

Unas páginas que esconden mucha experiencia y gran sabiduría

paginasdigital.es

Un libro de ruta que va dirigido a madres, pero su contenido sería muy beneficioso para cualquiera que quiera recobrar una relación armónica con el universo vital que nos rodea en el que parece que tenemos que ser capaces de hacer todo y de hacerlo todo bien

La vuelta al cole siempre supone enfrentarse cara a cara con lo más profundo de la condición humana: por una parte, el esfuerzo siempre genera en nosotros algo de rechazo; por otro lado, aunque la anarquía del verano tiene su regusto dulce, necesitamos rutina, cotidianidad, lo ordinario, para avanzar en nuestro proyecto de vida. Esta paradoja puede cortocircuitar el ánimo y producir la etiquetada "depresión postvacacional". Pero también, y quizás con más motivo, puede suponer un desafío a nuestra capacidad de innovar, de vivir creativamente los retos de la existencia.

Por eso, los comienzos de curso también traen consigo una especie de ritual de propósitos. La misma publicidad se encarga de ofertarnos todos los septiembre descuentos en el gimnasio, coleccionables de todos los colores y tamaños, y una incontable ristra de actividades extraescolares que nos recuerden que no todo es trabajo. Lo que pocos se esfuerzan en recordarnos es que todos esos reclamos debieran plantearnos una pregunta: *¿Qué me va a hacer más feliz en mi vida cotidiana? ¿Qué me llena? ¿Hacia dónde corro, con qué velocidad y por qué necesariamente he de correr?*

Cuando cayó en mis manos [este libro](#) de **Meg Meeker**, terapeuta y pediatra, mis prejuicios se dispararon: instintivamente lo catalogué como otro intento más de autoayuda, nacido en el país de la *Coca-cola* (que sacia la sed un rato pero luego deja gusto reseco y exceso de calorías). Y, en efecto, es el típico libro estadounidense, más centrado en aspectos prácticos que en excursiones a la profundidad del alma. Sin embargo, estas páginas esconden mucha experiencia y gran sabiduría. Tiene el acierto de haberse centrado en nuestra posibilidad de adquirir hábitos saludables, por contraposición a los típicos librillos de "secretos", que relegan nuestros descubrimientos a meros fuegos de artificio. Las tres palabras del subtítulo ?pasión, éxito y equilibrio? definen muy bien la meta de la felicidad que busca la autora.

Este libro de ruta va dirigido a madres, pero su contenido sería muy beneficioso para cualquiera que quiera recobrar una relación armónica con el universo vital que nos rodea en el que parece que tenemos que ser capaces de hacer todo y de hacerlo todo bien. Para despegarnos de esa inercia cultural, un prontuario de consejos sabios nunca viene mal. Al fin y al cabo, mirar a una madre siempre genera una corriente de vida. Las madres son las que sostienen el mundo: las que despiertan el cariño en los hogares, y nutren el crecimiento de las familias, y sustentan la educación *24horas*. Para aprender de ellas, para regalarles un respiro o para entender qué secreto amor buscamos, este libro marca un buen atajo.

Teresa Gutiérrez de Cabiedes