

y creencia, lo que hace de esta obra un ejemplo de sensibilidad y una evidente llamada a la solidaridad. Nos invita a estar atentos a este tema en nuestro entorno y a trabajar entre todos por una mayor justicia e igualdad del *ser humano*, en este caso *mujer*, permitiendo que desarrolle sus capacidades al máximo y ocupe el lugar que se merece en su vida y en el mundo.

M.^a LUISA TURELL GUILLEUMAS

R. SANTANDREU (2012), *El arte de no amargarse la vida. Las claves del cambio psicológico y la transformación personal*. Barcelona: ONIRO, 2012, 233 pp.

El libro que nos presenta Rafael Santandreu, se divide en tres partes. En la primera parte sienta las bases necesarias para poder realizar el cambio que propone el autor; en la segunda muestra la forma de hacerlo y, finalmente, en la tercera, aporta interesantes y útiles aplicaciones prácticas. A lo largo de los diferentes capítulos de la obra incluye casos clínicos que permiten ejemplificar y contextualizar perfectamente el contenido teórico, así como ayudan a la aplicación práctica de lo comentado. Además, aporta un cuadro al final de cada capítulo con ideas claves muy útiles.

Con este libro, el autor ofrece al lector la posibilidad, a través del uso de la terapia cognitiva, de convertirse en una persona emocionalmente fuerte, saludable, positiva y estable. La consecución de este objetivo tiene importantes efectos positivos tanto en la salud física como psicológica y ayuda a las personas a vivir plenamente.

Una de las cuestiones clave que plantea el autor en esta obra, resalta el hecho de que las emociones que sentimos no son provocadas por las situaciones que vivimos, sino por la interpretación que hacemos de ellas. Dicho con sus propias palabras: «No nos afecta lo que sucede, sino lo que decimos que nos sucede». De manera que, dos personas que experimentan la misma situación, no reaccionan emocionalmente de la misma manera debido a que la interpretación que hacen del evento vivido es diferente. Existe, por tanto, una relación entre situación, pensamiento y emoción. El objetivo de la terapia es convertirse en personas emocionalmente sanas, equilibradas y fuertes, para disfrutar de la vida, pase lo que pase.

De lo comentado anteriormente, se podría derivar la siguiente pregunta: ¿las personas que son felices no experimentan emociones negativas? La respuesta, lógicamente, es no. Todas las personas experimentan emociones negativas a lo largo de su vida. De hecho, todas las emociones, tanto positivas como negativas, son necesarias para el ser humano. El problema surge cuando las emociones negativas son muy exageradas, intensas y frecuentes. Las emociones exageradas que sentimos son fruto de pensamientos irracionales, los cuales son falsos, inútiles y provocan malestar en el sujeto. Por lo tanto, la identificación de estos pensamientos o creencias irracionales, aunque difícil, es necesaria para poder trabajar sobre ellos (poniéndolos a prueba, confrontándolos con la realidad, etc.) y modificarlos, lo que ayudará al individuo a ser emocionalmente fuerte. Así, el cambio de forma de pensar, puede tener lugar en cualquier momento de nuestra vida. Pensamientos más positivos y constructivos ayudan a generar emociones positivas.

Existen muchas creencias irracionales ampliamente extendidas y que se transmiten por influencia social. Una de ellas son los «deberías». Son creencias rígidas e inflexibles que llevan a la persona a exigir que algo tenga lugar y si no es así, uno se enfada, se deprime o se pone nervioso. En este caso el trabajo a realizar sobre la creencia irracional es cambiar los deberías por preferencias. También hay personas que tienden a interpretar todo aquello que les acontece como «terrible», lo que el autor denomina «terribilitis» («nunca voy a ser feliz», «no puedo soportarlo más») provocando consecuencias negativas sobre su salud física y psicológica. Es importante aprender a evaluar las situaciones de una forma más objetiva, realista y rigurosa sin dramatizar. Es decir, ante una adversidad pensar que no es «ni muy mala», ni «terrible», provocará que las emociones surgidas sean más sosegadas y la persona se sienta tranquila. Determinadas personas creen que es necesario preocuparse por todo y en grado extremo porque eso demuestra que soy una persona responsable y que me importan las cosas y los demás. Esta es otra creencia irracional. En palabras del autor, esto es un mito, «lo importante es ocuparse, no preocuparse». Otro mito señalado a lo largo de la obra es «como yo lo siento, es correcto». Esto también sería falso puesto que puedo sentir emociones exageradas, frecuentes e intensas pero eso no significa que sean correctas o lógicas. Además, en ocasiones las personas confunden los deseos (algo que me gustaría que ocurriese pero que no necesito) con las necesidades. No es malo tener deseos pero hay que evitar que se transformen en necesidades. Si se convierten en necesidades (o lo que el autor denomina «necesititis») el individuo cree que necesita esas cosas (materiales o inmateriales) para sentirse bien. Esa «necesititis» produce malestar debido a que, por un lado, si lo consigue, podría perderlo y surge el miedo y la inseguridad lo que impide disfrutar de ello. Por otro lado, al conseguirlo, pierde el interés por ello y empieza a «necesitar» otra cosa. Y finalmente, si no lo consigue puede sentir que es un desgraciado. Estas situaciones producen consecuencias negativas para el sujeto. En realidad necesitamos muy poco para encontrarnos bien.

