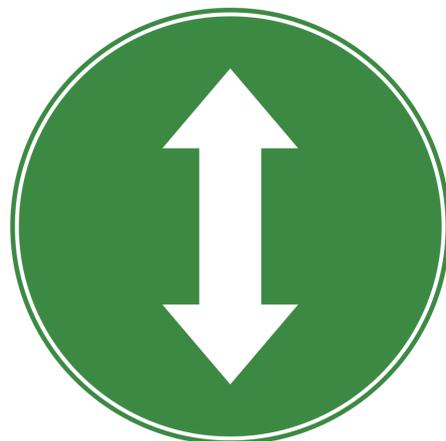


SALVO NOÈ

# El poder de la CONFIANZA



DOSSIER DE PRENSA



Tras los best sellers *¡Prohibido quejarse!* y *Antes de juzgar, ¡piensa!*, que han conquistado al Papa Francisco, llega el nuevo y esperado libro de Salvo Noè.

Con Prólogo del papa Francisco



200 págs. • 15,50 €

**¿Cómo puedo confiar en mí mismo?  
¿Cómo recuperar la confianza en los demás?  
¿Cómo puede la confianza aumentar la autoestima?**

*Salvo Noè* responde a estas preguntas con un lenguaje sencillo pero profundo, que ha conquistado al papa Francisco.

En esta ocasión analiza diversos aspectos de la vida personal, social y profesional y ofrece diez pasos para superar los miedos y desarrollar la autoestima.

Si cultivamos y protegemos el árbol de la confianza, recogeremos los frutos del talento y la alegría de vivir. Nutriendo nuestra tierra con respeto, florecerá nuestra singularidad.

En momentos de dificultad, reconectar con nuestras habilidades y valores puede devolvernos el impulso para volver a confiar y empezar de nuevo mejor que antes.

*«¡Sin confianza es imposible vivir bien!»*  
PAPA FRANCISCO

# EL PODER DE LA CONFIANZA

«La queja y el juicio tóxico castran la confianza y nos hacen esclavos del pesimismo... Nunca confiaríamos en los que nos juzgan de forma tóxica ni en los que siempre se quejan. La confianza solo puede provenir del respeto y el amor. Cuando no juzgamos y no nos quejamos, estamos más inclinados a despertarnos y a abrir el corazón».

Este es el punto de partida de esta nueva obra de Salvo Noè, en la que reflexiona sobre el significado y el valor de la confianza en la familia, en la escuela, en las relaciones de amistad y en el trabajo, campos en los que la sospecha y la desconfianza han dominado durante mucho tiempo. Convencido de que la confianza es el sentimiento más importante que un ser humano puede activar dentro de sí mismo, el autor analiza de dónde nace y qué elementos componen la confianza, atiende a los diversos contextos en los que esta se desarrolla, y busca las formas de activarla de la manera más efectiva.

*En esta obra, el Dr. Salvo Noè desea ofrecer abundante información sobre cómo la confianza puede ayudarnos a vivir mejor nuestra vida.*

*Francesco*

## DECÁLOGO ANTIQUEJAS

1. No caigas en el victimismo.
2. Localiza los obstáculos.
3. Aprovecha las oportunidades.
4. Hazte las preguntas correctas.
5. Confía en tus capacidades.
6. Evita juzgar.
7. Motiva a los que te rodean.
8. Acepta las felicitaciones.
9. Practica la gratitud.
10. No dejes nunca de aprender.

**¡NI UNA QUEJA MÁS!**



## 7 PASOS PARA GENERAR POSITIVIDAD

1. Activa la empatía.
2. Personaliza los mensajes.
3. Evita las soluciones fáciles.
4. Antes de juzgar, recurre a la bondad, la verdad, la utilidad.
5. Practica la abstinencia de juzgar.
6. Centra tus pensamientos.
7. Sustituye el juicio por el silencio.

**#STOPJUICIOSTÓXICOS**



## 10 PASOS PARA DESARROLLAR LA CONFIANZA

1. Emplea las palabras adecuadas.
2. Cuídate.
3. Asume tu responsabilidad.
4. Ofrece confianza a los demás.
5. Haz las paces con tu pasado.
6. Ten una mentalidad positiva.
7. Márcate objetivos coherentes.
8. Actúa por prioridades.
9. Agradece.
10. Cuida tu faceta espiritual.

**CONFÍA Y VIVE BIEN!**



## Prólogo del papa Francisco



Desde las revelaciones del Antiguo Testamento hasta las palabras de Jesús, Dios siempre se ha mostrado como un Padre lleno de amor, de ternura; un Padre lleno de bondad y misericordia. Jesús nos muestra la generosidad y la preocupación del Padre de muchas formas: con su palabra, con sus gestos, con su acogida hacia todos, especialmente hacia los pecadores, los pequeños y los pobres, pero también con sus amonestaciones, que revelan su interés para que no desperdiciemos nuestra vida en vano. Este es el signo de la «gran estima» y confianza que Dios tiene en nosotros y esta conciencia nos ayuda a ser personas responsables en todas nuestras acciones. Su fidelidad también se convierte en la capacidad de hacernos retroceder continuamente por nuevos caminos, sin «enterrar el talento».

*¡En el camino de la vida debemos tener confianza!*

Sembrar una semilla es un gesto de confianza y esperanza; se requiere la laboriosidad del hombre, pero después hay que entrar en una espera impotente, sabiendo muy bien que



muchos factores serán decisivos para el éxito de la cosecha y que siempre acecha el riesgo del fracaso. Sin embargo, año tras año, el agricultor repite su gesto y arroja su semilla. Y cuando esta se convierte en espiga y los campos se llenan de cosechas, aquí está la alegría de quienes se enfrentan a un prodigio extraordinario. El recorrido de toda persona comienza todos los días por la mañana; el camino de entregarse al Señor, el camino abierto a las sorpresas del Señor, muchas veces bueno, a veces malo –pensemos en una enfermedad, en una muerte– pero abierto, porque sé que Tú me llevarás a un lugar seguro, a una tierra que Tú me has preparado. Aquí está el hombre en camino, el hombre que vive en una tienda, una tienda espiritual.

En nuestra oración, estamos invitados a abrirnos a la esperanza y ser firmes en la confianza en Dios. Nuestra historia, aunque a menudo está marcada por el dolor, las incertidumbres o los momentos de crisis, es una historia de salvación. En Jesús termina todo nuestro destierro y se seca cada lágrima, en el misterio de su Cruz, de la muerte transformada en vida, como el grano de trigo que se rompe en la tierra y se convierte en espiga.

