

En cualquier caso estos reajustes no son fáciles, no se renuncia a los hábitos inadecuados con rapidez, todo requiere un trabajo sobre uno mismo. Para dominar las crisis hay que posicionarse en el punto de convergencia de los polos negativos y positivos tratando de armonizar. Las personas fuertes conservan las pautas de afrontamiento de manera consciente y luchan por conseguirlo día a día y se mentalizan que en esa postura podrán superar los eventos dolorosos. En la fortaleza hay que dar entrada a la debilidad para vivir de una forma real y coherente sin falsos planteamientos y lograr un equilibrio reparador.

*En síntesis la resiliencia no se basa en cualidades únicas fuertemente marcadas ni en una condición estática, consiste en una interacción dinámica de las fuerzas interiores con las fuerzas exteriores en una interacción que se va renovando y adquiriendo formas nuevas equilibradas de acuerdo con la situación concreta que haya que afrontar.* Por tanto la resiliencia se desarrolla a lo largo de la vida con rasgos diferenciadores. Cada ocasión requiere nuevos afrontamientos que se activan de forma singular. Hay una curiosa insistencia de la autora que queremos señalar «permítete ser débil, necesitas momentos y tiempos de debilidad para no perder la fortaleza».

El libro merece ser leído en su totalidad de forma reposada para asimilar la cantidad de enseñanza que encierra y acudir a él cuando sea preciso afrontar situaciones de dolor. Está muy bien estructurado y abunda en casos prácticos, fichas de trabajo y consejos de gran utilidad. Desde aquí animamos a los lectores a saborearlo y nos atrevemos a adelantar que no quedarán defraudados.

ROSARIO PANIAGUA FERNÁNDEZ

J. CHITTISTER, *40 cuentos para reavivar el espíritu*. Santander: Sal Terrae, 2011. 95 pp.

«Dios hizo los seres humanos porque le gustan los cuentos» dijo el rabino Nachman. Y nosotros que estamos hechos a imagen de Dios, también nos gustan los cuentos. Los lectores que hayan seguido los libros de Joan Chittister sabrán que le gustan estas narraciones breves de todas las tradiciones religiosas; todos los cuentos, dichos, mitos, fábulas, proverbios y parábolas.

Un buen cuento es un tesoro, puede conmover hasta lo más profundo, hace pensar, nos hace preguntas, nos mueve a inspirarnos. La tradición judía enseña que la distancia más corta entre un ser humano y Dios es a través de un relato.

La autora lleva más de treinta años siendo una destacada voz de la espiritualidad contemporánea y autora de más de cuarenta libros. Escritora, columnista y notable conferenciante internacional, ha recibido numerosos premios a favor de la paz, los derechos humanos, los problemas de la mujer y la renovación de la Iglesia. Es miembro de la comunidad benedictina de Erie (Pennsylvania).

Todos guardamos en la memoria cuentos aprendidos en la infancia, en reuniones familiares, en la iglesia, en la escuela, en las reuniones de amigos y en las tradiciones. A la autora le gustan los cuentos emocionantes, esos que no aburren, que siempre se les saca algo nuevo. Ha sabido recopilar cuentos que allanan camino que tienen sentido y razón de ser, los que iluminan los rincones del corazón. Cuentos que sirven también de divertimento y que contiene un moraleja sabia.

Este libro es prueba de que los cuentos seleccionados por la autora constituyen un ramillete de verdades expuesta de manera sencilla y atrayente. Se trata de un conjunto de cuarenta relatos, como indica el título, en donde se recogen verdades como: el amor; la apertura, la auto aceptación, la belleza, la bondad, la celebración, comida y celebración, compromiso, consuelo, culpa, dar de comer al hambriento, discipulado, propósito de la vida, el quid de la cuestión, elegir la vida, espiritualidad, estabilidad, honrar al otro, hospitalidad, humildad, iluminación, presencia de Dios, libertad, caminos de la vida, apertura, misericordia misticismo, muerte, naturaleza, orar, pasión, relaciones, risa, sábado sabiduría, sencillez, imperfección, identidad, felicidad y tiempo.

Hemos querido señalar los títulos de los cuentos para que el lector tenga una idea previa del contenido del libro. El esquema es muy sencillo y se repite en todos los capítulos: relata un breve cuento, a continuación hace una reflexión sobre el mismo y acaba con una cita bíblica que conecta con el cuento y la enseñanza que la autora ha extraído del mismo. En todos saca conclusiones válidas para la vida espiritual.

Obra sencilla que en menos de cien páginas los animadores de grupos pueden encontrar un material útil para encuentros en los que se quiera propiciar la puesta en común y la reflexión.

ROSARIO PANIAGUA FERNÁNDEZ

J. BARRACA, *El viaje al ahora. Una guía sencilla para llevar la atención plena a nuestro día a día*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 2011. 146 pp.

Vivir con atención plena consiste en mantener la actitud de estar en contacto con el mundo, abiertos a lo que se experimenta en cada instante, dirigiendo la atención de forma consciente a lo que se hace en cada momento, y llevarlo a cabo de forma similar a la de un niño que contempla por primera vez un espectáculo sorprendente, sin juzgarlo, valorarlo, cuestionarlo, criticarlo... Sin compararlo con vivencias del pasado, sin preocuparse por lo que sucederá, sin inquietudes.

Se trata, en suma, «dejar que las cosas sean», el mundo, las experiencias, los sentidos, el cuerpo; que todo hable por sí mismo, directamente sin que la mente se inmiscuya y opine. Empezar a vivir con atención plena, significa vivir realmente. Es despertarse y descubrir el mundo, que resulta entonces mucho más interesante, intenso, vivificante...

La clave para contrarrestar los pensamientos negativos, los estados de ánimo bajos, la ansiedad por problemas futuros, está en no ensimismarse, sino estar en el *ahora* en conexión con el exterior y atentos a lo que llega en cada momento. Frente a pensar y pensar el autor invita a vivir y a vivir, pero para eso hay que volver al presente, es esta la idea básica que quiere transmitir el autor con este libro, nos hace una clara invitación para viajar al *ahora*.

El autor es doctor en Psicología y Máster en Psicología Clínica y de la Salud. En la actualidad es profesor de la Universidad Camilo José Cela. Ejerce como psicoterapeuta en sesiones individuales, de pareja y familia. Ha publicado *La mente o la vida e Hijos que no se van*.