

## EL LIBRO

«Y efectivamente, ya he cumplido 70 años y, aunque la esperanza de vida me conceda algunos más, creo que es un buen momento para ir despidiéndose. Es hora de partir».

Con estas palabras comienza su libro Luis Arbea, psicólogo, filósofo y poeta. Y lejos de plantearse como algo dramático, este ensayo breve promueve una filosofía de vida optimista, generosa, sencilla y resiliente, que alivia e inspira, porque, como dice él mismo, «atreverse a morir, da vida»

Huye de academicismos innecesarios y está escrito con la máxima naturalidad, en un lenguaje coloquial, humilde y personal, y ofrece algunas claves muy útiles para afrontar esta última etapa de la vida: la nostalgia creativa, la gratitud, el perdón, el amor solidario o la aceptación amistosa de la incertidumbre.



**Título:** Hora de partir. Un duelo anticipado

**Autora:** Luis Arbea

**PVP:** 12,50 €

**Nº de pág.:** 110

**Fecha publicación:** 17 de mayo de 2022

**ISBN:** 978-84-7768-437-4

**ISBN E-BOOK:** 978-84-7768-438-1

## EL AUTOR

**Luis Arbea** (Pamplona, 1949) es psicólogo, filósofo, poeta y profesor universitario desde hace más de 40 años, en los que ha compaginado la práctica clínica con la actividad docente.

**Profesor** asociado de la Universidad del País Vasco, de la Universidad Pontificia de Salamanca y desde 1984 Profesor-Tutor de la UNED-Pamplona. Especialista en Psicología positiva, es autor de numerosos ensayos y habitual columnista de Diario de Navarra.





Hablar de la muerte es difícil y es algo que no le gusta prácticamente a nadie. Vivimos de espaldas a ello. Y sin embargo, como dice el autor de *Hora de partir*, es lo único que sabemos con seguridad de la vida.

Se trata sin duda de un libro arriesgado, en contra de lo que el mercado y las personas quizás están buscando para distraerse y entretenerse. Sin embargo, su lectura puede resultar balsámica y tranquilizadora para quienes están viviendo un duelo, una enfermedad o están en la última etapa de su vida o en la de alguno de sus familiares o amistades cercanas. Además, sus páginas están llenas de esperanza y de algunas claves para que la despedida de la vida sea lo más placentera, tranquila y feliz posible, tanto para aquella persona a la que ha llegado su hora de partir, como para quienes están cerca y la quieren.

En realidad, está llena de bonitas reflexiones y consejos que harán VIVIR mejor a cualquier persona.

Leire Arbea dice en el prólogo lo siguiente: “*Hora de partir* aborda el tema de la muerte de una manera fácil y sosegada e invita a vivir la vida con intensidad, generosidad y con mucho amor, como parte esencial en ese camino hacia la despedida; una especie de duelo anticipado que consigue llenar el alma y el corazón de emociones que, sin duda, nos harán más fácil a nosotros y a nuestros seres queridos comprender y aceptar el último adiós”.

---

El filósofo y escritor Javier Sádaba comparte dos reflexiones tras leer este libro:

*Superar el miedo a la muerte es dejar de ser esclavo.*

*Por muchos que sean los males, incluida la muerte, la última baza la tiene la vida.*

---

*Hora de partir* es un ensayo breve, sencillo y lleno de alegría para afrontar con tranquilidad la muerte.



✉ María Oset García  
✉ eunate@eunateediciones.com  
🏠 www.eunateediciones.com  
☎ 948 575791 / 625163006  
📍 C/ Curia, 5, 2º. 31001, Pamplona.