La meditación sobre las gracias del Señor debe impulsarnos a trabajar por el bien y a transformar el mundo. Y a no desesperar cuando vuelvan a surgir dificultades.

Entrando en el terreno de la fe, en la «tierra de la fe», también nos encontramos a menudo con una vida oscura, dura, difícil, una siembra con lágrimas, pero estamos seguros de que la luz de Cristo nos da, al final, realmente, la gran mies. Y entonces tenemos que aprender esto incluso en las noches oscuras; no debemos olvidar que la luz está ahí, que Dios

ya está en medio de nuestra vida y que podemos sembrar con gran confianza en que el «sí» de Dios es más fuerte que todos nosotros. Es importante no perder este recuerdo de la presencia de Dios en nuestra vida, esta alegría profunda de que Dios ha entrado en nuestra vida, liberándonos: es la gratitud por el descubrimiento de Jesucristo, que vino a nosotros. Y esta gratitud se transforma en esperanza, es la estrella de la esperanza que nos da confianza, es la luz, porque precisamente los dolores de la siembra son el comienzo de una nueva vida, de la gran y definitiva alegría de Dios.

La confianza genera amor y ninguno de nosotros puede vivir sin amor, pero es una mala esclavitud creer que el amor es merecido. Creer que, si no somos fuertes y hermosos, nadie se preocupará por nosotros. Mucha gente hoy busca visibilidad solo para llenar un vacío interior: como si fuéramos personas eternamente necesitadas de garantías. Sin embargo, ¿te imaginas un mundo en el que todos den motivos para llamar la atención de los demás y nadie esté dispuesto a amar gratuitamente a otra persona? ¿Te imaginas un mundo como este, un mundo sin la gratuidad de amar? En esta obra, el Dr. Salvo Noè desea ofrecer abundante información sobre cómo la confianza puede ayudarnos a vivir mejor nuestra vida.

**Francisco**

Vaticano, 24 de junio de 2020  
Natividad de san Juan Bautista

# Índice

<b>Prólogo del papa Francisco</b> .....	9
<b>Introducción</b> .....	13

## Primera parte: La base de la confianza

La confianza da seguridad .....	19
La esperanza es apertura .....	21
La ley de la «activación» .....	25
Cómo nace la confianza.....	27
Conficemos en nuestra «brújula interior» .....	29
Des hagámonos de las ideas fijas .....	29
La confianza se CREA.....	33
¿Qué genera la confianza? .....	35
El coraje .....	35
Las competencias .....	39
Competencia y cooperación .....	40
El cambio .....	41
El mensaje del virus.....	42
Cambiar y confiar .....	44

195

## El poder de la CONFIANZA

Los tres elementos del cambio .....	46
La confianza real.....	53

## Segunda parte: Lo que traiciona la confianza

El ámbito de la confianza.....	59
Confianza en la familia .....	60
La confianza es madre .....	66
El desarrollo de los sentidos .....	68
Los brazos y la mirada .....	70
La confianza en el padre.....	73
Del sufrimiento al perdón .....	76
Confianza en la singularidad de un hijo .....	80
Confianza en la escuela.....	81
La ley de la vocación.....	83
La confianza en el maestro .....	86
Confianza en el trabajo.....	89
El trabajo da identidad .....	91
Confianza y liderazgo .....	93
El líder.....	95
Las cualidades de un líder.....	95
Los líderes taoístas.....	97
Confianza y amistad.....	99
Confiar en los demás.....	103
Procesos cognitivos.....	104
Comportamientos .....	105
Las emociones .....	105
Confianza y sociedad .....	106

196

## Índice

Desorientación .....	109
La confianza en la bandera.....	111
La confianza en la Iglesia.....	113
Bajo el signo de la confianza .....	114
El camino de la confianza .....	115
La confianza: apuntar alto .....	118

## Tercera parte: Lo que desarrolla la confianza (todo puede cambiar)

Cómo desarrollar más confianza .....	125
Ingenuidad .....	126
Las conexiones de la confianza .....	127
Confiar en uno mismo .....	128
Confianza y sentimientos .....	129
Confianza en los sueños .....	133
Confianza y envidia.....	135
Confianza y sentimiento de culpa .....	137
¿Qué puede provocar la desconfianza?.....	139
Confianza e incertidumbre .....	141
Inseguridad emocional.....	143
Confianza y coherencia.....	146
Confianza y responsabilidad .....	148
La hormona de la confianza .....	150
Confianza y cuerpo .....	152
¿Cómo experimentamos el cuerpo?.....	153
Confianza y dolor.....	155
Las heridas del pasado .....	156

197

## El poder de la CONFIANZA

Confianza y miedo .....	159
Confianza en la vida .....	160
Confianza y amor.....	162
El banco de la confianza .....	167
¿Qué hacer para ganar la confianza de los demás?.....	168
El árbol de la confianza.....	172
Confianza y autoestima.....	176
Confianza y motivación .....	178
Confianza y expresión.....	180

## Los 10 pasos para desarrollar la confianza ....

1. ¿Emplicas las palabras adecuadas?.....	183
2. ¿Te cuidas? ¿Cómo?.....	184
3. ¿Asumes la responsabilidad de lo que haces? .....	184
4. ¿Pueden confiar en ti los demás? ¿Por qué? .....	185
5. ¿Has hecho las paces con tu pasado? ¿Cómo? ....	185
6. ¿Tienes una mentalidad positiva? ¿Cómo lo sabes? .....	186
7. ¿Tienes objetivos coherentes contigo mismo? ¿Cómo lo sabes? .....	187
8. ¿Actúas por prioridades? ¿Cómo?.....	187
9. ¿Manifiestas tus agradecimientos? ¿De qué modo?.....	188
10. ¿Tienes una buena relación con la espiritualidad?.....	188
Tus respuestas.....	189

## Conclusiones .....

Conclusiones .....	191
--------------------	-----

198



**Salvo Noè es conocido como «el psicólogo del Papa» debido a su amistad con el Papa Francisco, con quien trabaja en estrecho contacto.**

# SALVO NOÈ

Escritor, psicoterapeuta y mediador familiar, Salvo Noè es un experto siciliano en terapias conductivas reconocido internacionalmente. Graduado en Psicología con todos los honores, Noè lleva más de 20 años estudiando el comportamiento humano, especializándose en psicología ocupacional y de organizaciones, trastornos depresivos y ansiedad.

