

do un volumen manejable de no más de 600 páginas, y 4. Aunque pueda parecer un detalle menor, la inclusión de fotografías, tablas y cuadros que hacen más atractivo el libro en su conjunto.

En síntesis, un gran trabajo de articulación de contenidos por parte de las autoras que han logrado introducir en un ámbito donde abundan las referencias consolidadas un manual de primera elección para estudiantes y para profesionales. La salida a la luz de una segunda edición poco después de la primera publicación es una demostración del interés que ha suscitado y de sus excelentes mimbres.

JORGE BARRACA MAIRAL
Universidad Camilo José Cela

J. C. BERMEJO, *El arte de sanar a las personas. Entre el counselling y el coaching*. Santander, Sal Terrae, 2013, 125 pp.

El libro quiere ser una mirada al corazón de las personas. Una mirada sana y sanadora que cree en el otro y apuesta por él. Que desea hacer un acompañamiento facilitador, desde la acogida de las fortalezas y debilidades que tienen las personas. El libro está pensado para los que desean sanar y ayudar a otros a sanar desde el recurso básico de la comunicación. Se trata de caminar acompañado, dejándose interpelar por el otro, dando ánimo a aquellos que no lo tienen.

No estamos ante un libro científico, es un libro para todos, para sentirlo, vivirlo y buscar la luz interior que permite vivir mejor con nosotros mismo y con los demás. Las páginas están escritas para pensar bien, relacionarse bien, vivir bien. El autor, trata de ofrecer pistas saludables para todas las edades, para todas las etapas, sobre todo para aquellas en las que se desea la salud integral, la felicidad.

Encontramos en el prólogo, escrito por Rosa Calzada, una serie de preguntas que nos van adentrando paulatinamente en la obra. ¿Quién no ha sufrido una adversidad en la vida? ¿Quién no se ha sentido impotente en medio de su dolor o de su soledad? ¿Quién no ha pensado que no era capaz de superarlo?

El libro nos ayudará a entender que todos pasamos por procesos dolorosos, que hay que abrirse a las posibilidades que están en el interior de nosotros mismos. La obra presenta, de forma muy destacada, como los profesionales del *counselling* confían en las capacidades interiores de las personas para encontrar el camino, elaborar el duelo, otorgar el perdón y transformar las vivencias dolorosas en una experiencia de aprendizaje y renovación.

El *counselling* y el *coaching*, ejes del libro, comparten la fuerza de la escucha profunda, la «presencia» y la «aceptación» como actitudes y competencias esenciales para ayudar a las personas a superar estados emocionales; son modelos y herramientas complementarias, que lo único que pretenden es ayudar a las personas cualquiera que sea su situación. En el libro se pone el acento en las actitudes básicas de una relación capaz de sanar como son: *la acogida, el lenguaje, la empatía terapéutica, la autoconciencia de la propia vulnerabilidad*, todo ello tiene un impacto especial sobre la capacidad de superación y crecimiento de las personas.

Añade el autor además la *competencia espiritual* en la relación de ayuda, basada en una dimensión ética y volcada en el objetivo de humanizar, o llegar a toda la humanidad con la capacidad de ayudar a superar la adversidad.

Desde este preámbulo nos vamos adentrando en las páginas del libro, en donde el autor plantea y lanza una mirada al corazón humano. Un corazón que busca, que anhela, que quiere orientar su vida, que quiere sanar los rotos que la vida va produciendo. Una mirada sana y sanadora que apuesta por el otro, y desea acompañarlo en las dificultades, desde la contemplación de las bondades y los límites de cada uno.

El autor quiere mirar a aquellos que quieren vivir sanamente, a los que desean sanar su corazón, y apuesta por el diálogo como recurso básico para caminar acompañando, dejándose interpelar y ayudar.

El autor desea, como el Principito, poner de relieve que las cosas importantes para los adultos, no siempre están conectadas con el mundo del corazón, pero la historia, además de criticar esta actitud, nos muestra que vivimos en un mundo que va marcando el camino que debe seguir nuestra vida, que rara vez nos paramos a tomar en peso el verdadero sentido de las cosas por ello, entre otras cosas, el entorno nos arrastra y nos lleva a donde no queremos.

