

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 Evagrio 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.

interaccional. Este libro nos ayuda a comprender nuestras relaciones humanas y nos indica caminos para relacionarnos mejor, para prevenir conflictos y tratar de solventar algunos de los impedimentos que siempre se producen en nuestras relaciones humanas.

El autor, basándose en la filosofía centrada en la persona y experiencial, nos muestra el viaje de nuestras relaciones humanas y nos alienta a comprenderlas mejor.

Lo que nos sucede en nuestras relaciones no siempre es percibido de la misma manera por las personas que interactúan porque la realidad de una relación no tiene que ver solamente con hechos objetivos sino con la percepción de los interactores y con el significado que cada uno da a los fenómenos que acontecen. A veces nos vemos atrapados en una red de relaciones y circunstancias en la que nuestra libertad queda en entredicho, el libro nos muestra cómo podemos seguir buscando nuestro propio lugar en el mundo y generar una mayor satisfacción y crecimiento personal en nuestras relaciones humanas.

Tomeu Barceló nos sugiere pistas para conectar con un espacio interno profundo que reside en nuestro núcleo personal en vez de permanecer en la corteza superficial de nuestro propio sí mismo y nos muestra cómo relacionarnos desde ese lugar corporalmente sentido para entrar en contacto con otras personas y mostrarnos transparentes para facilitar unas relaciones más intensas, profundas y enriquecedoras.

También nos indica mecanismos para evitar la degradación de las relaciones que mantenemos y fomentar una mejor comunicación entre las personas con las que nos relacionamos.

Todo ello sobre una base filosófica consistente a partir de las aportaciones de la física moderna y de los nuevos interrogantes que ha generado que, sin duda, cambian nuestra forma de ver el mundo determinista y causal.

Entre personas es un libro ameno, de fácil lectura, sin que por ello pierda profundidad y sostiene que cada uno puede hacer algo para crear un clima facilitador en nuestras relaciones humanas.

CARLOS ALEMANY

W. DRYDEN, 2009: *Superar las heridas. Alternativas sanas a lo que los demás nos hacen o dejan de hacer*. Desclée de Brouwer, Bilbao. 192 pp.

El libro hay que enmarcarlo dentro de lo que son los libros de autoayuda dirigidos al gran público. Por tanto, no debe esperarse que los profesionales de la psicoterapia encuentren en él nuevas claves, ni aportaciones especialmente novedosas. Dentro de lo que es la intervención cognitivo conductual, y más concretamente la terapia racional emotiva de Ellis. El libro da pautas tanto para el lector profano, como para los terapeutas jóvenes, profesionales de la orientación, incluso de la intervención social, sobre cómo abordar y trabajar el dolor que nos provoca, o nos provocamos, en la relación con los demás.

Escrito de una forma sencilla, con abundantes ejemplos, el autor nos explica las distintas formas en las que nos podemos sentir heridos y cómo superar nuestro su-

frimiento, indicándonos paso a paso las alternativas más razonables y sanas para manejar nuestros pensamientos y nuestras reacciones en cada situación.

El autor es uno de los más conocidos y prestigiosos terapeutas en el ámbito de la terapia racional emotiva de nuestros días. Este tipo de intervención busca la mejora del estado emocional a través del cambio de aquellas ideas o pensamientos que, por su irracionalidad, nos hacen tanto o más daño que los acontecimientos dolorosos que salpican nuestras vidas. Para aquellos que no estén acostumbrados a este tipo de abordaje, conviene advertirles que no es raro que a veces uno tenga la sensación de que le están vendiendo un recetario simplista, sobre cómo actuar ante los complejos problemas de la vida y sus profundas repercusiones emocionales. Por eso, conviene acercarse al libro con mentalidad abierta, y dejándose impregnar por las distintas sugerencias que lo largo del texto nos iremos encontrando, y que seguro alguna de ellas nos resulta provechosa.

JUAN PEDRO NÚÑEZ PARTIDO
Profesor de Psicología
Universidad Pontificia Comillas de Madrid