Como docente, imparte clases en diversas entidades públicas y privadas como la Università Kore de Enna o la Università di Cassino e dell'Italia meridional. Además forma parte del comité científico del Instituto BRF (Brain Research Foundation) para la investigación científica en psiquiatría y neurociencia.

Su reconocimiento internacional le ha llevado a participar como ponente en diversos congresos y foros como el Congreso Europeo de Psicología (Oslo) donde presentó su investigación sobre el estrés las enfermedades que ocasiona.

Tras años de investigación y estudios realizados en el campo de la comunicación humana, Noè ideó un nuevo método de entrenamiento llamado "Re-acción" que integra de una novedosa forma diversas corrientes teóricas (neurociencia, psicoanálisis, gestalt, pnei, relacional sistémico, estratégico, cognitivo-conductual, análisis transaccional, PNL, bioenergética y ensayos orientales), dando una nueva forma al concepto de entrenamiento sobre todo desde el punto de vista experiencial.

Además de la trilogía editada en SAN PABLO, Salvo Noè es autor de numerosos libros de psicología y autoayuda, entre los que destacan:

- ***I 36 stratagemmi del ben-essere*** (Las 36 estrategias del bienestar). Ediciones NC - Catania.
- ***Diventa il meglio di te!*** (¡Conviértete en lo mejor de ti). Ediciones NC - Catania.
- ***Il profumo delle relazioni*** (El perfume de las relaciones). Círculo de Luna - Verona.
- ***Introduzione alla psicologia del linguaggio e della comunicazione*** (Introducción a la psicología del lenguaje y de la comunicación). Ed. Kappa - Roma.
- ***L'autostima*** (La autoestima). Ediciones NC - Catania.
- ***I disagi dell'anima*** (Las incomodidades del alma). Ediciones NC - Catania.
- ***Genitori e figli*** (Padres e hijos). Ediciones NC - Catania.
- ***L'amore è libertà*** (El amor es libertad). Ediciones NC - Catania.
- ***Accendi l'entusiasmo!*** (¡Arriba el entusiasmo!). Mondadori - Milán.

+ información: [www.noecom.it](http://www.noecom.it)



Salvo Noè, psicòleg, terapeuta i expert en processos formatius



Tinc 47 anys. Soc de Catània (Sicília). Solter. Ens falta comunicació i intel·ligència emocional en tots els àmbits: polític, econòmic i social. Les crisis són sempre de valors, afrontem-ho i deixem de queixar-nos. Hem de tornar a casa, i casa nostra és la nostra ànima. Soc cristià

## “I així les trobades es tornen abraçades”



DANI DUCH

**E**ns queixem ara més que mai? Si, l'actitud de queixa s'ha cronificat, s'ha convertit en una manera d'afrontar la vida. Som una societat de rondinaires?

Si, ens queixem per una profunda sensació de buidor, la incapacitat de donar sentit a la nostra vida; i també perquè és un mecanisme eficaç per manipular els altres. Som víctimes d'un profund egocentrisme.

**La queixa, un costum limitador?** Una desvaloració d'un mateix i dels altres que bloqueja tota sortida. La queixa impedeix el cervell treballar per trobar solucions i crear noves oportunitats. Sabem que on va el pensament, l'energia flueix i crea, però la queixa és estèril.

**I per què ens queixem ara més que mai?** Els nostres avantpassats tenien els codis de la intel·ligència de la vida que nosaltres hem substituït per la intel·ligència tecnològica i ens hem perdut.

**La queixa és un hàbit hereditari?** Ens queixem perquè hem escoltat els altres queixar-se. S'aprèn per imitació. En les famílies els nens s'acostumen a escoltar els adults queixar-se, i aquest costum es torna deleteri.

**Com es canvia aquest hàbit verinós?**

Si canviem els costums, canviem el caràcter. La queixa és una teranyina que teixim diàriament. Hem de desplaçar l'energia de la queixa a les solucions, a les propostes.

**Quines propostes?**

Es tracta d'estimar la vida, augmentar les nostres competències, compartir relacions més autèntiques, tenir valors reals i esperança en el futur. Té molt a veure amb l'autoestima.

**Donar valor a la nostra vida, entenc.**

Una persona que creu poc en si mateixa s'assembla a un arbre al qual se li tallen regularment les arrels per impedir que creixi.

**Sempre m'han entristit els bonsais.**

Hem de retornar a les arrels, alimentar els valors autèntics, que creixin. Responsabilitat ve del llatí *responsum abilitas*, és a dir: capacitat de respondre.

**Als alts i baixos de la vida?**

Per salvar-nos del victimisme crònic i deixar de donar-li als altres i al món la culpa de la nostra incapacitat, ens cal desenvolupar tres competències essencials.

**Quines són aquestes competències?**

El coneixement, és a dir, el saber. La capacitat, que és saber actuar; i el comporta-

### Prohibit queixar-se

Noè va abordar el Papa a la plaça Sant Pere per obsequiar-lo amb un cartell amb el senyal de prohibit circular en què deia: “Prohibit queixar-se”. “El papa Francesc va reaccionar amb sorpresa, però li va dir al seu secretari que volia aquell cartell penjat a la porta del seu despatx”. Així va néixer una amistat que va culminar amb la segona edició del llibre *Prohibido quejarse* (San Pablo) prologat pel Sant Pare i que s'ha convertit en un supervendes a Itàlia amb més de 25.000 exemplars venuts. Noè identifica el victimisme i la queixa com el recurs privilegiat de la comunicació social actual i crida a substituir aquest virus paralizant i contagiós per l'entusiasme, la gratitud i la responsabilitat per millorar la nostra vida.

ment, que consisteix a saber ser.

**El coneixement salva del victimisme?** Cal adquirir habilitats, la qual cosa requereix coneixement i esforç; no hi ha dreceres. Però no deixem mai que el que no podem fer interfereixi amb el que podem fer.

**Això és intel·ligent.**

Hem de saber viure les nostres emocions: sent-te dins de tu mateix i deixa fluir tot el que t'habita. Si estàs enfadada, continua enfadada; si necessites plorar, plora. Acull i respecta les teves emocions, es tracta de gestionar-les, no de canviar-les.

**I si ens sentim limitats, febles, fràgils i cansats?**

Hem de fer múscul emocional, posar-hi més ànim, valor, ganes, decisió... per anar a millor. Començar per entendre el que volem de debò, buscar al nostre interior aquella potencialitat que no estem expressant.

**Enlairar-nos.**

En la nostra interioritat trobarem les ganes de viure una vida digna d'aquest nom: què és el que desitjo, què espero de mi... Tota dificultat amaga una benedicció.