El autor señala que el proceso de la terapia cognitiva es el siguiente: detectar creencias irracionales, combatir las y reemplazarlas por creencias racionales. Esto transformará nuestro diálogo interno, nuestra manera de interpretar lo que vivimos y permitirá disfrutar plenamente de las cosas del día a día. Aconseja también, la práctica del cambio de pensamiento todos los días, ya que es algo costoso pues el individuo está acostumbrado a una forma de pensar y ésta debe ser cambiada. Es decir, debe desaprender para volver a aprender. Y esto, lleva tiempo. El cambio de pensamiento se produce por ejemplo, combatiendo las creencias, poniéndolas a prueba, pero también observando a personas emocionalmente estables y fuerte. A través del modelaje se puede cambiar. El autor además, hace otras recomendaciones, por ejemplo, comparar diferentes situaciones y evaluarlas, ser constructivo, no centrarse en uno mismo o preguntarse. «¿En qué medida eso me impide hacer cosas valiosas en mi vida?».

En definitiva, se trata de un libro muy interesante y útil por su contenido teórico pero, especialmente, por su contenido práctico y aplicado.

GEMA PÉREZ ROJO

ARMANDO ZEROLO DURÁN, *Génesis del Estado Minotauro. El pensamiento político de Bertrand de Jouvenel*. Madrid: Sequitur, 2013, 245 páginas, prólogo de Dalmacio Negro Pavón.

El libro sobre la vida y la obra de Bertrand de Jouvenel (1903-1987) al que aluden estas páginas ofrece dos visiones del polígrafo francés: la primera parte, titulada *Un viajero en el siglo: biografía intelectual*, se ocupa de repasar su trayectoria vital aun cuando prácticamente se detiene en el Jouvenel anterior a la conclusión de la II Guerra Mundial; en la segunda, que lleva por título *Historia del Estado*, anida un estudio riguroso, de enclave cratológico, en el que el hilo conductor es, obviamente, el Estado y también, sin que resulte redundante, la noción de Poder. La culminación de la vía evolutiva estudiada viene representada, en tono crepuscular, por el llamado Estado Minotauro: una (re)creación jouveneliana cuya persecución motoriza, valdría decir, la segunda parte del estudio.

Conviene anotar, siquiera sea a modo de «aviso a navegantes», cuál es la clave que permitirá avanzar en el estudio de la obra de Jouvenel. El autor, el Dr. Zerolo, profesor en la Universidad San Pablo-CEU, lo expone nítidamente poco después de haber superado los primeros compases de su trabajo: la obra sustantiva del judío francés se apoya en la verdad de la fe, en el bien entendido que, en su caso particular, el final de la segunda contienda mundial separó el agnosticismo juvenil de la fe católica que profesó en la madurez. El influjo de su segunda esposa, Helene Duiseigneur o, por mejor decir, «la dulce presencia de Hélène» (p. 59) y, a efectos demostrativos, el diario *Revoir Hélène* (1986), ponen de manifiesto su conversión y, por ende, su alineamiento y plena identificación con el pensamiento católico. Son elocuentes sus propias palabras: «Dios ha tocado mi corazón con Hélène» (*ibid.*); y lo son, igualmente, aquellas otras del autor del estudio objeto de comentario al despejar el *quid* de la relevancia de sus principales aportaciones: «*El Poder* [1945], por ejemplo, es una obra que pierde su fuerza comunicativa si no se mira a la luz del pensamiento católico, bajo el prisma de la autoridad, de la tradición, de la Revelación y de la Gracia. Y como ésta, sus otras dos obras principales, *La Soberanía* [1955] y *Teoría Pura de la Política* [1963]» (*ibid.*).

La acotación precedente nos sirve para relanzar las dos aproximaciones, coincidentes, como es fácil suponer, con las dos partes en que está dividido el libro. Dichas aproximaciones se fijarán en aspectos varios que llaman, indudablemente, la atención y que nos permitirán adentrarnos en el profundo calado del estudio que nos aguarda. Con esto que decimos, constatémoslo, no se pretende otra cosa, en definitiva, que una doble invitación a la lectura; doble porque envuelve dos caracteres: el primero, *inmediato*, relativo al estudio anotado proveniente de Armando Zerolo; y el segundo, *mediato*, proveniente de la propia obra de Jouvenel focalizada en *Du Pouvoir. Histoire naturelle de sa croissance* (Ginebra, Les Editions du cheval ailé, 1945; hay traducción al castellano: *El Poder*, trad. de J. de Elzaburu, prólogo de Luis García San Miguel, Madrid, Editora Nacional, 1974, 2ª ed.) que bien puede ser oportunamente «guiionizada», en tanto que sistematizada y realzada, por otro estudio del Académico Dalmacio Negro que lleva por título *Historia de las formas del Estado. Una introducción* (Madrid, El Buey Mudo, 2010), cuyo capítulo XXXIII, y último (el tono crepuscular reaparece, pues), está dedicado al Estado Minotauro: una evolución imprecisa del Estado Providencia o de Bienestar (*Welfare State*) al que se tilda de «amorfo desorden