

no es un éxtasis elevado y extraño sino el desarrollo total de nuestra humanidad, de nuestro ser persona. La verdadera mística afirma el mundo y conduce a una forma nueva de amor al mundo, dice sí al mundo, a las personas, a la historia, dice C. G. Jung: «la persona mística creadora ha sido desde siempre la cruz de la Iglesia, la humanidad debe a estas personas lo mejor» (p. 86). La dimensión mística forma parte de la naturaleza humana desde el principio, la meta de nuestra vida consiste en «caer en la cuenta» de este núcleo espiritual en nosotros, somos criaturas de paso hacia esa meta.

La experiencia mística nos hace vivir en comunión, no es aceptable la discordia y la enemistad, la experiencia nos enseña que los seres humanos no somos ajenos los unos a los otros, nos muestra caminos para trascender nuestra estructura del yo y salir hacia el otro, la verdadera experiencia mística revela que nada es separado, todo es uno.

Para finalizar el autor señala, lo que ha venido haciendo a lo largo de las páginas precedente, que en la sabiduría de Occidente y Oriente reside el núcleo de todo camino espiritual, el que se encuentra en todas las religiones, conduce a un camino de práctica que lleva a la relegación del yo, es un camino de oración que requiere entrega, disciplina y ser consecuente, es un camino para toda la vida que transforma a la persona desde el interior. La obra es muy sugerente para la búsqueda de una dimensión profunda y trascendente, abre caminos a los buscadores de una Presencia que plenifica y compromete toda la existencia, una experiencia mística vivida en lo menudo en lo cotidiano transformado.

ROSARIO PANIAGUA FERNÁNDEZ
Universidad Pontificia Comillas

N. PESSECHKIAN, *Si quieres tener lo que nunca has tenido, haz lo que nunca has hecho. Relatos, sentencias y aforismos*, Sal Terrae, Santander, 2008, 142 pp.

Los relatos son para el alma lo que los medicamentos para el cuerpo; esta sentencia cobra vida en este libro. En ocasiones, breves relatos sapienciales pueden conducir a experiencias reveladoras con más rapidez que la discusión y el análisis prolongado. Nossrat Pesseschkian cuenta historias que surten efecto y a través de la risa, liberan a la persona. Además ofrece una breve introducción a la psicoterapia positiva y a sus principios. Un libro de un maestro de la narración de historias y de la psicoterapia.

El autor es doctor en medicina, especialista en neurología, psiquiatría y psicoterapia, así como en medicina psicoterapéutica. Fundador y director de la Academia de Psicoterapia de Wiesbaden (Hesse, Alemania); fundador de la psicoterapia positiva; docente en la Academia Médica de Formación Permanente y Ampliación de Estudios del Colegio Regional de Médicos de Hesse. Nacido en Irán en 1933, vive en Alemania desde 1954. Ha sido galardonado con el premio Richard Merten, es autor de *El mercader y el papagayo*.

A lo largo de 23 capítulos el autor hace un recorrido por una serie de temas interesantes expuestos de forma sencilla. La estructura de cada capítulo es idéntica

comienza con un breve relato de la tradición oriental, hace a continuación un breve desarrollo del tema enunciado y concluye con una serie de aforismos. La propia estructura confiere a la obra un carácter dinámico y muy aplicable para grupos, encuentros y reuniones de reflexión humana. Se lee con facilidad y queda muy patente la unión entre la cultura de Oriente y Occidente, él mismo es de ascendencia persa y vive en Alemania, ha sabido hacer una síntesis de culturas, esto le otorga más interés y riqueza a la obra.

Iremos a continuación desgranando las ideas principales del libro. El autor tiene un claro propósito de conciliar los conocimientos de Oriente y Occidente. Acude al género literario de los relatos por estar muy presentes en su tradición de origen, y porque además considera que son una buena forma de exponer verdades de modo que los lectores se sientan interpelados de forma personal. Para facilitar el paso de lo general a lo particular el autor propone casos paradigmáticos tomados de la práctica psicoterapéutica y médica, así como de la terapia familiar y la vida diaria. También el autor incorpora el humor en algunos relatos con el propósito de relajar al lector que se acerque a la obra.