**Vostè parlava de malaltia social...**

Necessitem compartir, i això vol dir trobar-se, respectar-se, mirar-se als ulls, escoltar-se i dir-nos a nosaltres mateixos i els uns als altres el que desitgem realment, i així les trobades es tornen abraçades.

**És maco.**

Necessitem trobades de veritat, aquest és l'únic camí per canviar la vida, perquè junts podem canviar, perquè les abraçades són les ales del cor.

**La seva proposta és que ens abraçem?**

Sí, tant físicament com psíquicament i a nivell simbòlic. Cadascú de nosaltres és divers, però en la trobada ens tornem una unitat: una família, una escola, una classe... es tornen una peculiar unitat.

**Vostè va llançar una proposta fa anys: dedicar el segon curs de batxillerat a la comprensió de la vida.**

Una proposta que mantinc i per la qual lluito. Hem d'invertir en el creixement humà, ensenyar als nens la intel·ligència de la vida, obrir els seus cors a l'alegria, fer-los ballar, cantar, i ensenyar-los a viure i expressar les emocions, a respectar l'altre, a mirar-se als ulls.

**Per què a segon de batxillerat?**

Jo defenso un any integratiu, perquè abans que s'encaminin a escollir un futur puguin afrontar aquesta decisió sabent en quina mena d'home o de dona es volen convertir.

**Ha fet una proposta concreta al Govern italià?**

Si, i espero resposta, i continuaré insistint; i també li faig la proposta al govern espanyol a través d'aquesta entrevista. Creem sinergia i procurem canviar a millor tots junts, perquè com diu el papa Francesc: queixar-se fa mal al cor.

IMA SANCHÍS

### Recomendamos



### Un paso adelante frente a la negatividad

Salvo Noè, *Prohibido quejarse*, San Pablo, Madrid 2018. 168 págs. 14,50 €.

En muchos libros podemos encontrar, nada más abrirlos, una página con una dedicatoria del autor. Pues bien, el psicólogo italiano Salvo Noè, autor del libro que proponemos, ha querido sustituir la dedicatoria por una frase que resume la intención con la que ha escrito este libro: «Las quejas son como las mecedoras: te entretienen, ¡pero no te llevan a ningún sitio!». Convencido de que la solución a las dificultades no se encuentra en la queja, sino en la voluntad de actuar para mejorar nuestra condición, nos invita a reflexionar sobre la cuestión y nos propone ejercicios, estrategias y prácticas para cambiar de actitud y pasar de la queja a la acción. Frente al pesimismo, este libro es una clara apuesta, desde el buen humor, por la positividad, el entusiasmo, la motivación, la confianza y la responsabilidad.

Álvaro Santos

La Vanguardia

Cooperador Paulino

# PROHIBIDO QUEJARSE

TAMARA CORDERO

‘Haz algo para mejorar tu vida y la de los demás’. Así reza el subtítulo del último libro publicado por **Salvo Noè**, psicólogo, terapeuta y mediador familiar, que analiza en sus 169 páginas cómo la queja se ha convertido en uno de los recursos más habituales de nuestra cotidianidad. El prólogo, firmado por el propio papa **Francisco**, ya nos avisa de lo que vamos a encontrar si continuamos con su lectura: ‘La solución -al problema- no está en alejarse del mundo ni en luchar contra todo lo que nos rodea, sino en mejorar la realidad a partir de lo que somos, desde nuestro corazón...’.

Cuando llegas a las conclusiones y finalizas la agradable y fresca lectura, gracias a su lenguaje actual y su maquetación liviana, te envuelve la energía y el entusiasmo que Noè ha conseguido transmitir en estas páginas. Sin duda surgen en ti ganas de potenciarte, respetarte y amarte más.

Si hasta Francisco tiene colgado en la puerta de su residencia en Santa Marta el cartel de ‘prohibido quejarse’, que Salvo Noè incluye junto con el libro, será que la lógica cristiana está muy presente en el pensamiento actual que nos presenta en estas páginas para desarrollar nuestra interioridad y potenciar nuestros dones. Muy práctico y recomendado para disfrutar de él en las vacaciones.



Revista 21

Alfa y Omega



**Título:** *Prohibido quejarse*

**Autor:** Salvo Noè

**Editorial:** San Pablo

LIBROS • Recensiones

111

➔ NOÉ, SALVO, **Prohibido quejarse. Haz algo para mejorar tu vida y la de los demás**, San Pablo, Madrid 2018, 172 págs.

Noè Salvo es un psicólogo y terapeuta siciliano que se ha hecho famoso a raíz de que el papa Francisco haya leído y recomendado el libro que presentamos (para esta edición, incluso ha escrito un prólogo de cuatro páginas), y más desde que puso durante un tiempo en la puerta de su habitación de la residencia Santa Marta el cartel ‘Prohibido quejarse’ que se incluye el libro en formato A3.

El autor piensa que la queja continua sin propuestas positivas es un mal de nuestro tiempo que nos roba energías y empobrece los ambientes. Ante la crisis, por ejemplo, no basta con hacerse la víctima, sino hay que formular propuestas positivas y ponerse manos a la obra: ‘Deja de quejarte y empieza a potenciarte, respetarte y amarte’ (p. 15).

En la primera parte se analizan las motivaciones que impulsan a a las personas a quejarse y a tener actitudes sistemáticamente negativas. Luego, en la segunda y tercera parte, se ofrecen propuestas teóricas y herramientas prácticas, como el análisis transaccional, por ejemplo, para superar este círculo vicioso de autovictimación.

INÉS MARTÍNEZ



Misión Joven



**Título:** Prohibido quejarse

**Autor:** Salvo Noè

**Editorial:** San Pablo

**Páginas:** 172

Prologado por el Papa, ofrece abundantes ideas para no caer en el victimismo y en la apatía, y para luchar con entusiasmo contra la adversidad, los imprevistos y las dificultades, viendo en cada obstáculo una oportunidad de fortalecimiento. La solución desde la fe es mejorar la realidad que nos circunda a partir de lo que somos.

Padre de Todos

## Los cristianos que no se dejan llevar por la queja

La foto viral del cartel que el Papa Francisco puso en la puerta de su apartamento dio visibilidad a este psicólogo y psicoterapeuta italiano, el doctor Salvo Noè, que tras una audiencia en la plaza de San Pedro saludó al Pontífice y le regaló el libro que nos ocupa, además del famoso cartel. Está «prohibido lamentarse», reza el título del volumen -recién publicado por San Pablo en español- y la puerta de Francisco. Porque «para llegar a ser lo mejor de uno mismo se necesita concentrarse en las propias potencialidades y no en los propios límites. Deja de lamentarte y actúa para mejorar tu vida», afirma el autor.

