

lector tiene en sus manos, que es como una joya, «puede considerarse una prolongación del análisis de Karol Wojtyła y Dietrich von Hildebrand», quienes respectivamente situaron la reflexión sobre el amor partiendo del marco personalista extendido hacia el don de sí mismo en el amor esponsal (cf. K. Wojtyła, *Amor y responsabilidad*), y el amor como respuesta al valor *per se* de la persona (cf. D. von Hildebrand, *Ética*).

Josef Seifert, galardonado con la Medalla al Mérito de la Unión Europea, fundador de la Academia Internacional de Filosofía y de la revista *Aletheia* de la que también es editor, nos muestra en este opúsculo el fruto de su trabajo como pensador y como maestro, reivindicando la esencia del amor, su verdad más radical, su identidad personal y su misión dignificadora justo cuando la *liquidez* de la que hablara con tanto acierto Baumann, y en la que vivimos, pretenda convertir al amor en un objeto mercantil susceptible al uso y abuso de la persona como un artículo más de la voraz sociedad de consumo.— A. Martínez.

LOMAS, T., *El poder positivo de las emociones negativas. Libera tu lado oscuro para encontrar la felicidad*, Ediciones Urano, S.A.U. Madrid 2018, 15 x 22,5, 261 pp.

Ya en el título se puede vislumbrar lo que en sus páginas este libro desea aportarnos: una gran ayuda en nuestro diario vivir. Porque, ¿quién no se siente a veces sacudido por emociones negativas? Y ¿quién no busca la felicidad? Por ello, Tim Lomas quiere y logra de manera amena, clara y estimulante demostrarnos algo que tal vez ignoramos: entender que una emoción negativa se pueda tornar en positiva.

El campo de las emociones es delicado, lo sabemos por experiencia. Y aquí se trata de ese estado impreciso y difícil en el que podemos enfrentarnos con las “emociones negativas”. No obstante, esas emociones que se nos hacen difíciles de asumir, tienen el poder de ser caminos que nos llevan a formas más profundas de bienestar que aquellas otras que tal vez consideremos como “positivas”.

Aunque costoso y arduo, existe un camino, que si tenemos la osadía de transitarlo, podremos experimentar que esas sombras que nos aturden, pueden ofrecernos recursos que nos hagan ver una luz donde antes solo encontrábamos oscuridad e infelicidad.

El trabajo de Tim Lomas se centra en los ocho pensamientos negativos que nos acechan en cualquier momento. Estos son: la tristeza, la ansiedad, la ira, la culpa, la envidia, el aburrimiento, la soledad y el sufrimiento. Con paciencia y empeño pueden tener un final feliz, si accedemos a usar los mecanismos tal como el autor nos va mostrando título por título.

Encontramos ejemplos impactantes que hacen que el lector recapacite y conozca cuál es el camino por donde su sombra puede transformarse en luz. El mismo autor nos revela sus propias experiencias, incluso las vividas ya desde niño, y nos da puntos para reflexionar y entender cómo siempre hay vías por las que salir airosos de esos momentos no deseados a que nos pueden llevar las emociones.

No obstante aun siendo estos sentimientos comunes en nuestra vida, siempre habrá que dilucidar ante la duda –valiéndonos de expertos–, de si acaso se trata de haber pasado la barrera entre lo normal y lo patológico. No es lo mismo estar triste que tener depresión. Y es por eso, por lo que el autor hace hincapié en ello. Muy interesante.— M.R.S.

PANIKKAR, R., *Obras Completas, Tomo VI. Culturas y religiones el diálogo. Vol. 2. Diálogo intercultural e interreligioso*, Ed. Herder, Barcelona 2017, 16 x 25, 336 pp.,

La inestimable labor de la Editorial Herder de verter a nuestra lengua la *Opera Omnia* de un autor como Raimon Panikkar, nos presenta en el ejemplar que reseñamos el

La selección de contenidos es innovadora y ofrece una imagen muy global de la neurobiología emocional. En cuanto a la forma de desarrollar el tema, combina relatos, historias, anécdotas y hechos científicos. Todo ello permite un equilibrio entre la divulgación científica, la reflexión personal y el entretenimiento.

Sin perder rigor, pero de forma sencilla, aun tratándose de un tema técnico, científico y complejo ha conseguido describir cada uno de los órganos, las estructuras, los sistemas, los componentes y los procesos que intervienen en las respuestas emocionales de forma asequible y práctica.

A través de estas páginas explica las bases neurológicas de la emoción, su evolución, cuáles son y cómo actúan las partes de nuestro cerebro emocional profundizando en lo que ocurre dentro de ti cuando tienes miedo, explotas ante el enfado o sientes asco o alegría.

¿Qué le pasa a tu cerebro cuando te emocionas? Descubre sus mecanismos leyendo este libro como primer paso para entender desde la biología la complejidad de tu “yo” emocional y cómo te relacionas con él y verás que la capacidad para emocionarte es mucho más antigua que nuestra consciencia y surgió en nuestros antepasados mamíferos como un rasgo que les permitió adaptarse mejor al entorno cambiante en el que vivieron y cómo esta capacidad de adaptación les permitió sobrevivir. Aquellos que no la desarrollaron, murieron. También en nuestro momento actual estamos formando parte de un salto cuántico en la consciencia humana debido al cambio tan rápido de nuestra sociedad. La inteligencia emocional es sólo una consciencia más. Despertarla está siendo una de las claves de este momento de la humanidad y a ello nos invita desde su experiencia y erudición el autor, biólogo y doctor en Farmacología y Terapéutica Humana. Compagina su labor investigadora con el estudio y la divulgación de la neurobiología de las emociones. Todo un experto, capaz de traducir este complejo mundo de las emociones a un lenguaje sencillo y al alcance de todos.— *M. S. Ferrero*.

