



NOVELA GRÁFICA

Desfiladero Ediciones acaba de sacar a la venta *Esperaré siempre tu regreso*, de Jordi Peidro Torres, que cuenta a través del cómic los horrores del nazismo, concretamente del campo de concentración de Mathausen, donde 7.000 españoles fueron asesinados. Novela gráfica muy dura y bien documentada.

INFANTIL

Para los padres primerizos resulta una aventura que sus hijos empiecen a hacer *pipí* o *popó* solos. SM publica una obra muy indicada para niños de hasta cuatro años: *¡No hay nada!*, de Benoît Charlat. En este entretenido libro de cartón con solapas los *peques* aprenderán jugando a usar el orinal.



ENTREVISTA

Pedro Moreno • Autor de 'Abrirse a la vida'

«El sufrimiento siempre será una de las grandes escuelas»

BIBIANA RIPOL

redaccion@serviciosdeprensa.com

El doctor en Psicología y experto en el manejo del dolor emocional Pedro Moreno acaba de publicar *Abrirse a la vida* (Ed. Desclee de Brouwer), que recoge en esta obra, escrita después de la muerte de su madre, una guía para superar los momentos difíciles.

Abrirse a la vida... ¿Por qué decidió poner este título a su libro?

Cuando la vida nos trae dificultades, la tendencia instintiva es cerrarnos, apartarnos de todo por miedo a sufrir más. Sin embargo, esto suele llevarnos a un sufrimiento aún más profundo y duradero. Por eso, el título. La clave para sentirnos mejor es abrirse a la vida, aceptar las cosas como son desde una actitud amable y conectada al aquí y ahora.

¿Por qué ha escogido la mítica frase de Forrest Gump, *La vida es como una caja de bombones*, en el inicio de su obra?

Recoge una gran sabiduría. La vida es así, como una caja de bombones. Los momentos difíciles llegan sin buscarlos. Si eliges no volver a tomar nada de lo que la vida te trae, te quedas fuera de juego. Esta realidad se me hizo evidente cuando falleció mi madre hace años. Quizá por eso también me vino a la memoria esta frase de Forrest Gump, porque era su mamá quien le aconsejaba. No en vano, ellas son las primeras maestras.

Su madre falleció por una negligencia médica. ¿Qué le aportó una experiencia tan dolorosa?

Todo comenzó hace siete años. De repente, ya no era yo el psicólogo, sino el paciente, el que sufre. Y, además, había, según lo veía yo, unos culpables. Me enfrentaba, inevitablemente, a uno de los momentos más difíciles de mi vida. Afortunadamente, encontré personas muy sabias que me ayudaron a aprender de todo aquel dolor, al tiempo que contaba con el apoyo incansable de mi mujer, que fue como un faro en todo este viaje por aguas turbulentas.

El sufrimiento fue el combustible para recorrer todo este camino. Sin él no me habría replanteado muchas cosas de mi vida, tanto a nivel personal como a nivel profesional. Por tanto, aunque pueda parecer contradictorio, el dolor me dio la motivación para hacer un trabajo personal muy enriquecedor. Me cambió la vida.



¿Es posible transformar un sentimiento como el sufrimiento en felicidad?

En primer lugar, habría que aclarar qué entendemos por felicidad. Si ser feliz es que nuestra vida sea perfecta, sin dificultades, el sufrimiento no se podrá transformar en felicidad. Si hablamos de la felicidad como un estado de grata satisfacción y plenitud vital, el sufrimiento, como señalaba antes, es una gran escuela para aprender sobre nuestra mente, que es la fuente interior de la felicidad.

¿Qué entiende por felicidad auténtica?

Es el estado de plenitud que surge de calmar y comprender nuestra propia mente. En la medida en la que estabilizamos esa calma y comprensión mental, aprendemos a navegar sobre las dificultades de la vida sin ahogarnos en ellas. Entonces podemos ser felices en la salud y en la enfermedad, en los momentos duros y en los amables. Esa es la auténtica, la que no depende de las circunstancias que te toca vivir.

¿Pueden los pequeños momentos cambiarlo todo?

Sin duda. La vida se vive segundo a segundo. Si estás

perdido en tu mente y tus emociones, las emociones dolorosas serán compañeras de viaje habituales. Si estás atento al aquí y ahora, con actitud amable y respetuosa, entonces empiezan a suceder cosas que pueden llegar a cambiar nuestra vida por completo. Es casi mágico, y está al alcance de todos.

¿La mente se puede entrenar?

Por supuesto. Y diría que no solo se puede sino que se debe. Si no entrenamos nuestra mente para el equilibrio emocional, la felicidad auténtica será imposible. Estaremos en una montaña rusa de emociones, con altibajos continuos, según nos vaya la vida.

¿Cómo canalizar las emociones?

Las emociones tienen su origen en la mente. Conforme aprendemos a estabilizarla y comprendemos su funcionamiento, las emociones se canalizan por sí mismas.

¿Qué desearía que aportase este libro a sus lectores?

Me gustaría que les ayudase a sentirse mejor, pese a que puedan estar atravesando dificultades.

RECOMENDACIONES

Los ingenieros de Franco

Lino Camprubí
Crítica
320 páginas
21,90 euros



El fin de este libro no es escribir una historia de la ciencia y la tecnología bajo el Franquismo (que también), sino tratar de entender su papel en la constitución del nuevo régimen a través de sus proyectos de redención de la España salida de la Guerra Civil.

Restos mortales

Donna Leon
Seix Barral
320 páginas
18,50 euros



El infalible comisario Brunetti necesita unas vacaciones. Así se lo ha recomendado su doctora y también insiste en ello su esposa, Paola, que le convence para que se vaya una temporada a una casa familiar en San Erasmo. Pero allí aparece un cadáver.

Hillbilly, una elegía rural

J.D. Vance
Deusto
256 páginas
19,95 euros



La historia familiar del autor se inicia en la posguerra con sus abuelos, que en sus propias palabras eran «extremadamente pobres pero estaban enamorados», y se mudaron desde Kentucky a Ohio buscando escapar de la pobreza.

Cúrate

Jo Marchant
Aguilar
400 páginas
16,90 euros



Esta obra parte de un interrogante muy simple: ¿puede la mente sanar al cuerpo? Esta pregunta puede generar en la comunidad científica y en la sociedad general cierta controversia. La idea de los pensamientos que sanan es desde hace tiempo uno de los mantras de los grandes gurús.

El amor puede fallar

Mathew Quick
Umbriel
384 páginas
18,00 euros



Tras sufrir una gran decepción, Portia Kane abandona a su marido, y con ello, la vida de lujo que llevaba en Florida. Así, se traslada a su ciudad natal, donde recuperará antiguas amistades y recordará a su primer amor.

«El estado de plenitud surge de calmar y comprender nuestra propia mente»