



HISTORIA

Las Cruzadas. Una nueva Historia de las guerras por Tierra Santa (Ático de los Libros) es lo último de Thomas Asbridge. En noviembre del 1095, el Papa Urbano II pronunció un trascendental discurso que encendió la llama del fervor cristiano en Occidente. Los cristianos de Oriente eran víctimas de una violencia terrible, Jerusalén llevaba siglos en manos del enemigo musulmán y era imperativo recuperarla.

NOVELA HISTÓRICA

Volver a Carranque (La Esfera de los Libros), de Bernabé Mohedano, es una novela histórica que cosecha buenas críticas. Constantinopla, año 389. Una soleada mañana de marzo una larga comitiva sale de la iglesia de los Santos Apóstoles portando un féretro. Su destino, Carranque. A la cabeza, Achantia, la viuda de Materno Cinegio, cumple la última voluntad de este: regresar a Hispania. Esta es la historia de la *mano derecha* del emperador Teodosio.



OLIVIA ALONSO (EFE)

«Si un trabajo no te permite conciliar el sueño o estás triste la mayor parte del día es el momento de poner límites o cambiar». Ese es el principal mensaje de *El aprendiz de farero* (Kairós), un libro que enseña a disfrutar de los pequeños momentos de la vida a través de una psicología que «no genere frustración».

Esta es la intención de sus autores, los psicólogos catalanes Joan Piñol y Javier Savin, con la historia que han escrito sobre un joven experto en recursos humanos con éxito profesional que decide dar un vuelco a su existencia y aceptar un trabajo en un aislado faro para aumentar su bienestar emocional, disfrutar de la vida y ser feliz.

«Cuando trabajamos en consulta lo hacemos con historias de vida, por lo que inventamos una que nos diese pie a explicar nuestros conocimientos», explica Savin sobre esta obra, un texto salpicado con los conceptos y las técnicas psicológicas que aplican en sus consultas terapéuticas para transmitir buenos hábitos y gestión emocional.

Ambos tienen claro que hay que preocuparse y pedir ayuda psicológica cuando el estado de ánimo afecta al trabajo, las relaciones sociales y el autocuidado, y resaltan que hay personas que no están en situación de ser felices porque han perdido a seres queridos, tienen una fuerte depresión o se plantean el suicidio.

«Son personas a las que hay que dotar de herramientas y estrategias suficientes para ducharse, comer, descansar, trabajar y relacionarse más o menos bien con sus amigos y familiares», una intención que «a nivel de *marketing*» es muy poco vendible, como comenta Javier Savin, al referirse a los que «te aseguran que te van a enseñar a estar bien o a ser feliz».

Por ello, los dos autores apuestan por una «psicología que no genere frustración» sino que permita a las personas disfrutar de determinadas situaciones, ya que «una mayoría de personas no tienen a su alcance la felicidad de manera incondicional».

Según relata Savin, el libro expone 15 claves que, aplicadas a la vida, permiten llevar una existencia plena y feliz, entre las que destaca «pasar al hábito por encima de la voluntad, convirtiendo lo excepcional en habitual» y diseñar «un plan b que anticipe lo que pueda salir mal». También recomienda «compartimentar las cosas para atacarlas en pequeñas porciones en lugar de golpe», como cuando los protagonistas del libro realizan el mantenimiento del faro poco a poco, así como hacer lo difícil a diario para que no se acumule.

Además, animan a «escuchar las

EN BUSCA DE LA FELICIDAD

Los psicólogos Joan Piñol y Javier Savin publican 'El aprendiz de farero', en el que enseñan a disfrutar de los pequeños momentos



Piñol y Savin atesoran una vasta experiencia con personas que necesitan apoyo mental.

emociones», tanto las agradables como las desagradables para «no abandonarse a ellas». «Escúchalas, busca su origen y una vez encontrado valora con decisión si es el momento de hacer nuevos cambios o seguir por el mismo camino», resalta Piñol. Y todo ello, viviendo siempre con una conciencia plena.

La atención debe avanzar al mismo tiempo que suceden las cosas para poder vivir en línea recta y disfrutar con plena conciencia en cada momento, explica Savin, quien recuerda que los orientales dicen que en occidente «pensamos con la cabeza del mono», que avanza entre lianas, yendo de un lado a otro.

En este sentido, resalta Piñol que la mayoría de las cosas que te producen pena nacen del pasado, al ser conscientes de que algo que se tenía o se apreciaba ya no forma parte de la vida, mientras que el

«Las emociones no tienen nada que ver con la pena o la melancolía», destaca Savin

Para Piñol, «el cerebro se pensó desde hace millones de años para sobrevivir»

miedo bebe del futuro, ante el temor a perder algo que se tiene, como el trabajo, un ser querido, la salud o la pareja.

En este punto especifica Savin que estas emociones no tienen nada que ver con la melancolía, pena o culpa que se puede sentir al coger, con voluntad de recordar y consciencia, un álbum de fotos, o cuando se va al futuro planeando un viaje: «Esto no es malo, pero sí lo es cuando la cabeza sola va al pasado a ver todo lo que echo de menos y al futuro a ver todo lo que puede salir mal».

El cerebro, para Piñol, está pensado desde hace millones de años para ayudarnos a sobrevivir, ya que lo que quiere es protegernos y «para ello busca todas las veces que me han hecho daño y me las recuerda para que no me vuelva a pasar». Además, recuerda que «la felicidad esta dentro de uno mismo, no hace falta que se busque fuera».

RECOMENDADOS

Corazones retorcidos

Autora: Melissa Albert Editorial: Umbriel Páginas: 322 Precio: 16,15 euros

Las vacaciones de verano de Ivy comienzan con un accidente, un castigo y un misterio. Una noche, aparece en medio de la carretera una extraña mujer, lo que provocará sucesos.



Nocturna

Autor: Guillermo del Toro Editorial: Suma Páginas: 345 Precio: 12,85 euros

Un Boeing 777 aterriza en el aeropuerto John F. Kennedy de Nueva York proveniente de Berlín, y cuando se dirige a la puerta para que los pasajeros empiecen a desembarcar, de repente se oscurece.



Madrid 1945

Autor: Andrés Trapiello Editorial: Destino Páginas: 450 Precio: 22,90 euros

Los citaron frente a la subdelegación de Falange de Cuatro Caminos. Llevaban la orden de matar a cuantos hombres encontraran, y allí perdieron la vida dos falangistas. Solo eso salió según al plan, el resto fue un fracaso de los comunistas.

