



Pero todo conflicto u ofensa que pueda desencadenar un proceso de perdón acontece en un *contexto*. Es el objeto de estudio del capítulo 8 (121-135). Sorprende descubrir la ausencia de formación para el perdón en el ámbito educativo; algo más se ha trabajado acerca del perdón y resolución de conflictos en el ámbito laboral (124-125). El contexto más estudiado, sin duda, es el de la familia y la pareja que María Prieto ilustra con el itinerario presentado en seis pasos (129-130) siguiendo la propuesta de Worthington y Drinkard (2000); el resumen que ofrece la autora me parece muy lúcido y enormemente práctico.

Para los no iniciados en este tema, este libro es todo un descubrimiento de la sorprendente trastienda que subyace en torno al concepto – experiencia de *perdón*. María Prieto ha sabido combinar magistralmente un lenguaje claro y directo con una metodología rigurosa y científica. Su exposición académica se integra en una pedagogía clara

que va llevando al lector desde la presentación del capítulo al valiosísimo resumen que lo cierra. Las 17 páginas de referencias bibliográficas (137-155) así como los 16 anexos finales, ponen sólido fundamento a las afirmaciones de la autora, que no da un paso en su argumentación sin explicitar de dónde viene el dato o la afirmación que ofrece.

Aviso para navegantes: la práctica totalidad de las referencias utilizadas en la investigación pertenecen a trabajos en lengua inglesa; este dato nos da también que pensar acerca de la necesidad (¿urgente?) de seguir impulsando esta investigación en el ámbito científico hispanohablante.

María Prieto cierra su Introducción con estas palabras: “...estos años que llevo estudiando el perdón, ha sido una forma privilegiada de asomarme a la grandeza de la que es capaz el ser humano” (18). Con este libro, la autora nos ha abierto una ventana para hacernos partícipes de tan sobrecogedor paisaje.



**MI MENTE SIN MÍ
LO ÚNICO QUE FALTA EN TU VIDA ERES TÚ**

Jenny Moix

Madrid: Editorial Aguilar, 2018

Albert Feliu Soler

Parc Sanitari Sant Joan de Déu

Para empezar, tengo que confesar que yo habitualmente no subrayo libros. En este texto hay tantos ejemplos útiles (tanto por su rigor y aplicación práctica como por su proximidad y calidez humana) sobre cómo explicar qué es la mente, la atención, el *mindfulness*, el papel alienador de la tecnología en nuestra sociedad actual, el rol del terapeuta...que en un afán casi coleccionista, no pude no hacer menos que un trazo con el lápiz en casi cada página del libro. Dicho esto, continuemos.

Cuando en una sesión de *mindfulness* el instructor dirige una práctica de meditación, en la que, con especial esmero, se pretende transmitir más el “cómo” que el “qué” hacer, éste debe prestar especial cuidado en no generar más actividad mental (en relación al ejercicio que se realiza) en los practicantes de la estrictamente necesaria y así facilitar su “entrada” en el ejercicio de la forma más curiosa, fresca y con “mente de principiante” posible. Ejerciendo de psicólogo sanitario y de investigador en el campo de la efectividad de intervenciones basadas en atención plena o *mindfulness*, he tenido la suerte de compartir espacios y palabras con personas que justo empezaban a meditar y personas con amplia experiencia meditativa y en todas ellas y en cada una de sus prácticas, se destaca el valor de lo simple y la intención de contactar de la forma más directa posible con la experiencia. Es por este motivo que cuando la autora en el primer capítulo del libro propone al lector la práctica (en tiempo real) de ejercicios que típicamente se realizan en los programas basados en *mindfulness* pero *sin indicar* en esas mismas páginas que estos ejercicios son “de *mindfulness*”, a mi entender está, de forma intencionada, facilitando un contacto más directo con la experiencia de la meditación (con las sensaciones en el cuerpo, con el darse cuenta de la naturaleza de la mente) en lugar de destinar tiempo a la

conceptualización. Dada la “tirada comercial” del *mindfulness*, al leer estas primeras páginas, me impresionó el valor de la autora, su humildad y coherencia (en beneficio de la “mente de principiante” del lector) en no nombrar y no introducir en este primer capítulo este concepto tan en boga y que potencialmente podría atrapar al lector más ávido de *contar* a sus compañeros que está leyendo un libro sobre esta técnica “revolucionaria”. En ese momento, el libro me atrapó, reconocí su valor, pues comprendí que su principal misión era ayudarme (a mí y a los otros lectores) en un camino de autoconocimiento y no el venderse. Que el mensaje del libro era más importante que el propio libro y que la propia autora. Esta virtud ha sido cultivada amorosamente por la autora en todas las páginas del mismo.

Uno, al leer este libro, se siente cuidado, aceptado, casi comprendido pues la autora, a la vez que explicita en el texto lo deseable que es -en aras de la salud y el bienestar- cultivar el autoconocimiento y el autocuidado, nos mima ya a través de sus palabras, mediante la tolerancia, apertura y lo entrañable de sus ejemplos que beben de su vida cotidiana, de sus amistades y de su familia. Este sentimiento de apoyo, de suavidad y aliento, nos acompaña mientras Jenny, de forma diáfana, comparte con el lector los resultados de recientes investigaciones en neurociencia, nos propone estrategias y ejercicios para ayudarnos a avanzar en este camino y nos invita a trasladar nuestros aprendizajes a las experiencias de nuestro día a día (de cómo nos estresamos, enamoramamos, deseamos, enfadamos, afrontamos el duelo y el dolor...) y a preguntas que trascienden las páginas de cualquier libro (quienes somos, dónde, para qué, porqué).

Cuando vi por primera vez la portada del libro, me vino a la memoria la película “Mi vida sin mí” de Isabel Coixet. Ahora, una vez leído, creo que el título de “Mi mente sin mí”, voluntaria o involuntariamente por parte de la autora, de alguna forma se inspiró en principios comunes a la magistral película. Pues ambas, a su manera, una más de la mano de la ciencia y el ensayo y otra a través del drama, nos invitan a la aventura de conocernos, a saborear que vivimos y a aceptar la responsabilidad de intentar hacerlo coherentemente con nuestros valores.