El texto, dividido en tres partes, ayudará al lector a analizar las mo-

tivaciones que nos impulsan a quejarnos. En la segunda parte, Noè hace varias propuestas teóricas y la tercera parte es la práctica, donde el autor ofrece ejercicios para potenciar la autoestima y la motivación. Porque «necesitamos respirar un aire nuevo para llegar a un cambio positivo».

Así, el psicólogo ayudará al lector a cumplir la propuesta que el Papa Francisco ha hecho en multitud de ocasiones -esta, concretamente, en una audiencia general en el Vaticano-: «El cristiano no puede ser profeta de desgracias. Los cristianos son misioneros de esperanza por eso no se dejan llevar del desánimo o de la queja».

C. S. A.

### Autoayuda

NOÉ, Salvo: *Prohibido quejarse*, San Pablo, Madrid 2018 (2ª ed.), 172 pp. ISBN: 978-84-285-5477-0.



Hay quien dice que la queja se ha convertido en el idioma oficial de nuestro país. Esto es claramente una generalización, pero sí podemos plantearnos que, en una sociedad cada vez más acostumbrada a la inmediatez y a la comodidad, quejarse se ha convertido cuanto menos en un extendido hábito. En este contexto el libro *Prohibido quejarse*, del psicólogo Salvo Noé, representa una clara provocación y todo un reto para aquel que se acerque a sus páginas; empezando por su taxativa portada.

El libro se estructura en tres partes que marcan un sencillo itinerario. En la primera parte ofrece un análisis, desde una visión psicológica, de los mecanismos que nos conducen al hábito de quejarnos y las consecuencias que tienen sobre nuestra manera de mirar la vida y a nosotros mismos, convirtiéndose en un pesado y determinante lastre. A continuación, analiza las quejas desde el fenómeno de la crisis, identificándola como un elemento propio de la vida, y nos invita a verla como oportunidad para crecer. En este sentido, corre el riesgo de restar legitimidad a las quejas o las recriminaciones que pueden ser lícitas y saludables dependiendo del contexto y puede dar a entender que tener esa actitud resiliente ante las crisis surge simplemente del deseo de verlo así. Finaliza este bloque con la idea del Papa Francisco acerca del grave daño que causan las quejas, pues nos roban la esperanza.

El segundo bloque desarrolla un modelo teórico-práctico basado en cómo nos situamos y relacionamos personalmente con los demás. De él se desprenden diferentes tipologías que nos pueden ayudar a identificar nuestros mecanismos relacionales que llevan a la queja. Define los roles de víctima, perseguidor y salvador como modos de actuar que pueden resultar legítimos o destructivos en las relaciones. Todas las tipologías se reflejan en ejemplos de la vida cotidiana que plantea más adelante. Por último, anima al lector a realizar un itinerario de cambio de actitud, centrado principalmente en el ámbito laboral y no en la reflexión y el crecimiento desde los valores.

El tercer bloque elabora una propuesta concreta mediante preguntas, actividades y fichas destinadas a realizar un cambio de actitud y ganar en eficacia y eficiencia en el abordaje de tareas. Repasa tareas relacionadas con lenguaje, planificación, motivación, confianza y autoestima. Esta propuesta no debe ser tomada por el lector como la "panacea" ante las crisis vitales que lastran nuestro carácter y deseamos cambiar. Abordar crisis graves requiere un fuerte compromiso y en ocasiones más que la lectura de un libro, aunque esta pueda ser un buen punto de partida. Cierra el bloque repasando con más detalle el concepto de autoestima, que subyace a lo largo de todo el libro.

En definitiva, la lectura de *Prohibido quejarse* resulta ligera y fácil. Es un libro sencillo que cumple con el objetivo de ser útil para todo aquel que desee abordar personalmente la costumbre de la queja. Ofrece un resumen de elementos clave al final de cada capítulo e introduce algún sencillo ejercicio práctico que resulta muy útil para fijar conceptos e ir desterrando las quejas de nuestro lenguaje.—Roberto PÉREZ CONEJERO



### *Prohibido quejarse*

Salvo Noé

172 páginas

San Pablo, 2018

*“Las quejas son un agujero negro en el que se desintegra la energía”.* Este podría ser el resumen del libro escrito por el psicólogo, terapeuta y mediador familiar Salvo Noé.

Noé argumenta que la queja se ha convertido en el recurso más usado a la hora de comunicarnos. Que siempre estamos quejándonos, pero esto no es suficiente para afrontar y solucionar los problemas. Uno de los mayores problemas que plantea la queja, según explica Salvo, es el ambiente y clima de negatividad que impregna en nuestra sociedad: *“A lo largo de estas páginas nos hemos enterado de que las quejas no sirven para crear una realidad mejor, sino para empeorarla de algún modo”.*

Noé busca terminar con lo que él denomina *“lacra”*. Para ello, a través de anécdotas, ejercicios y estrategias de crecimiento personal y social, este libro busca mejorar la autoestima, y motivación. El autor da unas herramientas al lector para que este no caiga en la trampa del victimismo y que el centro del día a día sea la confianza y la responsabilidad.

—José Luis García

### Razón y Fe

# Autoayuda



## Prohibido quejarse

Salvo Noé

San Pablo | 168 págs. | 14,50 €.

"Este libro –escrito su autor, psicólogo, terapeuta y mediador familiar– quiere ser un estímulo positivo para la conciencia. Utilízalo como un manual práctico para hacer tu camino más fluido y satisfactorio". En él se aborda una cuestión muy actual: la generalizada extensión de una enfermedad cultural de la queja, que provoca malestar, indiferencia y el constante lamento centril. Los aficionados a la constante queja se convierten así en personas tónicas, que invalidan cualquier esfuerzo para mejorar las cosas y que paralizan con su actitud el más mínimo entusiasmo.

Este libro se ha hecho famoso porque su título ha despertado el interés del papa Francisco, siendo también en este libro.



## Lectura recomendada

Francisco J. Caballero  
Redentorista

## Crisis es oportunidad

SALVO NOÉ, PROHIBIDO QUEJARSE  
SAN PABLO 2018, 172 pp.



