

evaluar si tu emoción es adaptativa o desadaptativa. Con los correspondientes ejemplo y ejercicios al final (185-210). El último apartado de esta sección indica cómo hacerse consciente de tus sentimientos primarios.

La tercera sección intenta enseñarnos a aplicar las habilidades a la inteligencia emocional. El apartado 8 trata de la psicoterapia en relación con el enfado y la tristeza, invitando a que se expresen los sentimientos como una forma de liberar los problemas, que la expresión sea apropiada y nos ayude a cambiar la imagen que tenemos de algunas personas. Es importante la conciencia de las necesidades, metas e intereses que están arraigados en las emociones. Importante que el enfado libere tu sentimiento de haber sido maltratado y la tristeza no interrumpa tu caminar.

Afronta después el tema de las emociones en la pareja y la importancia de las mismas en la vida relacional cotidiana. Habla de ciertos ciclos de relación en la pareja: persecución / distanciamiento; dominación / sumisión; culpa / retirada; vergüenza / ira. Y la fase de desilusión. Es interesante la práctica de conocimiento que propone al final de este apartado (pp 309-314).

El resumen que proporciona en la conclusión: es necesario que en tu vida diaria integres la cabeza y el corazón; introduce la manera práctica de aplicar lo expuesto en este libro a la vida cotidiana. Señala cuatro puntos: 1. Mayor conciencia de tus emociones; 2. Mayor empatía hacia tus propios sentimientos y los de las demás personas; 3. Mayores habilidades para dar sentido a tus emociones, reflexionando sobre ellas cuando lo necesites; 4. Mayor capacidad de regulación y de autoconsuelo.

Creemos que es un buen material para el que quiera aplicar el método de terapia a través de la inteligencia emocional, estudiada por Golemann.

*Alonso Morata Moya*

MANGLANO, J. P., *Orar con el cura de Ars*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 2000, 200 pp.

Es un libro que recopila textos del Santo Cura de Ars. El autor los presenta con estas palabras que nos dan una idea de lo que pretende con estos textos ordenados por temas: «A Dios se le puede conocer. Dios vive. En la vida de muchas personas podemos encontrar la presencia y la acción de Dios.

Es una suerte poder entrar y pasearse por la interioridad de una persona santa, saber cómo vivía, cómo reaccionaba en distintas situaciones, cómo veía las cosas. Y podemos hacerlo con el Cura de Ars, un sencillo sacerdote de un pequeñísimo pueblo que, sin pretenderlo y sin salir de allí en toda su vida,

alcanzó una notable fama en toda Francia y, más tarde, en todo el mundo. Ahora es patrono de los sacerdotes de todo el mundo...

¿Cómo hacer oración con las palabras y hechos de un santo? Muy sencillo. Leer, ver cómo es ese alma, ver cómo es la mía en situaciones similares, desear cambiar, decírselo a Dios, hacer propósitos»

Así agrupa en catorce apartados los textos, contextualizándolos en la situación histórica en la que se dan o a la que parecen responder, también con referencia a la propia vida del santo. Algunos títulos: *Qué suerte vivir con Dios: vida cristiana; Tras Dios el sacerdote lo es todo: sacerdocio y conquista; Rezar y amar: oración; Mi sangre por vosotros: caridad; Conservar la inocencia: pureza; La mejor de las madres: María*. Los distintos párrafos de cada capítulo están numerados. Puede ser un buen instrumento de ayuda para la oración.

Alonso Morata Moya

Juan Pablo II, *Cartas a los sacerdotes, Jueves Santo 1992-2001*, Ediciones Palabra. Madrid, 2001, 157 páginas.

Ediciones Palabra ha preparado esta recopilación de las cartas que cada año dirige el papa a los sacerdotes con motivo del Jueves Santo. Hay que agradecer no sólo la buena idea de presentar en un solo libro un material que tenemos disperso por nuestras bibliotecas, sino también el haber incluido con diligencia la de este último año. El deseo de tener siempre a punto lo que el Papa va diciendo sobre el tema del ministerio y la vida de los que ejercen el servicio del sacerdocio ordenado se muestra en la prontitud de su publicación. A las citadas cartas añade dos capítulos tomados del libro de Juan Pablo II 'Don y Misterio', aquellos que se titulan ¿Quién es el sacerdote? y Ser sacerdote hoy. Éstos completan una organización del material por años. Los diversos aspectos del sacerdocio abordados por el Papa durante estos diez años son orientados acertadamente en el índice. Sea bienvenida esta recopilación. Nos parece un buen servicio a los sacerdotes y también a los fieles que deseen acercarse al pensamiento de Juan Pablo II sobre el sacerdocio y las orientaciones que, a lo largo de estos años, ha ido ofreciendo, siempre con el fin de un ejercicio del ministerio más conforme al mandato del Señor, en este mundo de hoy.

Alonso Morata Moya