En el primer relato del *caminante* señala cómo las personas viven con cargas, a veces inútiles, que les impiden moverse por la vida serenamente con lo necesario, hace hincapié a través de sus páginas en este tema y la importancia de desprenderse de lo innecesario y arrojar lo que sobra y disfrutar sencillamente de la vida, «siendo más que teniendo», se trata de cambiar la mirada y el propósito de vida.

Otro tema que aborda es la *relaciones de los padres con los hijos* y la importancia de romper el vínculo a tiempo desde una perspectiva de madurez y emancipación necesarias. Los padres no pueden ignorar la autonomía personal de los hijos en las distintas etapas del desarrollo de éstos, toda persona necesita tiempo para la evolución personal y la diferenciación como ser independiente, y desde ahí que conceda tiempo a los demás. En la educación hay grandes enemigos la excesiva exigencia, la falta de exigencia; una educación ajustada al proceso de desarrollo significa que el educador satisface las necesidades del educando y remedia las carencias de éste, atendiendo las etapas de su desarrollo.

En relación al *desprendimiento* el autor sostiene que la conquista de la autonomía personal habilita para el desprendimiento, que es sinónimo de «libertad personal». El progresivo desprendimiento hace que el niño sea capaz de quedarse solo, que adquiera confianza en sí mismo, y reciba encargo de tareas adecuadas a su estadio madurativo. Pero no se debe agobiar a los niños tratando que consigan cosas que no han conseguido sus padres, esto lleva al niño a verse sometido a una fuerte presión y a una exigencia excesiva.

Sobre el tema de los *prejuicios* hace puntualizaciones interesantes, considera que éstos, con independencia que sean positivos o negativos, se basan en una restricción del campo visual estimativo, desde ahí se vierten opiniones negativas o positivas sin ahondar, sólo desde una visión parcial y estereotipada. El mecanismo de la generalización se manifiesta de forma abarcadora cuando se emplea en las afirmaciones sobre el conjunto de la humanidad. Esto entraña el peligro de ver la realidad sólo desde la perspectiva de una o varias vivencias o conocimientos. Los prejuicios se pueden desenmascarar oyendo y respetando opiniones contrarias y tratando de ampliar el campo visual estimativo.

Cuando aparece el *dolor* en la vida y la persona lo integra debidamente, se produce una maduración, un crecimiento que de otro modo no se hubiera dado, el evento brinda posibilidades para canalizar las energías de forma positiva. Cuando se pierde una capacidad hay que poner el énfasis en otras conservadas, se produce el mecanismo de la compensación y la persona se puede desarrollar positivamente a pesar de las disfunciones y vivir positivamente la socialización, tiene un peso determinante el entorno en estos casos. No se puede vivir el evento doloroso desde un fatalismo y replegarse y empeñarse en no ver salidas. Hay que confiar en las capacidades personales y ayudar desde la experiencia adquirida a los que están pasando por situaciones semejantes.

Desarrolla un capítulo sobre la *psicoterapia positiva* de la que es experto y traza las líneas maestras de la misma con un lenguaje muy asequible. La psicoterapia positiva no se circunscribe a la situación terapéutica inmediata, sino que, va más allá de ésta e interviene en las circunstancias extra terapéuticas del paciente. Éste asume el papel de terapeuta de sus grupos relacionales inmediatos, sobre todo de la persona con la que está viviendo el conflicto. Muchos comportamientos y conductas son valorados de manera diferente según las culturas de procedencia (aquí el autor describe situaciones de enfermedad, muerte, etc., y cómo son valoradas según la cultura oriental u occidental). Él está en condiciones inmejorables para hablar de ello por su propia biografía. De todo ello el autor extrae conclusiones muy válidas sobre la importancia del contexto cultural en el afrontamiento de determinadas situaciones en la vida de las personas. El enfoque transcultural atraviesa, a modo de hilo conductor, toda la terapia familiar positiva, y aporta material muy válido para la comprensión de los conflictos individuales y especialmente en el caso de los inmigrantes, parejas transculturales, políticas migratorias, etc.