No es muy habitual encontrar la firma de un papa –en esta ocasión Francisco– en el prólogo de un libro, tampoco lo es –en estos tiempos– que un libro “cristiano” sea de los más vendidos en Italia y en España tenga ya varias ediciones. Algunos podrán pensar que es un libro de autoayuda sin más, pero lo que transmite, sobre todo son ganas de afrontar la vida, sea como sea y esté donde esté, de salir del “libro de las lamentaciones” y de entonar un “cántico de esperanza”. Como dice el autor, no podemos instalarnos en la queja o en el abatimiento ya que nos llevarán a ninguna parte. Sin embargo, cuando decidimos afrontar las crisis, acogerlas como una oportunidad para sacar lo mejor que habita en nosotros y lo mejor de lo que Dios nos ha dado, comienza una revolución e iniciamos el camino para mejorar nuestra existencia y la de los demás. Quejarse no contribuye a que la realidad sea mejor, no la transforma ni la cambia, por tanto, la queja no

tiene sentido ni reporta ningún beneficio. Necesitamos “poner en el centro de nuestra vida los valores éticos, cristianos y solidarios ligados a la escucha y el respeto, las palabras amables y la alegría de compartir” (p. 168), solo así recuperaremos la confianza, la responsabilidad y la competencia para nuestras vidas.

En el prólogo, Francisco insiste en la misma idea desde un punto de vista teológico y bíblico. A través del relato de Emaús, nos recuerda que cuando nos pasan cosas difíciles o nos visita la cruz es lógico y normal encerrarnos en la queja, pero no podemos olvidar que también en esos momentos está el Señor cerca de nosotros, incluso aunque no lo percibamos o aunque encontremos más seguridad en la queja. Necesitamos aprender a refugiarnos en el Señor cuando algo no funciona, a confiar en Él cuando las cosas no van bien, pero no acudir a las lamentaciones, porque las lamentaciones hacen daño.

Salvo Noé, psicólogo y terapeuta italiano, ha dividido esta publicación en tres partes. En la primera de ellas “Lectura y análisis del problema” analiza las raíces de las quejas y nuestras reacciones ante la crisis. En la segunda parte “Propuestas teóricas y ejemplos concretos” realiza un análisis transaccional e invita a confiar en las propias capacidades. Por último, en “Propuestas prácticas para la vida” invita a pensar en cómo realizar el cambio a la sana autoestima y la confianza. Evidentemente todo el discurso del libro se puede aplicar a la vida consagrada en general y a los consagrados y consagradas en particular. Necesitamos recordarnos lo bueno que hay en nosotros, invitamos a una realidad esperanzada, y una espiritualidad encarnada que nos permita acoger los tiempos y las personas. Insuflar optimismo en nuestras comunidades no nos vendrá mal pero partiendo de la realidad y, sobre todo, siendo conscientes de que no siempre querer es poder.

SL Troa

48 [240]

Vida Religiosa



TRECE

Salvo Noe en Trece TV

## PSICOLOGÍA

# La revolución de la amabilidad

**S**alvo Noè, psicólogo y psicoterapeuta, es conocido por el éxito alcanzado con su libro precedente, *Prohibido quejarse. Haz algo para mejorar tu vida y la de los demás* (San Pablo, 2018), traducido ya a varias lenguas y que contó con un privilegiado prefacio, firmado por el papa **Francisco**. En el volumen que nos ocupa, el autor ha sentido la necesidad de dar respuesta a una observación ininidad de veces repetida en las historias compartidas por sus pacientes: heridas provocadas por miembros de la familia, por conocidos o profesores que les han llevado a enfadarse y a decir lo peor de los demás. Es decir, han vivido los impactos de tal manera que les condujeron a juzgar a los otros con dureza. La verdadera revolución reside, sin embargo, en la amabilidad, así como en saber perdonarnos y perdonar, que es un acto supremo de amor.

El libro se vertebra en tres partes. La primera se concentra en el análisis de los juicios y los diversos contextos en los que se desarrollan. Resulta nuclear explorar la forma en que se expresa el juicio y sus consecuencias. Noè distingue sustancialmente entre el juicio genuino, aquel que nos hace tomar la



### **ANTES DE JUZGAR ¡PIENSA!**

**7 pasos para liberarse de los juicios tóxicos y generar positividad**

Salvo Noè

San Pablo

Madrid, 2019 · 232 pp.

mejor decisión y nos hace respetar la siguiente, y el juicio tóxico, que crea dificultades en las elecciones personales y se vuelve destructivo incluso en las relaciones: cuando hablamos de los demás o cuando emitimos rumores infundados. La tesis defiende que el juicio retiene y el amor libera. La envidia va unida al juicio malsano, con síntomas como la malignidad, la crítica o el pesimismo. Consagra un buen espacio a los juicios en las redes sociales, a cómo reconocer y evitar el ciberacoso. Interesante el apartado dedicado al juicio a la escuela, donde

se nos recuerda a grandes personajes que fueron sentenciados con juicios negativos.

La segunda parte gira en torno a por qué juzgamos a los demás, de la génesis del juicio pasando por el poder del ego, a los estereotipos y prejuicios. Noè hace una invitación a aprender de la historia. Ejemplos como el de **Nelson Mandela** nos alientan a expresarnos y proceder de la misma manera con que nos gustaría ser tratados.

### **Cultivo del silencio**

La obra culmina dando a conocer los siete pasos liberadores a los que alude el subtítulo. Es la parte más original y propositiva, sobre todo, en lo referente al cultivo del silencio y de la interioridad. Echa mano de la figura de **Jesús de Nazaret**, que enseña a sus discípulos a no juzgar, y de **Jorge Mario Bergoglio**, que en sus discursos y homilias apunta insistentemente a expulsar las murmuraciones. Los siete consejos para liberarnos de la toxicidad de los juicios son los siguientes: activar la empatía, personalizar los mensajes, evitar la ansiedad y las soluciones fáciles, recurrir a la bondad, practicar la abstinencia de juzgar, centrar los pensamientos propios y ser constantes, y sustituir el juicio por el silencio.

