

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-

ción de calorías, una modificación gradual tanto del esquema vital como del alimentario, de tal manera que la persona tenga tiempo de prepararse física y mentalmente para ese cambio trascendente que le espera.

Otros elementos, como la necesidad de adoptar una actitud de apertura emocional ante los demás (no olvidemos el importante componente psico-social que posee la obesidad), la importancia de la motivación, o la realización de algunos sencillos ejercicios que ayuden a la persona a combatir mejor su apetito, también están recogidos en el método.

Este libro posee dos pilares que soportan todo el sistema: ascetismo y militancia.

El primero, para soportar los rigores de una alimentación restrictiva, aceptando que la comida no ha de ser necesariamente una fuente de placer. Sobre este particular, el autor hace referencia al ascetismo en su acepción originaria de esfuerzo y método, y no solo con esa vertiente de abnegación, renuncia, y aceptación del sufrimiento que hoy en día tiene.

En cuanto a la militancia, se refiere a esa necesidad que tiene quien se somete a una dieta hipocalórica de compartir con los demás su ilusión por adelgazar, y además, la de convertirse en un firme defensor de un tipo de alimentación más racional y saludable que excluya por completo el consumo de comida basura en cualquiera de sus múltiples variantes.

Tal vez la mejor aportación del libro es que lo escribe quien ha pasado por otros muchos métodos y nos ofrece de forma experiencial lo que a él le ha valido tanto puntualmente como en relación con el cambio de hábitos de vida. En ese sentido tiene finos trazos de psicología con los que impregna toda la narración, deteniéndose particularmente en la influencia de la motivación a lo largo de todo el proceso.

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