Según la psicoterapia positiva toda persona tiene dos capacidades básicas indudables: la de amar y la de conocer, también señala el autor que con independencia de la diferencias culturales y sociales y de la singularidad de cada individuo, las personas recurren, según el autor a cuatro formas típicas de afrontar conflictos: el cuerpo (medio de los sentidos), rendimiento profesional (medio de la razón), relaciones personales (medio de la tradición), fantasía (medio de la intuición). La persona sana no es la que no tiene problemas, sino la que ha aprendido a afrontarlos; observa que en Occidente el ámbito «cuerpo» y «rendimiento profesional», tiene prioridad a la hora de afrontar conflictos. En Oriente prevalece una tendencia a valorar más las «relaciones personales» y la «fantasía».

Las personas que tienen problemas a causa de cargas (estrés) encuentran en la psicoterapia positiva un enfoque muy válido, ya que moviliza las posibilidades de autoayuda. Los pasos a seguir en esta terapia son:

1. La observación/distanciamiento. Es un proceso de discernir y distanciarse de los problemas y verlos desde la distancia correcta, ayudado por el psicoterapeuta a través de la interpretación positiva de los síntomas.
2. Inventario. Se trata aquí de precisar la forma de afrontar los conflictos y el estrés que la persona observa en sí mismo, se habla de los ámbitos en los que se abordará el conflicto, y las capacidades para ello.

3. Estímulo situacional. En la medida que nos ocupamos de cosas positivas resultas más fácil hacer frente a las cosas negativas. Se trata de rescatar lo positivo y no estar dando vueltas a los problemas.
4. La verbalización. Esto ayuda a poner en palabras lo que sucede y a salir de la distorsión lingüística del conflicto. Hay que practicar la comunicación con el otro de acuerdo a unas reglas establecidas, es el momento de la confrontación directa para solucionar el conflicto.
5. Ampliación de objetivos. Esto sirve para trazar un plan de futuro de acuerdo que la situación de vida y las capacidades actuales se dilaten, abriéndose nuevas formas de conducta en relación con los demás.

El último capítulo lo dedica a la *importancia de los relatos, los aforismos y el humor en la vida diaria*. El trabajar con relatos es un intento de interpelar a la lógica y a la fantasía del lector, pretendiendo que también proporcione descanso y relajación. Los relatos poseen varias funciones: la especular, modélica, mediadora, vehículo de tradición, mediadores transculturales, de ahí que trabaje habitualmente con ellos en las terapias. Hasta aquí la propuesta del profesor Peseschkian desde la presente obra, que sin duda nos aportará, de forma sencilla, un nuevo ángulo de reflexión y de acción terapéutica.

ROSARIO PANIAGUA FERNÁNDEZ
Universidad Pontificia Comillas

VARIOS, *Reseña de la trilogía dedicada a la figura de San Franco de Siena (Textos para un Milenio)*, 2008:

- A. MORETO, *El lego del Carmen* (edición de María Eugenia Ramos Fernández y Henar Pizarro Llorente), Ediciones Carmelitanas, Madrid, 2008. Primer número de la colección *Textos para un Milenio*.
- E. ARRIETA y J. ESTREMER, *San Franco de Sena* (estudio de M.^a Encina Cortizo), Ediciones Carmelitanas, Madrid, 2008. Segundo número de la colección *Textos para un Milenio*.
- L. M.^a LLOP, O. CARM., *El hijo de la gracia* (estudio de Fernando Millán, O. Carm.), Ediciones Carmelitanas, Madrid, 2008. Tercer número de la colección *Textos para un Milenio*.

Textos para un Milenio es una colección de libros que nace del esfuerzo de un grupo de profesores, conocedores de la espiritualidad del Carmelo, su historia y sus personajes que en 2007 se plantearon estudiar aquellos textos, de muy diversa índole, que daban identidad a la Orden del Carmelo. Dichos textos, por no estar traducidos al castellano, por su difícil acceso a ediciones muy antiguas, o simplemente por no estar escritos por las célebres figuras del Carmelo, pasaron desapercibidos a lo largo de la