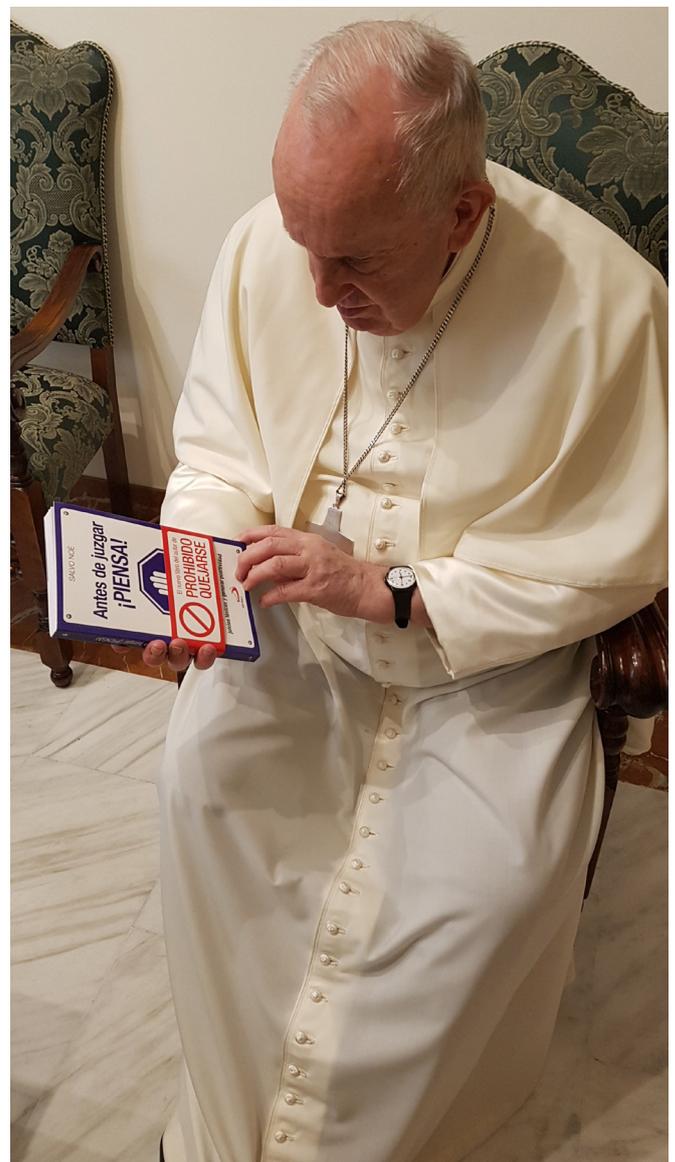
Estamos, pues, ante un libro muy bien escrito y fundamentado, que puede ser inspirador para mejorar nuestras relaciones y nuestro mundo.

**FERNANDO CORDERO MORALES, SS.CC.**

***Prohibido quejarse, Salvo Noè***, traducción de Ezequiel Varona, Editorial San Pablo, traducción de Ezequiel Varona, 168 pp., 14,50 €

Un análisis del fenómeno de la queja, que ha logrado penetrar en nuestra sociedad hasta tal nivel que se está convirtiendo en un foco de negatividad y en un detonante del victimismo. Con este ensayo, Salvo Noè quiere hacernos reflexionar sobre cuánto afectan tanto a nuestro entorno como a nosotros mismos las pequeñas (o grandes) quejas que a diario emitimos, que, además, son una gran pérdida de tiempo.

Qué leer



**S. NOÈ, *Antes de juzgar ¡PIENSA! 7 pasos para liberarse de los juicios tóxicos y generar positividad*, San Pablo, Madrid 2019, pp. 232.**

¿Cuánto tiempo de nuestra vida dedicamos a criticar a los demás? ¿Cuántas discusiones provocan nuestros juicios? ¿Cuántas de nuestras decisiones están condicionadas por el temor del juicio de los otros? ¡Ese mismo tiempo podríamos haberlo dedicado a mejorar nuestra vida y la de los que nos rodean! El autor escribe sobre nuestra vida cotidiana, sobre los pasos que damos todos los días y que están cargados de dudas, decisiones, errores y momentos de felicidad. El autor nos ayuda a comprender cuánto puede un juicio o un prejuicio condicionar nuestra vida. La clave está en perdonarnos y perdonar, que es un gran acto de amor.



Humanizar

►► Pastoral

**‘Antes de juzgar ¡piensa!’**

♦♦ Salvo Noè

**San Pablo. 232 páginas**

El autor de ‘Prohibido quejarse’, el Dr. Salvo Noè, se enfrenta en esta nueva obra al juicio, una actitud que puede ensuciar las relaciones y secar el corazón. El psicólogo italiano se pregunta cómo podemos evitar que el juicio nos bloquee. Y nos propone siete pasos para liberarse de los juicios tóxicos y generar positividad. El libro se divide en tres partes. Primero analiza el fenómeno y los contextos en los que se presenta; luego investiga la forma en que nace el juicio, con ejemplos; y, por último, ofrece propuestas prácticas con ejercicios estimulantes para protegerse del juicio y evitar ponerlo en práctica.



■ **Antes de juzgar, ¡piensa!**

Salvo Noè  
231 páginas  
San Pablo, 2019

El libro del psicólogo y psicoterapeuta italiano presenta siete pasos para liberarse de los juicios tóxicos y generar positividad.



Paraula

Palabra



☞ NOÉ, SALVO, **Antes de juzgar ¡piensa! 7 pasos para deshacerse del juicio tóxico y generar positividad**, San Pablo, Madrid 2019, 232 págs.

El autor ha saltado a la fama por la recomendación por parte del papa Francisco de su libro anterior, *Prohibido quejarse*. En este libro nos habla del que, después de la queja, es “el deporte más practicado, el juicio tóxico” (p. 15). Se trata de una actitud que impide las buenas relaciones en las familias, los equipos de trabajo, y también en las comunidades pastorales y eclesiales. Como dice el autor, “en una realidad no tan utópica, deberíamos hablar con respeto de lo que sabemos, optar a veces por guardar silencio y estar abiertos ante lo que no sabemos”. Para evitar que el juicio tóxico nos bloquee, el autor ofrece una serie de estrategias útiles para ser menos tóxicos y más positivos.

INÉS MARTÍNEZ

Misión Joven



Noé SALVO, *Antes de juzgar ¡Piensa! 7 pasos para liberarse de los juicios tóxicos y generar positividad*, San Pablo, Madrid 2019, 231 pp., ISBN 9788428557832.

En este libro Salvo Noé, psicólogo, psicoterapeuta y mediador familiar, uno de los más reconocidos formadores en psicología de Italia, escribe sobre cómo se desarrolla el juicio en nuestra vida cotidiana.

614

COMENTARIOS Y RECENSIONES

Nos descubre que, de forma habitual y muchas veces inconsciente, utilizamos el juicio y la crítica destructiva, lo que condiciona nuestra manera de pensar, sentir y actuar.

Comienza, en una primera parte, hablando de los juicios: sus raíces y contextos. Extraigo alguna de las ideas más interesantes.

