

Empezar el nuevo año aprendiendo de libros con talento y fundamento

Este miércoles sale a la luz la biografía de Michael J. Fox a través de su lucha contra el Párkinson

Carlos Gurpegi
Zaragoza

Comenzamos con un volumen ideal para lectores de biografías, de historias de superación y de autoayuda, aficionados al cine, y nostálgicos de 'Regreso al futuro' y de Marty McFly. Este miércoles ven la luz las memorias del actor Michael J. Fox sobre las etapas de su vida, desde su experiencia con el Párkinson hasta la operación de un tumor benigno en la médula espinal. 'No hay mejor momento que el futuro' (Libros Cúpula), así tiene por título.

Michael J. Fox ha sido actor durante casi medio siglo, pero también es famoso por su labor como activista, filántropo y escritor. Obtuvo fama internacional interpretando a Alex P. Keaton en la comedia 'Enredos de familia', y es mundialmente conocido por su papel protagonista en la trilogía de 'Regreso al futuro', así es. Sus numerosos premios incluyen cinco Emmys, cuatro Globos de Oro, un Grammy, dos premios del Sindicato de Actores, el premio People's Choice y el Hombre del Año de GQ. En el año 2000 puso en marcha la Fundación Michael J. Fox para la Investigación del Párkinson, que actualmente es la organización líder en tal cuestión en el mundo.

A través de capítulos llenos de recuerdos, reflexiones y de un gran sentido del humor, el intérprete relata en primera persona los problemas de salud a los que ha tenido que enfrentarse, y cómo durante un tiempo le hicieron perder su mirada positiva: "En realidad, todo se resume en dar gracias. Estoy agradecido por todo, por cada fractura, por cada gesto y por cada giro equivocado, por las pérdidas inesperadas porque han ocurrido de verdad y porque solo así pueden poner de relieve la alegría, los logros y el tremendo amor de mi familia. Creo que, al final, puedo ser al mismo tiempo un optimista y un realista".

Una historia de lucha, coraje y superación que ofrece un final lleno de esperanza: "Después de treinta años con Párkinson he llegado a una especie de tregua con mi enfermedad. Tenemos una larga historia juntos, y hace tiempo que me he dado cuenta de que el control queda descartado. En su lugar me he conformado con un arreglo que requiere adaptabilidad y resiliencia". 'No hay mejor momento que el futuro', unas memorias conmovedoras en las que Michael J. Fox revela cómo recuperó su sentido de vida, además de reflexionar sobre la edad, las relaciones humanas y convivir con la discapacidad.

Por el bienestar emocional

"Valga un ejemplo para dejar constancia de lo presente que es-



Portada de 'No hay mejor momento que el futuro'

el cuerpo en lo psíquico y de lo poco que pensamos en ello. Un día acude a la consulta un paciente con cefaleas recurrentes, molestias gastrointestinales, cansancio, disminución de la libido y dolores múltiples, y le pregunta al facultativo: Doctor, ¿puede ser depresión? Esta es la pregunta que se plantean muchos pacientes después de haber desfilado por la consulta de un sinfín de especialistas, desde el digestivo, el reumatólogo y el internista hasta el acupuntor y otros médicos alternativos. De hecho, esta lista podría incluir al homeópata, al osteópata, chamán africano, al doctor Google o doctor Amazon; es decir, cualquier facultativo, real o supuesto, con tal de no llegar al psiquiatra".

En 'Una mente con mucho cuerpo' (Ediciones Paidós) la doctora Rosa Molina, psiquiatra con especial formación en neurociencia clínica, propone un nuevo enfoque sobre la importancia de nuestro cuerpo para comprender nuestras emociones y cuidar de nuestro bienestar emocional.

¿Sabías que notar mariposas en el estómago, tener un nudo en la garganta o que sientas que te va a estallar la cabeza no son solo frases hechas? "Se trata de sensaciones reales que se desencadenan en diferentes partes de

nuestro cuerpo cada vez que experimentamos una emoción, ya sea enfado, tristeza o alegría, y son tan reales como el dolor de una pancreatitis".

Según la doctora Rosa Molina, todas nuestras experiencias, emociones y sentimientos se producen antes que nada en el cuerpo, y el sufrimiento psíquico en muchas ocasiones solo se libera a través del dolor físico, de ahí que existan trastornos como la anorexia o la autolesión. Asimismo, el cuerpo puede ser el vehículo a través del cual incidir positivamente en nuestra mente mediante la actividad física y el deporte, la práctica del 'mindfulness' e, incluso, un abrazo o una caricia en el momento adecuado.

