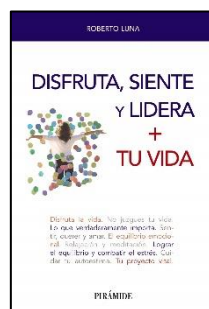




Recensión de Luna (2020). Disfruta, siente y lidera más tu vida

Santiago Estaún

Universitat Autònoma de Barcelona



Luna, Roberto (2020).
Disfruta, siente y lidera más tu vida. Madrid: Pirámide.
ISBN: 978-84-368-4216-6

INTRODUCCIÓN

Roberto Luna inicia el libro confesando que “Siempre he sentido la necesidad de intentar ayudar a los demás, me imagino que es la mejor manera de ayudarme a mí mismo” (p. 11). Curioso inicio de lectura, pues acabamos de leer que dedica el libro a todas aquellas personas con las que ha vivido intensamente y ha compartido momentos de felicidad. Probablemente en este doble mensaje se halla la clave para adentrarse en la lectura del libro. Los demás son el espejo que le permiten reflexionar en voz alta y, a la vez, de forma íntima, plantear los problemas personales y sociales para analizarlos y desmenuzarlos, y poder de esta manera reconocer no sólo las decisiones tomadas, principalmente aquellas pequeñas que nos han conducido a una situación, sino también nuestro ser más íntimo que se manifiesta en nuestras emociones y sentimientos, que nos han de

permitir desarrollar una autoestima equilibrada y, con ello, liderar nuestro propio desarrollo de forma generosa y empática a la vez que realizar aquellos proyectos que nos hagan sentir la felicidad de vivir.

PRIMERA PARTE: DISFRUTA MÁS DE TU VIDA

El autor utiliza un estilo directo, personal, sin citas de estudios e investigaciones científicas que apoyen y refuercen sus reflexiones. La auto reflexión personal enlaza muchas veces con la reflexión dirigida al lector, invitando a la propia reflexión, como si se tratara de dos compañeros que mientras pasean comentan las propias reflexiones con el objetivo de reconocer qué conjunto de pequeñas decisiones les han conducido a determinadas situaciones que les ha distraído de lo que era realmente importante para cada uno de ellos respetando la vida. Quizás por esta razón termina la primera parte con un cuento en el que un rey lo tenía todo, pero solamente la presencia de una niña en el momento de morir le da el calor y la intimidad necesaria para comprender el enigma de su vida.

SEGUNDA PARTE: SENTIR MÁS TU VIDA

El hecho con el que finaliza la primera parte permite al autor adentrarse en sus reflexiones compartidas en un aspecto muy importante en la vida: las emociones. El sentir, el querer y el amar son el alimento indispensable para poder gozar plenamente de la vida o, si se quiere, del enigma de la vida. Pero es necesario que no queden paralizadas por la emoción y sentimiento del miedo o del estrés que pueden distraernos realmente de todas y cada una de ellas, no permitiendo vivirlas en plenitud. Tal vez sea esta la razón por la que Roberto Luna, el autor, termina esta segunda parte del libro con un cuento en el que un caballero busca algo más y cuya respuesta la halla en un fraile franciscano humanista que, después de indicarle que la respuesta se halla en él mismo, añade que dicho camino no es sólo la razón, ni el pensamiento, ni la palabra, es necesario estar atento también a uno mismo, a su cuerpo, al respirar, es decir es necesario descubrir la propia esencia.

TERCERA PARTE: TOMAR MÁS LAS RIENDAS DE TU VIDA

La tercera y última parte del libro es la consecuencia de las dos anteriores, pero es necesario continuar el intercambio de reflexiones pues descubrir la esencia de sí mismo supone aprender a estimarse y cuidar la autoestima, pero siempre cultivando la generosidad y el agradecimiento con empatía hacia uno mismo y hacia los demás, factores que han de permitir desarrollar el proyecto vital personal y, de esta forma, poder descubrir la auténtica felicidad que siempre se halla en complicidad con la generosidad y empatía para con los demás, sin olvidar

que debemos superar, de esta manera, aquellos sentimientos como el miedo que nos paralizan. Por esta razón uno debe atreverse a actuar, pues la vida se vive cada día y cada instante. Este es el mensaje del tercer y último cuento del libro.

A modo de resumen, podríamos decir que el autor, Roberto Luna, nos está diciendo que la vida debemos vivirla con ilusión, con pasión, compartiendo ambas con aquellos que nos rodean, que ya hemos encontrado o que vamos a encontrar en nuestro camino. En una palabra, se trata de la dedicatoria del libro que es para aquellos con quienes ha vivido intensamente, compartido felicidad y con aquellos que lo hará.



SANTIAGO ESTAÚN

Profesor emérito y honorario. Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació. Ha desempeñado cargos de gestión en el departamento y en la Universidad. Ha publicado sobre la dimensión temporal de la conducta humana y la percepción y comunicación, todo ello con una orientación educativa. Ha creado y dirigido durante 20 años el Máster en Psicología de la Creatividad.

santiago.estaun@uab.cat

<https://orcid.org/0000-0003-3826-9200>

FORMATO DE CITACIÓN

Estaún, Santiago (2022). Recensión de Luna (2020). Disfruta, siente y lidera más tu vida. *Quaderns de Psicologia*, 24(2), e1944. <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1944>