

de las personas que trabajan en la organización son mujeres y el 40% del equipo directivo también. Apoya también la integración laboral de personas con discapacidad, éstas desarrollan su trabajo en la empresa con total normalidad. Colabora también con ONGs en la ejecución de proyectos de mejora de las condiciones de vida de las personas desfavorecidas en los países en vías de desarrollo. Atiende asimismo las necesidades de sus empleados con la flexibilidad horaria, promueve la convivencia entre sus empleados, la política de formación permanente, apoyo familiar, ocio y cultura.

Finalmente la empresa aplica unos indicadores que miden la eficacia de los trabajadores cuatrimestralmente en función del cumplimiento de los objetivos asignados en la realización de los diferentes procesos. El empleado dispone de una cantidad de puntos que se cambian por viajes, de ese modo le empresa potencia la cultura fuera de la empresa y aumentas la calidad de vida de los empleados.

Un libro útil que ayuda a la reflexión de ese binomio, aparentemente irreconciliable de vida laboral y personal, pone el acento en las situaciones en donde este equilibrio se presenta difícil, y propone vías de salida y/o mejoras desde el marco normativo y acuerdos entre las empresas y los trabajadores; concluyendo con dos experiencias iluminadoras como el Banco del Tiempo y la apuesta de Tecnol.

ROSARIO PANIAGUA FERNÁNDEZ
Universidad Pontificia Comillas

ANSELM GRÜN, 2008: *El arte de ser feliz*. Sal Terrae, Santander, 144 pp.

¿Quién no desea ser feliz? ¿Encontrar serenidad en medio del ajeteo de la vida? ¿Lograr hacer más liviano el peso de las dificultades? ¿Sentir bienestar en un cuerpo enfermo? ... ¿Quién no desea vivir con alegría sin negar la cara más dura de la existencia? ¿Estar en paz con uno mismo reconociendo las propias contradicciones y límites? ¿Sentirnos unidos en la pluralidad y unificados en los contrastes? ... ¿Cómo tener la profunda convicción de que todo tiene su razón de ser, que todo está bien aun cuando el dolor o el sin sentido nos haga tambalear?

En el libro «*El arte de ser feliz*», el monje benedictino Anselm Grün, nos propone 10 actitudes vitales a través de las que podemos alcanzar momentos de felicidad. Para este conocido y prolífico autor, la felicidad no se identifica con ese sentimiento de euforia que a menudo nos presentan los medios de comunicación. Significa «estar en *armonía con uno mismo*, estar por entero en el momento presente, permanecer en la *quietud* para poder vivir plenamente cada instante y estar abierto al milagro del *encuentro*, prestar *atención* a todo cuanto se hace. La felicidad, nos describe Grün, se expresa en la *gratitud*, en la *serenidad* y la libertad interior, en la *alegría* y el *amor*, en la *salud y satisfacción*»¹.

La reflexión de cada una de estas actitudes vertebró el desarrollo del libro. Cada capítulo, nos va señalando cómo, a través de vivir con alegría, serenidad, atención,

¹ ANSELM GRÜN, *El arte de ser feliz*, Santander: Sal Terrae, 2008, p. 11.

armonía, satisfacción, quietud, amor, gratitud, salud y una vida enriquecida con encuentros significativos, podemos «tocar la felicidad en medio de los altibajos de nuestra vida»².

Como nos tiene acostumbrados este autor, el libro está escrito con un lenguaje claro, sencillo y sumamente sugerente. No sólo nos ofrece una descripción de lo que implica cada una de estas experiencias vitales, también nos propone diferentes maneras para ejercitarlas y así ir labrando una vida jalonada de momentos de felicidad.

Sus reflexiones están nutridas de comentarios, citas, sugerencias de otros autores del ámbito de la filosofía, teología, psicología, literatura, mística..., así como de las Sagradas Escrituras, y de maestros espirituales como San Agustín o de padres del monacato primitivo como Evagriio Póntico, o del monacato occidental como Benito de Nursia.

Al ser este libro un compendio de diversos escritos, que durante los años 2004 al 2006 fue elaborando este autor, encontramos algunas ideas que son abordadas de manera muy similar en varios capítulos. Este hecho sin embargo, no da la sensación de que estamos leyendo lo mismo, por el contrario nos ayuda a profundizar sobre esa manera de estar en paz y armonía tanto con uno mismo como con la vida capaz de hacernos gustar de esos instantes de felicidad.

En estos momentos de crisis, desasosiego y de situaciones en el mundo que nos hacen cuestionar la bondad del ser humano, la lectura de este libro lo considero muy recomendable. Es cierto que no nos promete, como expresa el propio autor, las mieles de la felicidad, y que puede frustrar a aquellos que busquen en él un manual con rigor experimental; sin embargo nos propone diversos caminos, para llegar a encontrarnos con nosotros mismos, y afrontar la vida con hondura, sentido, disfrute y pasión. Una pasión que no nos habla de que nos haya tocado la lotería, o de que no tengamos ningún problema o sufrimiento. Nos habla de quien siente que la vida, uno mismo, los otros, merecen la pena y que pese a las dificultades han optado por dar valor, solidez y futuro a su vivir.

ANA GARCÍA-MINA FREIRE
Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
Universidad Pontificia Comillas

T. BARCELÓ, 2008: *Entre personas. Una mirada cuántica a nuestras relaciones humanas*. Desclée de Brouwer, Bilbao. 232 pp.

Tomeu Barceló nos sumerge en este libro en el apasionante mundo de las relaciones interpersonales utilizando un compendio de metáforas a partir del nuevo paradigma cuántico.

En realidad toda nuestra vida consiste en una vida en relación. Somos seres sociales y nos comportamos en función de nuestras relaciones: como padres o madres, como amigos, como pareja, como miembros de un grupo..., habitamos un mundo

² ANSELM GRÜN, *op. cit.*, 2008, p. 11.