Conocerse a uno mismo es lo más difícil; por eso hacemos lo más fácil: juzgar a los demás. Hay aspectos del juicio que lo convierten en una actitud negativa: la finalidad crítica, los prejuicios, las manipulaciones...

Platón decía: *¡Sé siempre amable! ¡Cada persona que te encuentras está librando su propia batalla de la que tú no sabes nada!*

Siempre juzgamos en el otro lo que no nos gusta de nosotros mismos. Podemos decir al otro lo que pensamos, pero con suma delicadeza.

Las deformaciones son las que arruinan las relaciones. La tendencia a juzgar a los demás es la mayor barrera para la comunicación y comprensión.

Juzgar es evaluar, estimar, expresar una opinión. Existen dos tipos de juicios: El verdadero y el tóxico.

El verdadero es el que evalúa un determinado comportamiento con objetividad y muestra cómo mejorarlo. Se hace para ayudar a crecer y no debe dañar. Se habla del comportamiento, no de la persona. Ejemplo: «Mira a ver si al hablar tanto no estarás perdiendo mucho de tu interioridad».

El tóxico es en el que se corrige para que el otro tenga un sentimiento de culpa y se sienta mal, se dé cuenta de que ha hecho algo malo. Ejemplo: «Siempre estás hablando a destiempo». «Eres un desordenado» ...

La causa principal de nuestros juicios tóxicos es hacer crecer nuestro ego devaluando al otro. Suele darse en personas muy inseguras. Otra causa son las proyecciones como mecanismo de defensa que expulsa de uno mismo lo que molesta, negándolo, y lo traslada al otro.

Cuando juzgamos a los demás nos deberíamos plantear unas preguntas: ¿Sé suficiente de esa persona, de lo que siente, de su vida...?

615

REVISTA DE VIDA RELIGIOSA. CONFER

Como la mente tiende siempre, por naturaleza, al juicio, debe ser entrenada en el no juicio.

No hay que confundir el juicio con la observación correcta de los acontecimientos. Observar y constatar no es juzgar.

El valor de la crítica sólo adquiere una connotación positiva si es constructiva, es decir, si no apunta a destruir las certezas personales sino a, de manera discreta, mostrar comportamientos o pensamientos que deben ser revisados. La crítica destructiva puede contaminar a una persona sobre todo si es vulnerable en este campo.

En general tenemos miedo a los juicios. No estamos en la vida para satisfacer a los demás en sus ideas o expectativas, por ello hay que observar cuánto de verdad lleva la crítica que nos hacen y buscar el bien que nos puede hacer ese juicio destructivo. El enemigo nos entrena.

Para poder afrontar las críticas hay que examinar, con lucidez, hasta qué punto son objetivas. Una vez hecho esto pasamos al segundo paso: ver, en ellas, algo útil para nuestra vida, la señal de lago que debemos mejorar.

El consenso social es un requisito que estabiliza los comportamientos colectivos y adapta el individuo al grupo, pero, a veces, puede asfixiar a las personas. El pensamiento social se introduce en nosotros y nos va conformando en función también de uno mismo, de cuánto se es capaz de mantener una distancia saludable respecto al grupo.

Existe una crítica y acoso en las redes sociales muy peligroso: el «ciberacoso» que ya ha llevado a suicidios entre gente vulnerable.

Otro juicio dañino es el juicio a uno mismo, el juicio moral, con sentimientos de culpa.

Ser hipercrítico con uno mismo es otra actitud frecuente que nos hace sentirnos culpables sin razón por medio de un juicio crítico basado normalmente en las comparaciones. Es muy importante determinar cuáles son los deberes de uno, respetarse y no autoimponerse cargas.

La figura del manipulador sale también en esta primera parte. Son personas que tratan de ejercer poder sobre los demás y actúan en el nivel afectivo y en el cognitivo.

616

COMENTARIOS Y RECENSIONES

Posteriormente el autor pasa a presentar algunos aspectos del juicio en diferentes contextos: la familia, la escuela, el mundo del trabajo, la amistad...

En la segunda parte del libro se intenta responder al por qué juzgamos a los demás.

En la base podemos encontrar la frustración personal, también la costumbre de juzgar como una especie de hábito que tenemos y, sobre todo, un ego poderoso que no se conoce y que ve, en la crítica y el juicio, una salida para sus desajustes.

Mucha de la dificultad para emitir juicios correctos viene de la aplicación indiscriminada de los estereotipos y los prejuicios u opiniones preconcebidas, precipitadas y sin fundamento, sin una base objetiva.

En la tercera parte del libro se abre el camino de la liberación de los juicios a los demás mediante el amor, la humildad, la sinceridad de vida y se presentan 7 estrategias para defenderse de los juicios tóxicos: evitar depender de las opiniones de los demás, transformar nuestro pasado, aceptar nuestros defectos, gestionar bien nuestras emociones, tener conciencia emocional, gestionar emotivamente las situaciones, la correcta toma de decisiones y el convertirnos en lo mejor de nosotros mismos.

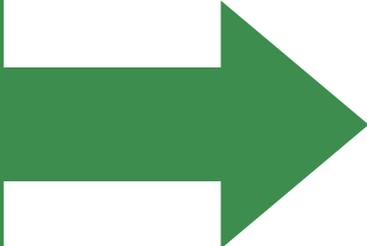
Otra ayuda que presenta el libro es para transformar a los que emiten juicios tóxicos contra los demás: aumentar la empatía, elegir mensajes personalizados, evitar la ansiedad y las soluciones fáciles, antes de juzgar usar los tres filtros, la verdad, la bondad y la utilidad; cuarenta días de abstinencia del juicio, permanecer en nuestro centro, y ser constantes en el propósito.

Podemos concluir con unas palabras del mismo autor: «Creo que he escrito un texto, ciertamente no exhaustivo, con respecto a la complejidad del tema, para que la gente reflexione y pueda cambiar».

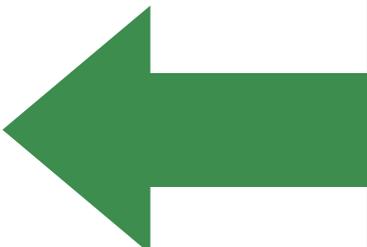
Ernestina Álvarez Tejerina, OSB

617

SALVO NOÈ



El poder  
de la  
**CONFIANZA**



Para más información puede contactar con:  
Álvaro Santos  
promocion@sanpablo.es

[www.sanpablo.es](http://www.sanpablo.es)

[www.salvonoè.sanpablo.es](http://www.salvonoè.sanpablo.es)



SAN PABLO