

viven en el corazón de los que la buscaron y la seguimos buscando para aprender una lección magistral de auténtica humanidad. Desde el tren que la llevaba a Auschwitz con toda su familia y más de 900 personas, arrojó una tarjeta-postal con estas palabras: «... vosotros me esperaréis, ¿verdad?...».

Te esperamos Ety, te seguimos esperando. Muchas gracias.

ROSARIO PANIAGUA FERNÁNDEZ

O. CASTANYER, 2007. *Yo no valgo menos. Sugerencias cognitivo-humanistas para afrontar la vergüenza y la culpa*. Ed. Desclee. Bilbao. 287 pp.

Este libro trata de la autoestima, como término global, pero se centra en un aspecto particular de ella: la autocrítica y su sentimiento, la culpa.

Parte de la observación de que parecen existir dos tipos de «autocrítica» y dos tipos de «culpa»: uno es el que poseen las personas con autoestima sana. Su mecanismo de autocrítica y su sentimiento de culpa les ayudan a seguir avanzando y creciendo como personas. Y otro tipo es el que poseen las personas con autoestima baja: su autocrítica y culpa les bloquean, hacen que se sientan muy mal consigo mismos, pero sin permitirles aprender de las situaciones ni crecer como personas.

La hipótesis que defiende este libro es que el mecanismo de autocrítica y el de la culpa son funcionamientos inherentes al ser humano, buenos y necesarios para su desarrollo. Es el aprendizaje que haga la persona de cómo utilizarlos, es decir, la educación que recibe al respecto, la que hace que en unas personas esas características se desarrollen adecuadamente como mecanismos de crecimiento personal en un marco de sana autoestima. Pero cuando la educación no da oportunidad de desarrollar la autoestima y sus mecanismos de culpa y autocrítica, la persona se ve abocada a buscar la mera supervivencia psicológica por medio de esos dos mecanismos.

El libro se divide en dos partes: en la primera, «El problema» se analizan los factores que acabamos de describir. En la segunda, «Afrontamiento», se presentan sugerencias y ejercicios para lograr reeducar el aprendizaje deficitario y aprender a utilizar la autocrítica y la culpa para lo que genuinamente están hechos: lograr que la persona se desarrolle en plenitud y felicidad.

CARLOS ALEMANY