

A. ROCAMORA, 2006: *Crecer en la crisis. Cómo recuperar el equilibrio perdido*. Desclee de Brouwer, Bilbao, 200 pp. Por C. Alemany Briz.

La salud mental la podríamos definir como «un equilibrio inestable». Cuando este equilibrio se rompe aparece la crisis. Es una de las ideas madres que el profesor Alejandro Rocamora ha desarrollado en este libro.

El libro está atravesado por tres conceptos básicos: *la crisis, el vínculo y la resiliencia*, todo ello amasado por un concepto positivo del ser humano, en la creencia que toda persona puede recuperar el equilibrio perdido, por sí sola o con ayuda.

Así, pues, la *crisis* es entendida como desequilibrio entre el estado mental del individuo anterior a la aparición del conflicto y la situación posterior y un desequilibrio entre el propio individuo y en la relación con los demás. De ahí la influencia del segundo concepto: *el vínculo*: concebido como diálogo consigo mismo y con los demás. De aquí la importancia que tiene un «nosotros» acogedor para superar toda situación conflictiva. Y por último, el término *resiliencia* hace referencia a la capacidad que todo individuo tiene para, tras la crisis, volver al estado primigenio de salud mental o incluso superarlo. Por esto, una buena salida de la crisis estará en función de esa capacidad del individuo para elaborar de forma saludable los conflictos.

El libro está escrito desde la praxis, pero no se queda en la mera descripción de la vivencia de crisis, sino que aporta claves para superarla y así recuperar el equilibrio perdido. Es pues, un texto teórico-práctico. Esto es posible porque el autor lleva casi treinta años atendiendo a pacientes psiquiátricos en un Centro de Salud Mental, y como él mismo reconoce esa experiencia es la que le ha servido para comprender mejor a la persona en crisis.

El libro tiene tres partes bien diferenciadas: los capítulos 1, 2 y 3 son introductorios y parten del concepto de la vida como equilibrio inestable, pasando por describir la crisis como patología vincular (otro gran concepto que atraviesa todo el texto) y finaliza con una descripción de la crisis tanto desde el sujeto pasivo como desde el ayudador.

El capítulo 4, el más extenso, describe algunas de las crisis de la vida cotidiana: desde la enfermedad somática hasta el suicidio, pasando por la crisis del adolescente, el paro y la jubilación, entre otras. Pero aquí el autor no solamente se queda en una mera descripción de la vivencia de crisis, sino que aporta claves y sugerencias para salir de forma saludable de la crisis.

En los tres últimos capítulos (5, 6 y 7) están dedicados al crecimiento psicológico (qué es y cómo conseguirlo), a reflexionar sobre la crisis como facilitadora de un cambio enriquecedor, y por último reflexiona sobre el concepto de resiliencia, que es la piedra angular para que el sujeto supere toda crisis. El capítulo: «Crisis, vínculo y resiliencia», es la síntesis del mensaje que el autor ha querido transmitir en estas páginas.

Con un estilo claro y sencillo, al mismo tiempo que profundo, el Dr. Rocamora ha querido describir la esencia misma de toda crisis humana y aportar claves para superar toda situación crítica de la vida cotidiana.

Es un libro escrito, pues, desde la praxis (con continuos ejemplos clínicos que acuden a la consulta de un psiquiatra), pero sin olvidar los fundamentos teóricos de la crisis. Por esto puede ser provechoso tanto para la persona que está en crisis, como para los profesionales que se dedican al cuidado de los demás: psicólogos, trabajadores sociales, enfermeras, médicos, etc.

Como afirmo en el prólogo, es un libro «serendipico», entre otras razones porque invita a reflexionar y buscar las propias salidas de la crisis de la vida cotidiana. Fina-

lizado con el mismo pensamiento del prólogo: ojalá la lectura de este trabajo invite a muchos, nos invite, a pararnos para saber categorizar nuestras propias crisis, para volver a repasar lo que aprendimos —o lo que no aprendimos— de ellas y para abrirnos a nuevas posibilidades que redunden en beneficio propio así como de aquellos que están a nuestro cargo».

C. ALEMANY BRIZ
 Departamento de Psicología.
 Facultad de Ciencias Humanas y Sociales.
 Universidad Pontificia Comillas de Madrid

J. L. TRECHERA, 2005: *Agujeros negros de la mente. Claves de salud psíquica*. Desclee de Brouwer, Bilbao, 228 pp. Por C. Alemany Briz.

No decimos nada nuevo si afirmamos que los libros relacionados con la Psicología están de moda. Si nos acercamos a cualquier librería se observan apartados específicos sobre «autoayuda», «autoestima», «desarrollo personal», etc. De ahí que, como afirma el profesor López-Yarto en el prólogo de la obra, se haya acuñado en el contexto anglosajón el término de *Pop Psychology* para reflejar esta realidad. ¿Tenemos una nueva publicación ante un tema que está de moda? Sin embargo, el propio autor del prólogo inmediatamente matiza que «estamos ante un libro de ayuda psicológica, pero no ante un libro de psicología pop».

Agujeros negros de la mente parte de la constatación de una realidad. Tras años de asesoramiento psicológico en contacto directo con el «alma que sufre» no dejan de vislumbrarse zonas o «agujeros negros» de las personas a los que resulta difícil acceder. A su vez, es llamativa la pobreza de conocimientos para poder explicar esos procesos cognitivos. No en vano, durante siglos todo lo relacionado con la salud mental ha estado rodeado de un cierto misterio o halo enigmático.

José Luis Trechera, profesor de Psicología del Trabajo en la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales (ETEA) de Córdoba, acude a la metáfora de los *agujeros negros* para reflejar la experiencia que se percibe en muchas personas que sufren conflictos psicológicos: éstos cobran tal fuerza que consumen todas las energías de los seres que los sufren; al estar los sujetos tan ensimismados hacen que todo gire a su alrededor y pueden «succionar» a todos aquellos con los que se relacionan; presentan graves problemas para expresarse y salir fuera de sí; el tiempo y el espacio desaparece, así determinados individuos puedes estar «atrapados» en historias personales que pasaron hacen muchos años y vivirlas como si fueran actuales.

La obra se estructura en cuatro bloques, en principio independientes pero que a lo largo de las páginas se van complementando ya que cada uno afronta variables fundamentales del desarrollo humano.

En el primer apartado, *¿Quién está cuerdo?* se plantea el tema fundamental: ¿qué hay que entender por normalidad o anormalidad psíquica? ¿Cuáles son las claves para definir una adecuada salud psicológica? ¿Por qué somos como somos? ¿Qué estrategias empleamos para complicarnos la vida?

En el segundo bloque se profundiza sobre la relación terapéutica, *¿Cómo ayudar sin hacer ni hacerme daño?* No sólo hay que tener buena voluntad sino saber realizar