

CAÑIZARES, O. y DELGADO, D. (2016). *Quiero aprender a...conocerme*. Bilbao: Desclee de Brouwer, Col. Colección Serendipity. 104 pp.

Los autores, ambos psicólogos clínicos y expertos en el cambio emocional, juntan sus talentos para ofrecer un nuevo libro de divulgación sobre el tema. Y lo hacen a partir de las cuatro partes en que lo dividen, como las cuatro dimensiones de la persona: la dimensión mental, la dimensión emocional, la dimensión corporal y la dimensión espiritual.

En cada apartado desentraña el punto central del mismo, así como los ejercicios para prácticas.

A mi parecer, la dimensión espiritual es la más original. Los autores empiezan preguntándose para qué sirve esta dimensión y responden invitando a hacerse y responderse a seis preguntas:

- 1) Me hago preguntas sobre el propósito de mi existencia?
- 2) Conozco y comprendo mi visión del mundo?
- 3) Reconozco aquellas situaciones reales que me aportan bienestar?
- 4) Soy capaz de distinguir mi ser sabio?
- 5) Sé observar mis apegos a personas o circunstancias?
- 6) Tengo identificadas mis motivaciones profundas?

Apoyados en esta inspiración, los autores del libro también proponen algunos pasos para que empiece a crecer tu dimensión espiritual. Escogemos, entre otros, los siguientes:

- 1) Practica el silencio.
- 2) Practica tus valores.
- 3) Practica la aceptación.
- 4) Practica la mirada profunda.
- 5) Practica la capacidad de cuestionarte la realidad exterior e interior.
- 6) Practica tu relación con la belleza.
- 7) Practica la escucha.
- 8) Practica el servicio a los demás.
- 9) Practica la gratitud.

La práctica perseverante de algunas de estas áreas o de un poco de cada una de ellas despertará en ti la curiosidad de saber más de ti y aportarte un camino de autoconocimiento práctico y productivo. Un libro sencillo, y práctico, recomendable para todos.

CARLOS ALEMANY BRIZ SJ.