

LECTURA RECOMENDADA



Cabeza y corazón

Francisco Javier Caballero, CSsR

El libro que presentamos este mes como lectura recomendada va de «higienizar la vida emocional» según nos dice su autor. Y nos parece particularmente necesario en este momento en el que están iniciando su andadura comunidades que pretenden ser nuevas.

No es un libro que tenga como destinatarios a los consagrados de manera específica o exclusiva. Su destino es toda persona que quiera generar cambios, y quiera hacerlo gestionando el corazón con cabeza y la cabeza con corazón. Por tanto, también es una valiosa herramienta de ayuda para la vida consagrada. Sabemos que la comunidad consagrada es un espacio privilegiado para lograr un buen desarrollo emocional.

Pero no podemos dar nada por supuesto. Este tiempo necesita, de manera especial, que los espacios sean sanos para que las personas puedan poner nombre a lo que viven, puedan compartirlo y experimenten un impulso de

maduración para distinguir emocionalmente entre lo que dicen vivir y lo que viven. La buena gestión emocional es absolutamente imprescindible para que una comunidad sea un lugar de crecimiento, discernimiento e inter-comunicación.

Es también una herramienta importante para quienes desempeñan el servicio de liderazgo porque, como afirma Juan Bellido: «es un hecho probado que cuanto más nos cuesta gestionar las propias emociones, más nos esforzamos por controlar la situación y la conducta de los demás». Recomendamos una obra eminentemente práctica que ayudará a gestionar las emociones de cada persona y en consecuencia a crear espacios saludables de comunión.



BIENESTAR CENTRADO EN EMOCIONES (BCE)
JUAN BELLIDO
KHAJ, MADRID 2022, 356 pp.