En la vida se necesita un compañero de camino, que nos ayude a desvelar, a iluminar, a conectar mente y corazón de manera realista y confiada en las posibilidades de cada cual.

El libro consta de dos partes bien diferenciadas la primera se denomina: *acompañar a sanar*, aquí incluye aspectos muy significativos de ese acompañamiento como son: *Buscamos sanar; Viaje a la salud; Hacia una salud holística; ¿Sanar a las personas?, counselling; Acompañar en el coche, coaching; Sed de relaciones; Sed de encuentro; Buscando a Sócrates; Las patatas de Rogers*. La segunda parte la denomina: *herramientas para el acompañamiento*, aquí incluye aspectos muy sugerentes sobre: *La acogida: hospital para el corazón; Empatía terapéutica y compasión; El radar emocional; Escuchar el silencio; ¿Oratoria? El poder de las palabras; Acompañar a perdonar para sanar; Manejo de la propia vulnerabilidad; Competencia espiritual para acompañar a sanar; Infundir esperanza en la debilidad; Gestionar la transferencia*. Finaliza con el capítulo: *Cerrando el libro. Profesión de fe en la resurrección. Para hoy y para mañana*.

Nos detenemos en los aspectos más significativos del conjunto del libro, pues sería imposible abordar la totalidad como sería nuestro deseo, por la riqueza de contenidos de la obra que estamos comentando.

Las relaciones de ayuda en salud, si se sigue la idea de la OMS, tendrían un objeto similar a la veterinaria, reparar las lesiones físicas de modo mecánico, como se realiza en un taller el arreglo de coches y con ello conseguir que el paciente se sienta a gusto. Pero las genuinas relaciones de ayuda en salud, las que están impregnadas de las técnicas del *counselling* y del *coaching*, están basadas en el diálogo intenso con las personas, en el conocimiento de las propias potencialidades de sanar y acompañar a sanar, en la experiencia saludable de encuentro, y basadas en las relaciones sanas.

El mundo de la salud y la enfermedad nos han de situar ante personas que necesitan ayuda física, social o psicológica, hay un camino hacia la salud sembra-

do de preguntas de sentido y/o de búsqueda de sentido. Podremos acompañar si estamos equipados de conocimientos, técnicas y actitudes que se pueden aprender en la escuela del *counselling* y del *coaching*. Con el sufrimiento llegan muchas preguntas, no solo se busca la eliminación de los males sino también la búsqueda de sentido. Esta búsqueda se hace en secreto o formulando preguntas a los profesionales de ayuda.

Un buen médico debe escuchar como un sacerdote, razonar como un científico, actuar como un héroe y hablar como una persona normal (Albert Schweitzer) p. 23. Este perfil se puede hacer extensible a todos los profesionales de ayuda que acompañan en la vulnerabilidad humana, donde la mejor respuesta por el sentido tal vez no sean las racionales, sino las repuestas de cuidados, de asistencia, de alivio, de cura, de acompañamiento. Se podría afirmar que humanizar es generar una salud *holística*, o lo que es lo mismo, es la consideración de la condición humana en sentido *integral*. Se trata de considerar a la persona en todas sus dimensiones, el término proviene del griego, *holos/n* que significa todo, entero, total, completo, integral. Dentro de este acompañamiento no se puede olvidar el aspecto emotivo; se genera salud emocional cuando se manejan bien los sentimientos, reconociéndolos, dándoles nombre, aceptándolos, integrándolos y aprovechando su energía al servicio de los valores. La persona sana emocionalmente, controla sus sentimientos de manera asertiva, afirmativa.

Atendiendo al subtítulo de la obra, haremos a continuación algunas consideraciones sobre el *counselling* que en realidad es casi sinónimo de relación de ayuda. Es un modo de relacionarse una persona experta tratando de ayudar a otra en situación de crisis. Esta vive una dificultad sobrevenida por problemas de distinta índole y difícilmente maneja dicha dificultad sin un acompañamiento externo que le ayude a explorar lo que vive, y a buscar dentro de sí los mejores recursos para salir al paso de las dificultades, de ahí la necesidad de ayuda.