NHAT HANH, T., *El arte de vivir*. Ed. Urano, Barcelona 2018, 15 x 22,5, 188 pp.

El maestro zen Thich Nhat Hanh (Vietnam 1926), nominado al Premio Nobel de la Paz, es después del Dalai Lama, el líder espiritual más conocido y reverenciado en todo el mundo. Venerado en oriente y occidente, poeta, escritor y activista por la paz, ha trabajado incansablemente por la reconciliación de los países. Fundador en Estados Unidos y Europa de seis monasterios budistas y docenas de centros de práctica, así como más de mil comunidades de Plena Conciencia llamados *Sanghas*.

Monje amable y humilde al que Martín Luter King calificó como “un apóstol de la paz y la no violencia”. Maestro en el arte de vivir, ama la vida y nunca se rindió a pesar de las muy adversas circunstancias que le tocó vivir: la guerra, el exilio, la traición y una salud precaria.

Para él *el arte de vivir* consiste en emplear el *mindfulness*: Atención Plena, Plena Conciencia, Presencia Mental y Presencia Plena, Conciencia Abierta, que generan felicidad hagas lo que hagas. Teniendo esto en cuenta, recurre a siete aspectos clave del budismo para revelar la libertad, la paz y la alegría que te depara la vida presente. Y lo hace con siete meditaciones transformadoras. Las tres primeras, la concentración sobre el vacío, la concentración sobre la *ausencia de signo* y la concentración sobre la *ausencia de objetivo*, conocidas como los tres umbrales de la liberación, se basan en derribar las fronteras de la mente que *ocultan* nuestra imperfección y nos llevan a sentirnos separados del centro del universo. Las otras cuatro, sobre la *intemperancia*, la *no-ansia*, el *soltar* y el *nirvana*, basadas en la respiración consciente, hablan de cómo trascender directamente al nirvana, ese instante en que se experimenta el momento presente más allá de signos y apariencias, en toda su belleza y perfección.

Entrar en esta dinámica, afirma el maestro zen, significa que el budismo no es un sistema filosófico estático, sino el mismo arte de vivir. Él mismo demuestra una gran capacidad de renovación y adaptación a los nuevos tiempos con mente abierta y ofrece la herramienta de la meditación y la práctica de la Atención Plena para unir estas siete etapas en un camino muy factible de iluminación que acercará al creyente budista a su auténtica naturaleza: la de un ser cósmico, eterno e intercomunicado con el resto del universo, que se encuentra en posesión, aquí y ahora, de todo aquello que siempre buscó. Reconciliarnos con aquellos que amamos y transformar el sufrimiento en amor, compasión y comprensión. Este es *el arte de vivir*: un camino poético y transformador hacia una iluminación real y activa que ofrece en cada meditación salpicado de inspiradoras historias y acompañado de prácticas basadas en el ejercicio de la Presencia. Donde no existen la carencia ni la separación, tan solo belleza e integración y donde la muerte y el sufrimiento, el cuerpo o la propia vida adquieren sentidos nuevos y luminosos. — *M. S. Ferrero*.

SHANKLAND, R. *Los poderes de la gratitud*. Ed. Plataforma, Barcelona 2018, 14 x 22, 206 pp.

“Los poderes de la gratitud”, obra escrita por Rébecca Shankland, es una exposición de cómo la gratitud beneficia física y mentalmente a quien tiene la capacidad de percibir cómo los hechos y las acciones de otros, le son beneficiosos para su equilibrio personal.

Para desarrollar el trabajo de conocimiento de los beneficios de la gratitud, la autora ha tenido en cuenta estudios y programas llevados a cabo en universidades y centros de estudio con grupos de individuos de distintas edades, a los que proponían ejercicios de gratitud que después evaluaban para conocer qué efectos positivos habían tenido en ellos. Estos efectos habían sido beneficiosos en la mayoría de los casos: los individuos se sentían más seguros, más a gusto consigo mismos y mostraban una mayor disposición a valorar y a considerar positivo lo que los demás hacían por ellos. Considerando también la importancia que tiene para quien realiza gestos altruistas en beneficio de los otros, el que los demás reconozcan el bien que sus gestos hacen a la comunidad.

Según los estudios realizados, no son necesariamente los grandes gestos ni las grandes acciones los que proporcionan mayor gratitud ni mayor bienestar a los individuos, sino que es la capacidad de disfrutar de las pequeñas cosas y de momentos de especial belleza, los que producen mayor equilibrio y satisfacción a quien los disfruta: el niño que está contento porque otro niño ha jugado con él, observar la belleza del rayo de luz que se cuela por la ventana, el amigo que nos regala un objeto con el que siempre lo habíamos identificado...

Además de desgranar los beneficios de la gratitud para quien la da y para quien la recibe y de destacar el bien que proporciona en todos los ámbitos: personal, laboral, familiar, etc., la autora da las pautas para que cada persona, según su edad y su formación, pueda realizar ejercicios y destrezas de entrenamiento para poder apreciar la gratitud. Con estos ejercicios el individuo aprenderá que la gratitud no es una cuestión de cosas grandes, sino que, en el vivir diario, es donde están las cosas más preciadas que necesitamos para mantener el equilibrio anímico y físico: hay que observar cuanto nos rodea y valorarlo como el tesoro que es.

La exposición del tema resulta, a veces, un tanto reiterativo, comprensible al mismo tiempo por la amplia trayectoria y experiencia que tiene la autora como psicóloga, responsable del título universitario de Psicología Positiva e investigadora en el laboratorio interuniversitario de psicología “Personalidad, cognición y cambio social”. — *A. Ferrero*.