crujientes de garbanzos". Una garantía: "Lo que preparo en los directos es mi comida del día".

PSICOLOGÍA "Enfermedad no es infelicidad"

Desde su confinamiento en Terrassa, el psicólogo superventas Rafael Santandreu imparte terapia por Skype y participa en encuentros con lectores, como el de hoy martes en el Instagram de Casa del Libro (18 h) sobre *El arte de no amargarse la vida en el confinamiento*. Las ventas de sus libros digitales "han aumentado un 70%". Santandreu basa sus libros en la psicología cognitiva, que "hace ver la situación de otra manera. No nos afecta lo que nos sucede sino lo que nos decimos acerca de lo que nos sucede, tra-



Yoga a distancia

Abajo, Xuan Lan, desde su domicilio barcelonés, en una de sus clases de yoga transmitidas vía Internet

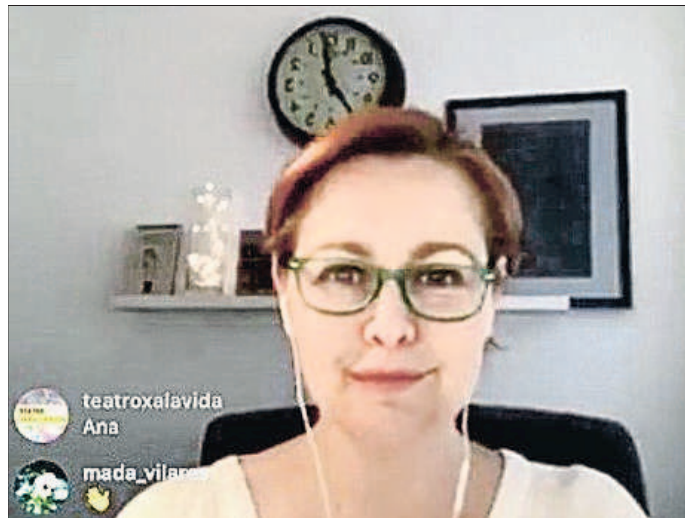


XUAN LAN

bajo el diálogo interno, de manera que incluso esto se pueda vivir de una manera positiva, aunque parezca extraño. Enfermedad no es sinónimo de infelicidad, eso depende de lo que nos digamos, puede también ser la mejor etapa de tu vida si actúas de un modo hermoso". También se dirige a las personas que temen por la crisis económica: "Soy radical: las necesidades reales del ser humano son el agua y la comida del día. Mientras puedas conseguir eso, tú puedes ser muy feliz, y nadie se va a morir de sed o de hambre en este país, donde tiramos más del 30% de la comida. Estamos llenos de necesidades inventadas que nos llevan a preocupaciones absurdas".

CRECIMIENTO PERSONAL
El 'coach' que da su teléfono

El coach Curro Cañete, autor de *El*



INSTAGRAM

La gurú del orden

Arriba, la organizadora personal María Gally, durante uno de sus directos de Instagram en pleno confinamiento

La receta del día

Abajo, el cocinero Roberto Bosquet, ayer, con una receta de repostería retransmitida a distancia



R.B.

poder de confiar en ti (Planeta), es el escritor español más vendido en el campo del crecimiento personal. Está confinado en su piso de Malasaña, y más activo que nunca en redes sociales. "La gente está leyendo mucho, ya no doy abasto a responder a todos, me escriben amas de casa, estudiantes, famosos...". Cree que "cuando esto pase, será más importante todavía saber enfocarnos en lo que queremos construir. Puedes reconstruir tu vida independientemente de lo dañada que esté". Su método se basa en la exposición máxima de su intimidad, pues confía a los lectores sus dramas profundos, como la muerte de su hermano. "No tengo ningún pudor en mostrar mis sombras, doy mi e-mail y hasta mi teléfono en el libro. He pasado de estar completamente perdido, de vivir en un armario, de negarme a mí mismo a ser un autor de referencia". Pide tener cuidado en lo que se dice, el modo en que se habla a los demás: "Todo el que te habla mal lo hace desde la inconsciencia, pierde su energía en hacer daño".

ALGUNOS TÍTULOS

- **Las gafas de la felicidad.** Rafael Santandreu. *Grijalbo/Rosa dels Vents*
- **Cómo hacer que te pasen cosas buenas.** Marian Rojas-Estapé. *Espasa/Columna*
- **El poder del orden.** María Gally. *Planeta*
- **El poder de confiar en ti.** Curro Cañete. *Planeta*
- **Fast food saludable.** Chef Bosquet. *Grijalbo*
- **La magia de la cocina.** Carme Ruscalleda/Pilarín Bayés. *Bridge*
- **El mesías de las plantas.** Carlos Magdalena. *Debate*
- **¿Qué es la vida saludable?** J.M. Mulet. *Destino*
- **Crecer con valentía.** Cristina Gutiérrez Lestón. *Grijalbo/Rosa dels Vents*
- **La magia del silencio.** Kankyo Tannier. *Planeta/Columna*
- **Cocina día a día.** Karlos Arguiñano. *Planeta*
- **Mi diario de yoga.** Xuan Lan. *Grijalbo*

NIÑOS

"Huelen el miedo de los padres"

Cristina Gutiérrez Lestón, autora de *Crecer con valentía* (Grijalbo) alerta de que "antes de todo esto, ya había un aumento exponencial de los miedos de los niños, a causa de la sobreprotección. Estos días se agrava: en muchas casas, encuentro niños con pánico a la muerte. Hay que educar emocionalmente. La gente capaz de generar emociones positivas como la paciencia, la calma, la alegría, el optimismo y la esperanza, cuando vuelva la normalidad, será la mejor situada. Los niños notan el miedo y la ansiedad de sus padres, la huelen, tengamos cuidado con eso, que ya los hay con pánico a bajar a la calle, o que creen que su madre se va a la guerra cuando baja al súper. No es tanto lo que les decimos sino desde donde. Lo que a los niños les va a quedar de la pandemia es cómo la vivieron papá y mamá: con valentía y esperanza o con miedo y angustia, y eso se lo llevarán de aprendizaje para cuando de mayores atraviesen crisis".●