

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

esa relación de ayuda para evitar las falsas relaciones de ayuda o los chantajes afectivos.

En el tercero se reflexiona sobre *el contexto familiar*. Como bien afirma el autor, «no hay ninguna familia que pueda decir, aquí no pasa nada». Somos el producto final de los contextos familiares que hemos experimentado. ¿Qué mitos familiares se mantienen? ¿Qué relación se ha ido construyendo con las figuras parentales?

El cuarto describe distintas *psicopatologías cotidianas*. Cada época crea su propio modo de enfermar. No es extraño que hoy abunden las alteraciones relacionadas con la autoestima (el narcisismo), los estilos de vida (ansiedad y estrés), la inseguridad (el miedo a la libertad y los fundamentalismos) y las adicciones (el alcohol y el juego).

Frente a un contexto social que a veces presenta un horizonte que tiende a crear «zonas de no retorno» similar a la de los «agujeros negros», la obra quiere animar a afrontar la vida con esperanza. De ahí que se planteen pistas e instrumentos —cuestionarios, escalas o ejercicios—, que posibiliten alternativas y ayuden a «aclerar» e «iluminar» las zonas oscuras. No hay tarea más ardua, pero más gratificante, que responsabilizarse de la existencia y convertirse en el protagonista principal de la propia vida.

Se observa que el libro es el resultado de una reflexión y síntesis a partir de años de práctica clínica. Tiene el acierto de describir teorías y términos psicológicos bastante complejos con un lenguaje sencillo y claro. Por ello es una obra asequible a todo tipo de público. Puede ser de gran utilidad no sólo a profesionales interesados en el asesoramiento humano (psicólogos, médicos, pedagogos, trabajadores sociales, maestros, orientadores escolares, educadores sociales, etc.), sino a todos aquéllos que sientan interés por profundizar en el conocimiento de las relaciones humanas y se sientan inmersos en la apasionante aventura de avanzar en el desarrollo personal.

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

COZAR, 2006: *Adelgazar: el esfuerzo posible*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 163 pp. Por C. Alemany Briz.

Durante las últimas décadas, los problemas de sobrepeso y obesidad se han incrementado hasta el punto de mostrar características epidémicas. La situación es de tal gravedad que en algunos países constituye una emergencia socio-sanitaria.

La obesidad es un problema crónico, de difícil abordaje, y con una gran tendencia a la recaída. Hasta el momento, tal como pueden dar fe los millones de personas que la sufren, existen pocos tratamientos eficaces.

El autor de este libro, médico de profesión, desde el conocimiento privilegiado que le concede el haber padecido de obesidad durante gran parte de su vida, y de haber conseguido superarla gracias al sistema que nos explica en este texto, aporta un enfoque novedoso, a la vez que realista, del problema.

Partiendo de la necesidad de utilizar la dieta hipocalórica y el ejercicio como únicas herramientas fiables para lograr una pérdida de peso, introduce, previos a la reduc-