'Una mente con mucho cuerpo' es una guía que te enseñará a entender tus emociones a través de lo que expresa tu cuerpo, al tiempo que ofrece las claves para regular tus estados de ánimo, potenciar la creatividad, tomar mejores decisiones o hacer frente a la adversidad y, de este modo, cuidar de tu salud mental.

Lecciones de filósofos

Acudimos a la filosofía por las mismas razones por las que viajamos: para ver el mundo desde una perspectiva diferente, para desenterrar la belleza oculta y para encontrar nuevas formas de



Portada de 'Una mente con mucho cuerpo'



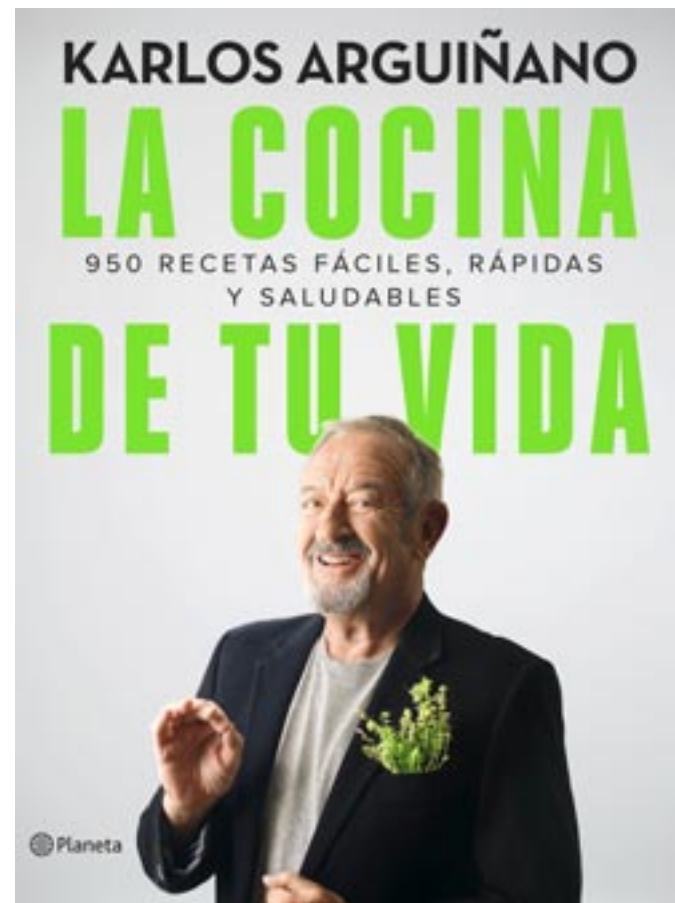
Portada de 'El expreso de Sócrates'



Portada de 'Cero en Historia'



Portada de 'Goya en el país de los garrotazos'



Portada de 'La cocina de tu vida'

ser. Queremos abrazar las maravillas del mundo, enfrentar la desdicha y mantener la esperanza. Rico, ágil, cómplice, inteligente y novelado, 'El expreso de Sócrates' (Ediciones Paidós) de Eric Weiner es un divertido viaje intelectual en el que los más grandes pensadores de la historia nos mostrarán cómo cada uno de ellos, desde Epicuro pasando por Gandhi, Thoreau o Beauvoir, ofrece lecciones prácticas y espirituales para este tiempo tan convulso.

En 'El expreso de Sócrates', Weiner nos invita a transportarnos junto a él en su búsqueda de sabiduría y descubrimiento que nos cambiará la vida al tiempo que intenta encontrar respuestas a nuestras preguntas más vitales. Para ello, combina sus pasiones por la filosofía y por los viajes en una peregrinación que descubre las lecciones de vida más sorprendentes de los grandes pensadores de todo el mundo, desde Rousseau a Nietzsche o de Confucio a Simone Weil. Viajando en tren —el medio de transporte más reflexivo—, recorre miles de kilómetros, hace paradas en Atenas, Delhi, Wyoming, Coney Island, Frankfurt y puntos intermedios para reconectarse con el propósito original de la filosofía: enseñarnos a emprender vidas más sabias y significativas.

Desde Sócrates y la antigua Atenas hasta Simone de Beauvoir y el París del siglo XX, los filósofos y lugares elegidos por Eric Weiner proporcionan señales importantes a medida que navegamos en los caóticos tiempos de hoy.

Aprendices de la Historia

"Estamos pez en Historia. Así es porque así lo tenían planeado quienes aún hoy pretenden que sigamos atrapados en nuestra ignorancia. Cuanto más desconocimiento sobre historia reúna un ciudadano, más manipulable será. Cuanta más información le falte, más manejable resultará", destaca al inicio del libro Nieves Concostrina.



