

A. GRÜN, *Estoy cansado. Redescubrir el placer de vivir*. Santander: Sal Terrae, 2012. 142 pp.

Cuando se experimenta la desilusión o el desamparo, cuando el camino recorrido no nos lleva a la meta deseada, se puede llegar al cansancio y a la falta de alegría. Viene la sensación que las cosas no funcionan como deseamos y llega el vacío y el desánimo. Pero en medio del cansancio llega una tregua, un respiro, se nos abre una posibilidad de reflexionar sobre la vida, sobre lo que queremos, lo que esperamos de nosotros y de los demás, que es lo que nos hace bien.

El autor señala caminos que pueden ayudar a tratar con el cansancio, y entenderlo como oportunidad para redescubrirnos a nosotros mismos. El autor nos invita en estas páginas, a reflexionar sobre el cansancio y a descubrir un nuevo camino que nos desvele la alegría de vivir.

El autor es muy apreciado y se encuentra entre los autores cristianos más conocidos y reconocidos, es consejero espiritual y sus obras han sido traducidas a las principales lenguas.

El tema del *burnout* —estar quemado, cansado, agotado— está hoy en boca de todos. En muchos cursos se habla de la extenuación, el cansancio extremo. Muchos están quemados, no es que sufran depresión ni agotamiento se trata de otro fenómeno, simplemente están cansados no encuentran gusto por lo que hacen ni por la forma de vivir habitual, están cansados. Es la sensación de haber perdido la batalla, no es el cuerpo el que está cansado sino el alma, carecen de impulso, el entusiasmo se ha esfumado, en suma es un sentimiento de cansancio crónico y de falta de alegría interior.

Estos sentimientos están en la vida profesional, familiar, en la vida matrimonial las personas se encuentran sin fuerzas para seguir apostando con ilusión. Este cansancio obliga a hacer un alto en el camino, examinarse de lo que está pasando tratando de retomar la ruta con ilusión renovada.

El cansancio no es sólo un fenómeno individual hay también cansancio colectivo, político, social, eclesial, hay personas desencantadas de la Iglesia, pero también hay cansancio al interior de la Iglesia misma. Hay cansancio *de* los políticos pero también hay cansancio *en* los políticos.

El *burnout* es un agotamiento permanente que surge como consecuencia de sentimientos negativos prolongados y reprimidos en la vida personal y/o profesional. Se dan sensación de fracaso, enfado, culpabilidad, desánimo, indiferencia, negativismo, aislamiento, (cfr. pp. 10-11). Las personas que están en esta situación han perdido de vista los objetivos, no tiene ganas de luchar. Suele aparecer primero el cansancio psíquico, luego el corporal y poco a poco se acaba perdiendo la confianza en uno mismo, las cosas empiezan a no funcionar, se va a la deriva y no hay el rendimiento esperado.

El autor invita erradicar todos los sentimientos de cansancio, de hastío que se pueden albergar en nosotros pues el peligro está en que aniden y hagan surco en nosotros. Es importante interrogarse acerca de lo que es verdaderamente importante en la vida por el camino correcto sin distracciones ni buscar paraísos fuera que no satisfacen. La sensación de cansancio que oprime a muchos es una buena oportunidad para volver a reflexionar sobre la propia vida.

Se trata de poner todo el esfuerzo por recupera el cansancio de vivir, perder ilusiones y sueños. Se trata de levantar el vuelo, desapegarse de todo, lo que no satisface, no caer en la trampa de paraísos falsos, entrar en el camino de la coherencia y abrirse a la alabanza. El cansancio del mundo nos remite a lo que no se acaba, lo que verdaderamente sacia y colma nuestras expectativas, el espacio interior del alma en el que somos nosotros mismos, libre de los altibajos de un mundo que no llena y nos produce tedio. Esta sensación de vacío nos invita a elevarnos por encima de este mundo, y encontrar lo que verdaderamente llena y plenifica.

El auto trata de explorar los diversos géneros y lugares del cansancio, lo contempla desde distintos ángulos, trata de ver las causas y trazar caminos para salir de él. Parte de sus experiencias personales de cansancio y de la de otras personas que lo han compartido con él. Todo ello con la mirada puesta en la Biblia como ayuda indudable para integrar la vida entera. El autor consigna una serie de reflexiones personales sobre el tema objeto de esta publicación.

En suma el cansancio nos invita a poner acentos nuevos en nuestra vida, incluso emprender otra dirección, siendo su meta la contemplación que nos hace penetrar hasta el fondo del alma, allí donde reside la autenticidad y no tiene cabida la superficialidad, entrar donde somos *uno con nosotros, con el cosmos y con Dios*. De ahí brota una fuente que no se extingue; si bebemos de esa fuente desaparece el agotamiento el sinsentido. Se trata de vivir en vigilancia pero no una vigilancia extenuante sino la vigilancia de la búsqueda de la Verdad, la forma en que Dios ha soñado el mundo.

Se ha servido de ideas de filósofos y poetas y reflexiones que muchas personas le han compartido, hace una invitación a que los lectores del libro hagan una reflexión sobre sus propios cansancios y modos de tomar las riendas de una vida plena llena de sentido.

En el último capítulo hace una recopilación de textos bíblicos que pueden ayudar a la reflexión en un tono de esperanza renovada ante el cansancio que puede atenazar.

ROSARIO PANIAGUA FERNÁNDEZ

I. BERCIANO, *Cómo envejecer con dignidad y aprovechamiento*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 2012, 144 pp.

*Cuando emprendas tu viaje hacia Ítaca  
debes rogar que el viaje sea largo,  
lleno de aventuras  
lleno de experiencias...*

KOSTANTINOS KAVAFIS

¿Cómo aceptamos el paso de los años? ¿Cuáles son las herramientas más adecuadas para mejorar, e incluso disfrutar en el inevitable proceso de envejecimiento?

Ignacio Berciano es médico rural en una zona próxima al Cantábrico, ha ganado numerosos premios literarios de teatro y narrativa breve.