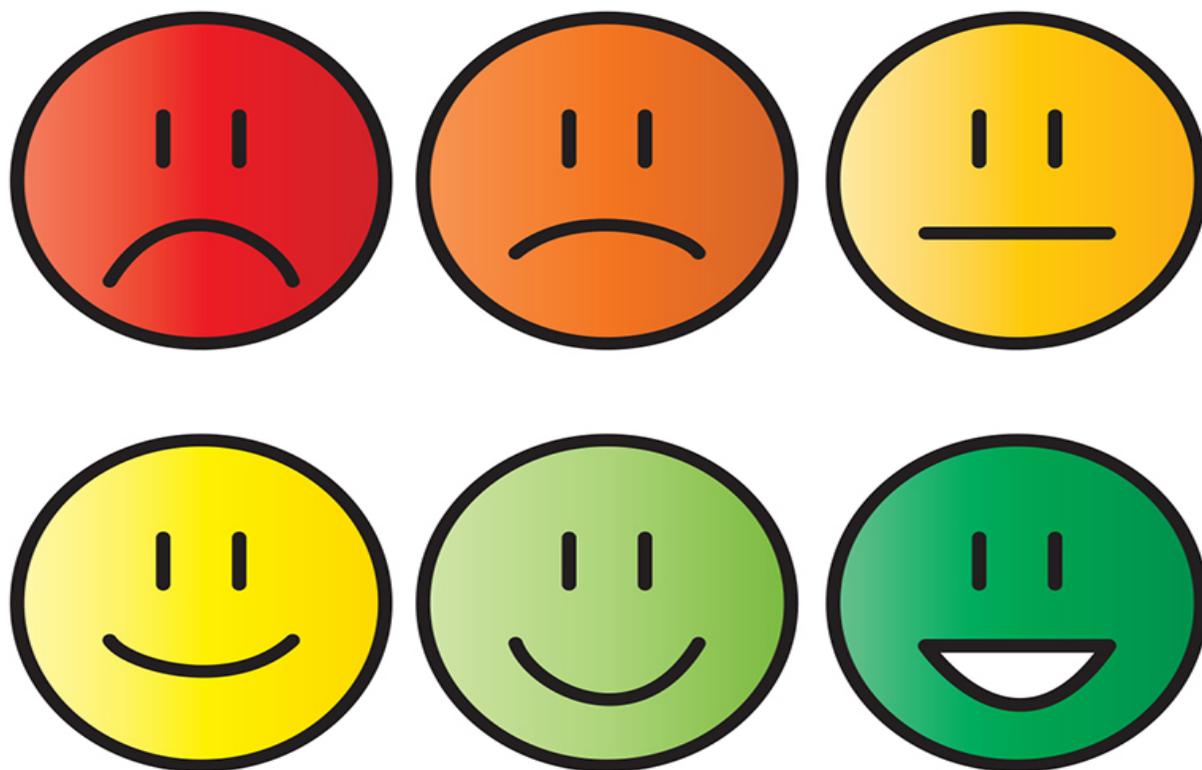


# OPTIMISMO REALISTA

Reflexiones prácticas para afrontar con  
ánimo las dificultades de la vida



*Ángel Alcalá*

*Colección*  
*Nueva Era*

OPTIMISMO  
REALISTA

*REFLEXIONES PRÁCTICAS PARA AFRONTAR  
CON ÁNIMO LAS DIFICULTADES DE LA VIDA*

---

ÁNGEL ALCALÁ

 **Plutón**  
Ediciones



© Plutón Ediciones X, s. l., 2022

Diseño de cubierta y maquetación: Saul Rojas

Edita: Plutón Ediciones X, s. l.,

E-mail: [contacto@plutonediciones.com](mailto:contacto@plutonediciones.com)

<http://www.plutonediciones.com>

Impreso en España / Printed in Spain

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del «Copyright», bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

**I.S.B.N: 978-84-19087-59-1**

## INTRODUCCIÓN

Soy psiquiatra desde hace muchos años. Conocí hace muchos años a Ángel Alcalá, psicólogo y autor de este libro que va usted a comenzar a leer. Fuimos compañeros de trabajo en un gabinete psicológico. Con el tiempo me alegra decir que nos hicimos buenos amigos, tanto por afinidades profesionales como por empatía personal.

Ángel me ha pedido que prologue este libro, y yo estoy encantado de hacerlo.

Una buena forma de empezar un libro es conocer un poco al autor, en este caso en cuanto a su perspectiva sobre el tema del que trata el libro.

Ángel nunca fue, aparentemente, una persona a la que se pueda catalogar en una primera visión superficial como optimista. Vital, sin duda, apasionado por el ser humano también, pero no optimista.

Su “realismo” siempre fue “brutal” (en la acepción más positiva del término). Desde que le conocí, hace más de veinte años, siempre le recuerdo intentando hacer equilibrios entre la realidad más descarnada que el paciente debe enfrentar y una percepción clara y sincera de que el ser humano tiene algo de valor inconmensurable dentro de sí mismo, algo que pugna por salir, algo, diría yo, casi divino.

De esta esperanza, fundamentada en la observación de muchos pacientes, de que el ser humano es más de lo que parece ser y el reconocimiento más científico y realista de la vida y las situaciones que enfrentamos en ella, no podía sino surgir un enfoque como el que recoge en este libro.

¿Qué adjetivos utilizar para describir el enfoque del autor sobre el tema del optimismo? Yo prefiero, honestamente, que los ponga cada lector.

Por mi parte, y sin querer influir en el juicio de nadie, lo calificaría como: Aclaratorio, reflexivo, realista, esperanzado y práctico.

Ángel siempre ha estado centrado y convencido de la acción por parte de cada persona para enfrentar la vida y transitarla con sentido. Como a veces le he oído decir: “Nadie te puede dar nada que tú no poseas ya, pero tienes

más de lo que crees que tienes”.

Disfruten del libro y tómenlo como manual de acción y de aclaración.

*GUSTAVO ROMÁN MARTÍN*