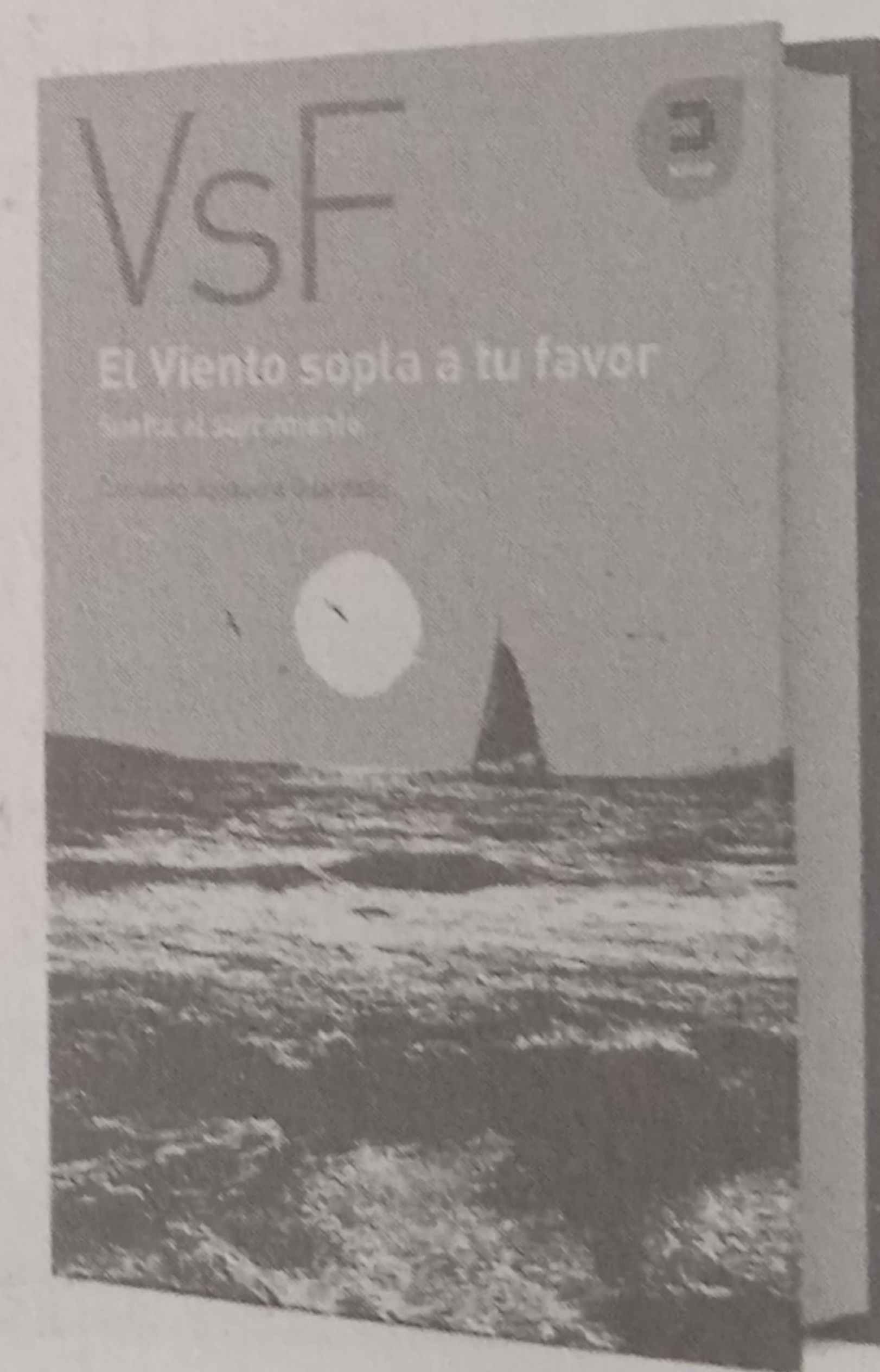


☞ JUNQUERA GUARDADO, CONSUELO, **El viento sopla a tu favor. Suelta el sufrimiento**, Khaf, Madrid 2019, 424 págs.

Este libro habla sobre el dolor y el sufrimiento. Desde las primeras páginas, Consuelo Junquera sostiene que el dolor y el sufrimiento son palabras con significados distintos, aunque a veces pensemos que son sinónimos. Podría decirse que si la palabra *dolor* hace referencia a datos objetivos de pensamientos o emociones que nos dañan, la palabra *sufrimiento* se refiere más bien a la interpretación o a la manera dañina de vivir el dolor. Mientras el dolor es un dato que acontece, el sufrimiento es una elección que tomamos consciente o inconscientemente.

La autora escribe este libro pensando sobre todo en aquellas personas que tienen responsabilidades en el acompañamiento, crecimiento y maduración de las personas. Por eso escribe este libro para terapeutas, educadores, pastores de almas y acompañantes en general. Junquera está convencida de la gran fuerza que tiene la educación en este momento de la historia. Pero hay que decir también que este libro puede ser de gran ayuda para quienes quieran vivir sanamente el dolor y el sufrimiento. A lo largo del texto, la autora va proponiendo preguntas y ejercicios que pueden ser de ayuda. El libro busca “ayudarnos a plantear la educación en todos los ámbitos, a diseñar la formación teniendo también presente en ella el aspecto del dolor y del sufrimiento humano con el fin de preparar a las personas para manejar la propia diversidad” (pág. 16).

¿Cómo ha estructurado esta obra? En la primera parte distingue el significado de las palabras dolor y sufrimiento. Después va comentando aspectos del dolor: físico, emocional o psíquico, social y existencial. Y también habla sobre el sufrimiento. En la segunda parte entra decididamente en las potencialidades que tienen tanto el dolor como el sufrimiento como herramientas de crecimiento. El dolor puede ayudarnos para curar el sufrimen-



to. El dolor es un maestro que nos puede enseñar, que nos puede madurar (aunque también endurecer), que puede ser cauce de amor y de perdón. La clave de esto la tenemos en la capacidad de soltar, de dejar fluir.

El libro despliega buenos conocimientos de psicología, deja ver la sensibilidad humana de la autora, y muestra su convicción sobre el valor que tiene la educación en el mundo de hoy. La empresa que se ha propuesto con este libro realmente es encomiable.