

interpretación del factor religioso que no caerá en el olvido en las próximas décadas. La lectura, laboriosa y complicada, posiblemente imponga una asunción retardada de sus contenidos. Pero no cabe la duda de que el estudio de este volumen vale la pena para el lector preocupado por las causas del devenir de las creencias religiosas en la historia y de su destino futuro.

[Patxi ÁLVAREZ DE LOS MOZOS S. J.]

PSICOLOGÍA

TRECHERA HERREROS, José Luis (2005), *Agujeros negros de la mente. Claves de salud psíquica*, Bilbao, Desclée de Brouwer, 228 pp.

Nos guste o no, somos ciudadanos del siglo XXI, nuestros hábitos, costumbres, estilos de vida y los valores que rigen la conducta diaria están mediatizados por la época –y el lugar– que en suerte, o en desgracia, nos ha tocado vivir. En este sentido, algunos indicios pueden hacer pensar que la vida hoy día en los países desarrollados es más fácil que hace décadas, hasta el punto de identificar la época actual con la sociedad del ocio. Algunos indicios remacharían esta afirmación: reducción del tiempo dedicado al trabajo, lo que en teoría genera holguras importantes en el tiempo libre, aumento de la longevidad, universalización del sistema sanitario, mejora de la calidad de vida, oferta de ocio más amplia y abierta a un colectivo de personas más extenso, nuevas

fórmulas de entretenimiento vinculadas al desarrollo de las nuevas tecnologías, incremento significativo de la renta *per capita* lo que unido al mayor nivel educativo de la población se traduce en nuevos hábitos de ocupación del tiempo libre, aparición de nuevos valores como la ecología, la solidaridad, lo natural o la salud personal... que han modificado el modo de empleo del tiempo de ocio dedicándolo, por ejemplo, a colaborar con organizaciones no gubernamentales de toda índole, o reservando tiempo para el deporte o el cuidado del propio cuerpo.

A pesar de las evidencias expuestas, la realidad es bien distinta o, cuando menos, habría que introducir algunos matices, ya que en este marco de referencia aparecen contradicciones difíciles de entender, y que pueden sugerir que esta sociedad del ocio sea más teórica que real. Lo cierto es que la vida presente es posiblemente mucho más compleja, o quizás somos nosotros mismos los que nos empeñamos en complicarla más de lo que realmente es. Así, cada vez son más frecuentes los casos de adicción, de dependencia psíquica o física a determinadas sustancias como las drogas, el alcohol o incluso el trabajo (en Japón se ha acuñado un siniestro término –*karoshi*– para referirse a la muerte por agotamiento debido al exceso de trabajo, estimándose en unos diez mil fallecimientos al año por este motivo). Otras muestras de la complejidad actual las constituyen el deterioro de las relaciones sociales, el aumento de las enfermedades mentales o los frecuentes problemas familiares con los hijos o el cónyuge (a día de hoy, el número de divorcios que se producen al año ya ha

superado al de matrimonios).

Esta obra, *Agujeros negros de la mente* profundiza precisamente en todo ese mundo exterior que nos cobija y en el mundo interior que todos cobijamos, analizando los principales problemas que afectan a la sociedad actual y, animándonos a afrontar la vida con esperanza. De este modo, en algo más de doscientas páginas trata de una forma sucinta los males que aquejan a esta sociedad del ocio en la que nos vemos inmersos.

En la primera parte de la obra, incide en los principios que rigen el funcionamiento de la mente humana, advirtiendo que ésta, igual que el universo, es infinita y que el noventa por ciento de lo que sabemos sobre su funcionamiento lo hemos aprendido recientemente, en la última década. La segunda parte afronta una cuestión tan delicada y controvertida como es la relación terapéutica, previniendo sobre las falsas relaciones de ayuda. La tercera parte trata sobre en el contexto familiar como núcleo del

futuro comportamiento de los hijos, a la vez que aporta las herramientas imprescindibles para construir un marco de relaciones que mejore el entorno familiar. Finalmente, la cuarta parte aborda las psicopatologías más comunes en la sociedad actual: el narcisismo (capítulo 14), el estrés (capítulo 15), el miedo a la libertad (capítulo 16), el fundamentalismo (capítulo 17) y las adicciones al alcohol (capítulo 18) y al juego (capítulo 19).

A modo de complemento imprescindible, cada capítulo incluye unos amplios anexos donde se nos invita a la reflexión y el autodiagnóstico mediante el uso de cuestionarios, historietas y hojas de registro personal que permiten al lector escrutar esas zonas oscuras, o sea, esos agujeros negros de la mente que seguramente todos tenemos. Todo ello nos permitirá mejorar nuestra relación con el entorno en el que nos movemos, con las personas con las que tratamos y, por supuesto, con nosotros mismos.

[José Antonio ARIZA MONTES]