Portada de 'Qué bello es vivir'

Inventos chichinabescos, muertes rocambolescas, batallas improbables, figuras pioneras de lo más desatinadas. Pasen y disfruten de un desfile sin igual de acontecimientos tan verídicos como increíbles. Porque la Historia es un tema muy serio, hasta que entran en escena los protagonistas de uno de los programas de humor más exitosos de la parrilla española, 'Cero en Historia' con su 'libro oficial' de la mano de Lunberg Editores, lecciones disparatadas de la Humanidad de la mano de José Zubeiro, Dani Rodríguez y Gerard Florjachs.

Tras ocho temporadas de carcajadas ya con la novena, el público tiene un motivo más para sonreír con este manual de disparates y locuras de todas las épocas. Desde la realeza hasta la

medicina, pasando por el arte y el mundo animal, el lector disfrutará de un recorrido desternillante por el lado más disparatado de la Historia. "Es probable que este manual no te sirva para aprobar un examen, pero seguro que te hace pasar un buen rato", apuntan.

Todos los días es Navidad

"Pocas películas han convertido

su visión en tradición, y ninguna desde luego tiene el arraigo de esta. Todo el mundo adora este clásico del cine que nos humaniza y logra sacar lo mejor de nosotros mismos en cada visionado. Con su perfecto tempo dramático, esta absoluta maravilla de Frank Capra es sin lugar a dudas una de las películas mejor narradas de la Historia".

"¡Qué bello es vivir! El libro del 75 aniversario' firmado por Carlos Díaz Maroto, Jesús Antonio López, Juan Andrés Pedrero Santos y Adrián Sánchez para Notorious Ediciones celebra la onomástica del mítico film, eterno para tiempo de Navidad. Como acostumbra este sello cinematográfico, mirada calidoscópica y complementaria —el rodaje, el director, los actores y sus personajes, las referencias, las influencias, etc.—, así como un amplio despliegue gráfico que recupera la emoción de detenerse en los clásicos del celuloide. "No sé si me conviene que me vean andar por ahí con un ángel sin alas..."

Goya, eterno y moderno

En 'Goya en el país de los garrotazos' (Arpa Editores), Berna González Harbour firma una deslumbrante narración biográfica sobre el artista que mejor supo retratar nuestro país, además de una combinación magistral de historia, arte, periodismo y literatura, toda una cuestión de estilo.

Mientras Goya pintaba su presente, también retrataba el nuestro. Por ello es considerado el padre de la modernidad. Precursor y visionario, nuestro pintor escaló hasta la más alta cima del arte para reflejar lo más grandioso y lo más abyecto de su tiempo, capítulos que hoy regresan como las rimas de la historia: el deterioro de la monarquía, el sueño fallido de la razón, las desigualdades y la miseria, la violencia y el horror de la guerra, pero también nuestra manera de entender la belleza, la fiesta y la alegría de vivir, el trabajo

y el espíritu de lucha del pueblo llano...

Si hoy volviera a nacer, Goya nos reconocería de inmediato. Porque su obra es el espejo de nuestra idiosincrasia. De nuestra capacidad de crear, pero también de destruir. Desde este siglo XXI ya avanzado, Berna González Harbour emprende un viaje personal a la vida de Goya, pisa sus territorios y analiza muchos de los misterios, cotilleos y 'fake news' que han rodeado su figura.

'Goya en el país de los garrotazos' conforma todo un viaje biográfico original y fascinante por los episodios íntimos y familiares del pintor poco o nada conocidos. Con un estilo casi policíaco y su capacidad de generar intriga, la autora se sumerge en ellos en busca de respuestas y de una nueva luz. Un gran texto para curiosos y mentes inquietas ante el obligado discurso de arte y sociedad.

Y el más rico, rico

Alcachofas con vinagreta de mostaza, salmón con aguacate y rúcula o pavo relleno de dátiles y champiñones. Platos con el sello inconfundible del cocinero más famoso y más premiado de la televisión. 'La cocina de tu vida' de Karlos Arguiñano (Editorial Planeta) se sustenta en tres conceptos: fácil, rápido y saludable. El 'chef' más televisivo deleita con sus recetas que, además de reivindicar los productos de mercado, están hechas a medida para cualquier comensal y hacen la vida más cómoda y mucho más agradable.

Un gran volumen de las salsas a los postres en más de 700 páginas para acompañar nuestro día a día y adaptarse a cualquier momento y ocasión. O lo que es lo mismo, 950 recetas que descubren el placer de cocinar, según nuestras necesidades o nuestro estilo de vida. Un libro con mucho fundamento para todas las edades y para todos los niveles culinarios, del aficionado al más experto.