

Reseña del libro: J.Ll. Llor. La vida con sentido. Castellón: Kaicron, 2017

Josep Lluís Llor (Reus, 1955) está casado, tiene dos hijos y vive ahora en Benicarló. Su profesión es la Medicina Familiar y Comunitaria. Ha realizado diversos cursos de postgrado en comunicación y salud, en salud mental y ha cursado la formación básica de Logoterapia y Análisis existencial en ACLAE Barcelona. Ha trabajado como médico de Familia en Deltebre (prov. Tarragona) durante 34 años. En este periodo ha integrado varias terapias y orientaciones en su consulta como la medicina naturista, la comunicación asertiva, la terapia de resolución de problemas, la mirada apreciativa, la logoterapia y la terapia de aceptación y compromiso. Estas intervenciones tienen una evidencia clínica en los estudios y se han mostrado eficaces en la práctica profesional en su consulta y en grupos de población y también en la vida del autor. Este, además, ha indagado el tema de la fe en los pacientes.

Su libro "Vida con sentido" es un libro de autoayuda de 113 páginas (el anexo 1 es la imagen de la portada) dirigido al público en general, que tiene por objeto mejorar la respuesta al qué, al cómo y al para qué de las situaciones que viven, de acuerdo con los propios valores. Este libro integra todas las orientaciones antes mencionadas. Encontrar el sentido en la vida está en el núcleo de la dimensión humana o espiritual de las personas. Esta capacidad siempre está presente en las personas a pesar de vivir situaciones difíciles. No obstante, puede estar bloqueada por trastornos en las otras dimensiones, física, psíquica y social. Por este motivo, este libro realiza un abordaje de la persona en conjunto en todas sus áreas, a lo largo de 14 temas, para facilitar la vida con sentido. El anexo 2 presenta su índice. En concreto el tema 1 habla de la dieta mediterránea, el ejercicio físico, el descanso, la relajación y la vida equilibrada. Los temas 2,3 y 4 abarcan la visión psíquica, basada en la resolución de problemas cuando estos tienen solución, y en el distanciamiento de los pensamientos y emociones y la vivencia del presente, cuando no lo tienen. Los temas 5 y 6 abordan la dimensión social en base a la comunicación asertiva y en la realización de acciones pro sociales. Los restantes temas se estudian la dimensión humana o espiritual, en la que cabe mencionar los valores y otros recursos personales dirigidos a encontrar el sentido en la vida, con objetivos y acciones.

Otros rasgos característicos del libro son la inclusión de historias reales de personas de Deltebre que han podido vivir de forma coherente a pesar de sus fuertes sufrimientos, y las preguntas abiertas que aparecen al final de cada tema, en donde el lector puede realizar una reflexión escrita y un plan de vida personal. El anexo 3 muestra un ejemplo de estas preguntas.

El libro se ha elaborado a partir de 74 referencias bibliográficas y contiene 130 frases de escritores y filósofos célebres.

ANEXO 1:



ANEXO 2:

Índice

Prólogo	9
Prólogo del autor	11
Introducción	15
Objetivos y metodología	19
1. Los pilares básicos de la salud	21
2. Distanciarse de los pensamientos y emociones	33
3. La solución de problemas	41
4. La comunicación con uno mismo	47
5. La comunicación con los demás	51
6. La prosocialidad	57
7. La liberación de las dependencias	61
8. La elaboración de los duelos	65
9. La gratitud	69
10. El talento personal y la alegría vital	75
11. La fe y el amor	79
12. Los valores personales	85
13. El sentido de la vida	93
14. Los objetivos en la vida y las acciones	101
Frases de sabiduría	105
Ideas clave	113

ANEXO 3:

EJERCICIO

¿Cuáles han sido los momentos de tu vida que has vivido con más motivación o con más energía? ¿Qué sentías y qué hacías?

¿Cómo te gustaría que te recordaran después de la muerte?

¿Cómo quieres ser dentro de cinco años?
