La buena compañía
Gómez, M. (2024).
Ediciones Temas de Hoy. 320 pp. ISBN: 9788419812308

Antonio Amante Sánchez

La buena compañía es obra de María Gómez, una psicóloga que se ha dado a conocer en los últimos años por su capacidad para comunicar temas psicológicos complejos de forma clara y comprensible. Su popularidad en las redes sociales no es casual, ya que ha conseguido atraer la atención de un amplio público gracias a su enfoque cercano, accesible y comprensible. Este estilo, que logra un equilibrio entre profundidad y sencillez, se refleja en su libro, en el que combina teoría y práctica para ofrecer una lectura que no sólo enseña, sino que también invita a la reflexión personal.

El título del libro, *La buena compañía*, ya deja entrever el tema central de la obra: la importancia de las relaciones humanas para nuestro desarrollo y bienestar. A lo largo de sus páginas, la autora explica que las interacciones que mantenemos con otras personas son importantes no sólo para nuestra supervivencia, sino también para nuestro crecimiento emocional y psicológico. La autora subraya que estas relaciones sociales desempeñan un papel crucial en la formación de nuestras creencias, comportamientos y percepción del mundo.

Una de las ideas fundamentales que María Gómez plantea en su libro es la noción de que las personas que nos rodean actúan como espejos, reflejando aspectos de nosotros mismos que a menudo no podemos ver directamente. De este modo, las relaciones no son solo una fuente de apoyo emocional, sino también una herramienta de autoconocimiento. A través de los demás podemos observar nuestras propias fortalezas, debilidades y áreas de crecimiento. Según Gómez, este proceso es bidireccional: cuando aprendemos de los demás, también influimos en sus vidas, creando un entorno de retroalimentación constante.

Lo que realmente me ha llamado la atención de este enfoque es que María Gómez no se limita a hablar de las relaciones más íntimas o personales, como las de pareja o familia. En *La buena compañía* también se explora la importancia de relaciones más amplias, como las amistades, los compañeros de trabajo e incluso las personas con las que nos relacionamos en situaciones cotidianas. Cada relación, por profunda que sea, afecta a cómo nos sentimos y cómo nos vemos a nosotros mismos. La autora lo resume así: incluso un gesto tan sencillo como la sonrisa de un desconocido puede mejorar nuestro estado de ánimo y recordarnos que formamos parte de una comunidad más amplia.

A mi parecer, uno de los puntos fuertes de Gómez como autora es su capacidad para hacer accesible la psicología, una ciencia que a menudo se considera distante o excesivamente técnica, y que en nuestro sistema educativo es una gran olvidada en la Enseñanza Secundaria. En este libro utiliza un estilo fresco, dinámico y desenfadado, sin perder la seriedad y el rigor que requiere el análisis del com-

portamiento humano. A lo largo del libro, la autora se esfuerza por desmitificar muchos conceptos psicológicos que podrían parecer intimidantes para el lector medio, explicando de forma sencilla temas como el significado del afecto, la necesidad de pertenencia o los efectos de la soledad en la salud mental.

La autora no se presenta como una experta que dicta teorías desde una posición de autoridad, sino que adopta un tono cercano, casi conversacional, que permite al lector identificarse rápidamente con sus ideas. Esto resulta especialmente evidente en los numerosos ejemplos y anécdotas que utiliza a lo largo del libro. Estas historias, muchas de ellas basadas en sus experiencias como psicóloga, ayudan a ilustrar los conceptos teóricos de forma concreta y comprensible. No solo facilitan la comprensión, sino que añaden una dimensión emocional a la lectura para que el lector entienda y también sienta el significado de lo que se está tratando. Esta técnica es muy utilizada por los docentes, haciendo que los estudiantes puedan comprender mejor conceptos que pueden resultar más complejos.

Uno de los temas recurrentes en *La buena compañía* es la importancia del contacto físico y emocional. Gómez subraya cómo gestos tan sencillos como un abrazo pueden tener efectos profundos en nuestro bienestar emocional y psicológico. A partir de estudios científicos y ejemplos de la vida cotidiana, la autora explica cómo el contacto físico puede reducir los niveles de estrés, favorecer la liberación de oxitocina (la llamada hormona del amor) y reforzar el vínculo emocional entre las personas. También señala que en una sociedad cada vez más digitalizada y conectada virtualmente, el poder del contacto humano real se olvida con facilidad, lo que puede repercutir negativamente en nuestro bienestar general.

Otro punto clave que aborda es la necesidad de pertenecer a un grupo. Nos recuerda que, como seres sociales, necesitamos sentir que formamos parte de algo más grande que nosotros mismos. Esta necesidad de pertenencia es fundamental para nuestra identidad y autoestima. La autora explica cómo desde pequeños nos esforzamos por formar parte de un grupo, ya sea en la familia, en la escuela o en el trabajo, y cómo estos grupos nos proporcionan una sensación de seguridad y afirmación. Sin embargo, también advierte del peligro de depender demasiado del reconocimiento externo para definir nuestra valía y nos insta a encontrar un equilibrio saludable entre la interacción social y la autoestima interior.

La forma en que Gómez estructura el libro también contribuye a su accesibilidad. Cada capítulo fluye de forma natural en el siguiente, permitiendo al lector seguir el hilo de sus ideas de forma coherente. A medida de que el lector avanza, las ideas se entrelazan y proporcionan una visión holística del comportamiento humano y del impacto de nuestras relaciones en nuestra vida cotidiana. Esta organización facilita la lectura y evita que el lector se sienta abrumado por la información. Además, el lenguaje sencillo y directo de la autora facilita la comprensión y hace que el libro sea una excelente opción para las personas que no tienen conocimientos previos de psicología. De hecho, un aspecto destacable de *La buena compañía* es que, aunque se fundamenta en teorías psicológicas, no da la sensación de ser un libro académico. Aunque se basa en resultados de investigación y conceptos teóricos, el enfoque de Gómez es extremadamente práctico. No se centra solo en explicar cómo funcionan las relaciones, la autora también ofrece consejos y sugerencias sobre cómo podemos mejorar nuestras interacciones diarias. Desde técnicas para desarrollar la empatía, hasta estrategias para fortalecer nuestras relaciones más importantes, es decir, proporciona herramientas útiles que los lectores pueden aplicar en sus propias vidas.

Por encima de todo, debo confesar que he sentido que este libro, *La buena compañía,* es una obra que consigue algo poco frecuente: hacer que la psicología sea accesible y atractiva para un público amplio. A través de un enfoque cercano y ameno, María Gómez nos invita a reflexionar sobre la importancia de nuestras relaciones y cómo afectan a nuestro bienestar emocional. Con ejemplos claros, historias cautivadoras y un estilo fresco, la autora consigue que conceptos complejos sean fáciles de entender y aplicar a la vida cotidiana. No es exclusivamente un libro informativo, es una lectura inspiradora para mejorar nuestras interacciones con los demás y crear un entorno en el que el apoyo mutuo y la comprensión sean pilares fundamentales.

Este libro es una excelente lectura tanto para las personas que buscan una introducción a la psicología, como para las que ya tienen conocimientos previos, pero quieren profundizar en el impacto de las relaciones humanas en nuestra vida diaria. En definitiva, María Gómez consigue transmitir que las relaciones no son algo accesorio o adicional, sino que están en el núcleo de lo que nos hace humanos.

Antonio Amante Sánchez Presidente de la Confederación Estatal de Asociaciones de Estudiantes CANAE y estudiante del Grado en Ciencias Políticas y de la Administración Pública en la Universitat de València.