

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.

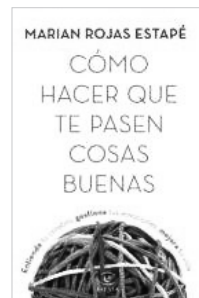
El tercer bloque elabora una propuesta concreta mediante preguntas, actividades y fichas destinadas a realizar un cambio de actitud y ganar en eficacia y eficiencia en el abordaje de tareas. Repasa tareas relacionadas con lenguaje, planificación, motivación, confianza y autoestima. Esta propuesta no 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-



mos en lo que conocemos como “libros de autoayuda”. Más bien, es un intento sencillo de acercar conceptos fundamentales sobre la psicología humana. Más que técnicas para alcanzar dicha felicidad, propone una explicación amable del funcionamiento de nuestro cerebro y de cómo nuestras vivencias influyen en nuestras emociones. Aprender a gestionarlas es todo un reto para cualquier ser humano. En definitiva, mejorar la propia vida supone asumir las características que definen a cada uno y poner de sí lo mejor.

El relato que se presenta es ágil y comprensible. Quizás en algún momento, excesivamente sencillo, y el lector al uso puede verse en la situación de requerir una mayor explicación de los temas tan complejos referentes a nuestra psicología. Se lee con facilidad, y se valora que vaya intercambiando los conceptos teóricos con ejemplos de la vida misma entresacados de casos que esta psiquiatra se ha ido encontrando a lo largo de su ejercicio profesional.

La metáfora que alienta el libro es la de asomarse a una ventana. El lector podrá asomarse a la felicidad, a la manera de vivir en el presente de una forma consciente y sana, que le ayude a superar los miedos y acoger los sufrimientos, a poner en práctica el amor y a gestionar, de forma positiva, todas sus emociones. Desde ahí, se abrirán otras posibilidades de lecturas y de profundización. No se encontrarán aquí las recetas para la felicidad, pero sí se descubrirá una fórmula básica: lo realmente importante es cómo afrontamos la vida para ser verdaderamente felices. Las pautas que encontramos van encaminadas precisamente a desenmascarar las maneras de vivir, para aprender que se puede enfocar la vida de otra manera y tener otro estilo diferente de gestionar aquello que nos roba la felicidad. Sería bueno que quien lea este libro lo haga con la intención de descubrir para sí mismo los caminos adecuados para ser feliz en la vida, entendiendo cómo funciona su psicología y su cerebro, qué es lo que siente emocionalmente, cómo poder gestionar sus emociones y vivir el presente de una forma sana y equilibrada.—David CABRERA, SJ