

Los efectos de la *cuenterapia* está fuera de toda duda, el autor pone ejemplos muy significativos de las ventajas de los cuentos en situaciones de dolor en contextos concretos. Los cuentos abren los ojos, ayudan a tomar buenas decisiones aun con la sutileza del consejo, porque lo bueno se despierta en la propia conciencia y ayuda a humanizar. El autor hace una recopilación de cincuenta y dos cuentos al finalizar el relato plantea cuestiones para la reflexión personal y/o en grupo.

Para finalizar el autor señala que los cuentos están dentro de nosotros mismos, y lo que evocan son los aspectos más profundos de nuestro ser, por eso nos invitan a conocernos mejor a fin de descubrir los recursos ocultos que duermen en nuestro corazón. Para Fernando Savater los relatos de ficción son recursos de aprendizaje ya que deleitan y dejan una enseñanza en el lector por básica que sea y añade que sin dicción literaria no podría haber subjetividad.

Termina el autor haciendo una relación de los aspectos positivos del cuento: sirve para el aprendizaje, para introducir conceptos, libera tensiones, potencia el desarrollo afectivo- social, identifica emociones, desarrolla empatía, facilita el encuentro y la comunicación, estimula la observación, la atención, la memoria, la fantasía, desarrollan el gusto estético, estas son entre otras muchas las ventajas de acercarse a los cuentos. Para el autor humanizar es el reto que tienen por delante quien cree en la sabiduría del corazón, encerrada de manera privilegiada en los cuentos y estos ayudan a que esa sabiduría tome cuerpo en nuestra vida.

ROSARIO PANIAGUA FERNÁNDEZ

M. GRUHL, *El secreto de las personas fuertes: la resiliencia*. Santander: Sal Terrae, 2012, 167 pp.

*Lo que eres depende de tres factores: de tu herencia, de tu entorno y de lo que tú mismo, en el ejercicio de tu libertad, has hecho con tu herencia y con tu entorno.*

ALDOUS HUXLEY

Hay personas que se mantienen fuertes en la adversidad, se preocupan de los demás, controlan la situación, y no permiten que las situaciones las desborden. Esto agota y pone en peligro la salud. La autora explica en este libro cuáles son los mecanismos que llevan a muchas personas resilientes a caer en la trampa de autoimponerse unas exigencias excesivas mostrando el modo de superar este peligro. Facilita ejemplos y sugerencias para el cambio personal en la vida cotidiana, indica el camino que permitirá a las personas mantenerse fuertes.

La autora es formadora y asesora personal y de grupos, instructora y mediadora. Trabaja en el centro de resiliencia que ella misma ha fundado en Osnabrück (Alemania). Sus áreas de trabajo principales son: la comunicación, la gestión de conflictos, el desarrollo de equipos, la formación para el liderazgo, el crecimiento personal y la salud.

Los seres humanos poseen una fuerza interior que despliegan para enfrentarse a las circunstancias desfavorables y a los golpes a lo largo de la vida. La *resiliencia* no sólo capacita a los individuos para enfrentarse con éxito en sus dificultades, sino que además los enriquece y los hace más fuertes. Hay estrategias eficaces contra los problemas estas consisten en: vivir en armonía con los otros, comunicarse con los del propio entorno y preocuparse por los demás. *La resiliencia se utiliza actualmente para designar todas aquellas fuerzas que capacitan a las personas para abordar con éxito las crisis vitales, las circunstancias difíciles y los cambios drásticos, y se convierten a la larga en fuente de crecimiento personal. Esto puede aprenderse y practicarse.*

*Las personas consideradas resilientes se distinguen por una serie de actitudes básicas interiores y por una serie de destrezas de aceptación y predisposición para salir adelante. Saben que las situaciones difíciles son pasajeras, esperan que se solucionen de la mejor manera, no se sabe cómo pero la situación pasará. Son personas flexibles e independientes como para buscar soluciones a las dificultades que se van encontrando. Las personas resilientes son capaces de regularse a sí mismas, dominan sus impulsos y manejan las emociones, no se hacen nunca las víctimas y se hacen responsables de su vida. Están dispuestos a dejarse ayudar y establecer buenas relaciones con los demás. Con esto la autora diseña un perfil básico del resiliente.*

La preocupación sana por los demás enriquece y fortalece, siempre que se sustente en la libertad sin buscar nada a cambio y que responda a un imperativo personal sin esperar el premio. Ayudar a los demás es un de las mejores recompensas de la vida además llena de energía positiva. Se vive la experiencia de que no vivimos solos en el mundo, crea lazos de unión con otras personas. Colaborar con otros en sus proyectos se traduce en un profundo sentimiento de unión.

El estar pendiente de los demás es beneficioso siempre que no entre en conflicto con cuidarse uno mismo. Si este equilibrio sale bien se logra una gran armonía vital y se agrandan horizontes. El libro trata de describir los principales aspectos de la resiliencia para los que comparten con otros la vida y los proyectos. El libro está basado en la experiencia de la autora como entrenadora y *coach* de grupos profesionales y voluntariado. Incluye muchas anécdotas y preguntas planteadas por los participantes de los grupos, y abunda en casos prácticos preservando en todo momento la intimidad de los interesados. El libro está íntimamente relacionado con las vivencias personales de la autora desde el dolor vivido, no trata de *imponer* sino sencillamente de *proponer* estrategias válidas para afrontar y salir de las crisis de la mejor manera.

Sugiere que nos ocupemos de nosotros mismos sin convertirnos en personas aisladas, solitarias y egoístas sino comprometidas con los demás y vivir en comunión. La implicación con los otros no puede constituir una sobrecarga, ni una pesada obligación y nunca considerarnos superior a los demás. Con un perfil de resiliencia equilibrado se gana libertad y se amplía la mirada sobre la vida propia y la vida de los demás.

Se trata de adoptar una postura madura ante los problemas sabiendo que somos débiles, merece la pena ir ensayando modos saludables de afrontamientos. Las crisis proporcionan una manera nueva de ver la vida y encauzar lo que estaba fuera de control; un problema urgente puede entrar en vías de solución y un aspecto personal desatendido puede integrarse en la vida.

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.