

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