

Óscar Andrés Rodríguez Maradiaga -quien relata alguna revelación sorprendente y se expresa con contundencia-, la obra se estructura en entrevistas ordenadas según los continentes de procedencia de los cardenales, alternada cada una de ellas con anécdotas personales de los entrevistados, algunas deliciosas, a veces noveladas en exceso y que podrían hacer dudar de su exactitud por lo increíble de sus casualidades, si bien ayudan a ver a estos príncipes de la Iglesia como pastores “con olor a oveja”, y que siguen teniendo mucho de aquellos sacerdotes recién ordenados, enamorados del Señor. Un detalle muy revelador es la reacción que tuvo cada uno de ellos al recibir la noticia de su nombramiento, muy similar en la mayoría de los casos, cargada de incredulidad, estupor y alegría, provocadas entre otros motivos por el peculiar y casi inédito modo de comunicar la elección que escogió Francisco.

Con preguntas elegidas según la personalidad y función que desempeña cada cardenal, las entrevistas no eluden ningún tema interesante, polémico, candente o actual, ya se trate de la justicia social, el aborto, la pederastia, el medio ambiente, la inmigración e incluso las resistencias internas al propio pontífice. Incide especialmente en las preocupaciones de los cardenales por las realidades que viven los países donde ejercen su ministerio, países con distintas historias y en distintos estados en sus procesos de fe, muchos de ellos pertenecientes a lo que se ha venido en llamar “la periferia de la fe”, y que, en algunos casos, se trata de naciones donde por primera vez se ha elegido un cardenal, subrayando así la universalidad de la Iglesia.

Destacan, entre otros, los testimonios de los cardenales procedentes de Siria y de la República Centroafricana, si bien todas las conversaciones son merecedoras de atención y de interés, y como conjunto son toda una declaración de intenciones rebotante de esperanza de un conjunto de hombres que son, además de lo que indica el título del libro, y sobre todo, hombres de Dios.
— Luis Ignacio MARTÍN MONTÓN

Autoayuda

NOÉ, Salvo: *Prohibido quejarse*, San Pablo, Madrid 2018 (2ª ed.), 172 pp. ISBN: 978-84-285-5477-0.



Hay quien dice que la queja se ha convertido en el idioma oficial de nuestro país. Esto es claramente una generalización, pero sí podemos plantearnos que, en una sociedad cada vez más acostumbrada a la inmediatez y a la comodidad, quejarse se ha convertido cuanto menos en un extendido hábito. En este contexto el libro *Prohibido quejarse*, del psicólogo Salvo Noé, representa una clara provocación y todo un reto para aquel que se acerque a sus páginas; empezando por su taxativa portada.

El libro se estructura en tres partes que marcan un sencillo itinerario. En la primera parte ofrece un análisis, desde una visión psicológica, de los mecanismos que nos conducen al hábito de quejarnos y las consecuencias que tienen sobre nuestra manera de mirar la vida y a nosotros mismos, convirtiéndose en un pesado y determinante lastre. A continuación, analiza las quejas desde el fenómeno de la crisis, identificándola como un elemento propio de la vida, y nos invita a verla como oportunidad para crecer. En este sentido, corre el riesgo de restar legitimidad a las quejas o las recriminaciones que pueden ser lícitas y saludables dependiendo del contexto y puede dar a entender que tener esa actitud resiliente ante las crisis surge simplemente del deseo de verlo así. Finaliza este bloque con la idea del Papa Francisco acerca del grave daño que causan las quejas, pues nos roban la esperanza.

El segundo bloque desarrolla un modelo teórico-práctico basado en cómo nos situamos y relacionamos personalmente con los demás. De él se desprenden diferentes tipologías que nos pueden ayudar a identificar nuestros mecanismos relacionales que llevan a la queja. Define los roles de víctima, perseguidor y salvador como modos de actuar que pueden resultar legítimos o destructivos en las relaciones. Todas las tipologías se reflejan en ejemplos de la vida cotidiana que plantea más adelante. Por último, anima al lector a realizar un itinerario de cambio de actitud, centrado principalmente en el ámbito laboral y no en la reflexión y el crecimiento desde los valores.

El tercer bloque elabora una propuesta concreta mediante preguntas, actividades y fichas destinadas a realizar un cambio de actitud y ganar en eficacia y eficiencia en el abordaje de tareas. Repasa tareas relacionadas con lenguaje, planificación, motivación, confianza y autoestima. Esta propuesta no debe ser tomada por el lector como la "panacea" ante las crisis vitales que lastran nuestro carácter y deseamos cambiar. Abordar crisis graves requiere un fuerte compromiso y en ocasiones más que la lectura de un libro, aunque esta pueda ser un buen punto de partida. Cierra el bloque repasando con más detalle el concepto de autoestima, que subyace a lo largo de todo el libro.

En definitiva, la lectura de *Prohibido quejarse* resulta ligera y fácil. Es un libro sencillo que cumple con el objetivo de ser útil para todo aquel que desee abordar personalmente la costumbre de la queja. Ofrece un resumen de elementos clave al final de cada capítulo e introduce algún sencillo ejercicio práctico que resulta muy útil para fijar conceptos e ir desterrando las quejas de nuestro lenguaje.—Roberto PÉREZ CONEJERO

Psicología

ROJAS ESTAPÉ, Marian: *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*, Espasa, Barcelona 2018, 232 pp. ISBN: 978-84-670-5330-2.

La Doctora Marian Rojas nos presenta en esta obra un recorrido para, de alguna manera, conseguir estar feliz. No es nada fácil alcanzar una meta de esta altura. No es una obra científica al uso sobre psicología, y tampoco la enmarcaría-