El *counselling* pretende ayudar a mejorar las relaciones, sobre todo las problemáticas, modificar conductas destructivas para uno mismo y para los demás, adquirir destrezas para vivir, adaptarse a las situaciones siendo protagonista, más que víctima de las mismas. En todo caso, el acompañante intenta promover al máximo la autonomía de la persona necesitada de ayuda, proporcionando estrategias para promover el cambio tras haber garantizado una aceptación incondicional, haberle comprendido con su actitud empática y mostrándose auténtico en su relación.

Por su parte el *coaching* significa ayuda a las personas a definir metas claras y a establecer un plazo específico para alcanzarlas, desarrollándose como persona en el proceso. Estas metas pueden ir desde superar un problema de interacción personal, hasta conseguir unos determinados objetivos profesionales. El *coaching* es un proceso bien definido con un punto de partida y de llegada. El núcleo del proceso es el potencial de la persona a la que se acompaña. Sirve para detectar barreras invisibles que impiden el crecimiento personal, es un viaje de autodescubrimiento. En suma el *coach* recogiendo el origen de la palabra, es la persona que acompaña a otra que desea ir del lugar donde está, al lugar de mayor potencialidad de desempeño o desarrollo personal o profesional. El acompañante no conduce, sino que acompaña en el camino de definir metas y el itinerario.

En suma el *counselling* y el *coaching* son dos procesos de acompañamiento a través del diálogo, centrado en el cliente y realizado por una persona adecuadamente preparada desde un planteamiento no directivo. Ambos tienen una gran confianza en las posibilidades de desarrollo de las personas. Ambas palabras tienen origen inglés pero merece la pena explorar la etimología pues nos hará llegar mejor al significado.

Counselling proviene del latín *consilium* que significa parecer o dictamen que se adopta acerca de una cosa. Por su parte *coaching* proviene de *coach* que significa entrenar, vocablo que alude originariamente a un carruaje, de ahí coche, que sirve para conducir a las personas de un lugar a otro. Los dos son distintos en su origen y en su evolución. En relación a sus orígenes el *coaching* nace como una necesidad de las organizaciones para optimizar el potencial de los recursos humanos, mientras que el *counselling* nace como una necesidad de las personas para resolver una situación insatisfactoria en sus vidas o modificar una conducta disfuncional, lo que está claro que ambas son formas de relación de ayuda.

El libro es el resultado de la apuesta por el diálogo, por el acompañamiento de las profesiones de salud y de intervención social cuando están humanizadas. El diálogo es el espacio empoderador de caminos de plenitud, de realización, de sanación interior y de sanación relacional.

Es un libro muy necesario para los que apuestan por descubrir la luz interior para vivir mejor consigo mismo y con los demás. Será muy útil para aquellos que quieren basar sus relaciones en un horizonte de sentido, interiorizando valores en los procesos de acompañamiento. Por eso el libro plantea buenas prácticas de acompañamiento para psicólogos, médicos, enfermeros, trabajadores sociales, psicoterapeutas, *counsellors*, *coach*, en suma para todos aquellos que caminan por caminos de relación de ayuda humanizada y humanizadora.

Habrà un acompañamiento exitoso, si hay confianza, si se apuesta por un modelo de salud biográfica, no solo biológica, si se cree en la profundidad de la escucha que es capaz de asombrarse de la condición humana, y crear procesos fecundos de interacción que hagan brotar lo mejor de cada uno, para afrontar las crisis y caminar en la consecución de los propios retos y objetivos personales y grupales.

Aquí está un excelente trabajo de Bermejo, como nos tiene acostumbrados desde hace muchos años con una nutrida obra escrita y práctica directa con personas en búsqueda de crecimiento personal, abordada desde una perspectiva de humanización.

ROSARIO PANIAGUA FERNÁNDEZ

G. GONZÁLEZ MERLANO, *El mito de Narciso. Una mirada a nuestra cultura*. Montevideo, Universitario de Punta del Este, 2009, 98 pp.

El libro quiere ser una mirada a la cultura occidental, como se indica en el subtítulo, desde el paradigma del narcisismo, concepto que da fundamento e identidad a la época actual. Por ello se hace necesario identificarlo y definirlo con precisión, haciendo una adecuada interpretación del mito de Narciso. Ahí se sustenta el para-