

prendido el camino interior en busca de la propia verdad, acogiendo todo y presentándolo a Dios.

De lo que se desprende que el autor no habla sólo de caminos hacia la quietud, sino de actividad interior de acoger la vida entera. Hay que aceptar la propia vida y aceptarse cada uno como es, de este modo se alcanza el espacio interior de la quietud, los que se mantienen en contacto con el espacio interior de quietud son personas serenas que transmite calma y sosiego.

El libro ayuda, sobre todo, a encontrar el espacio interior de quietud del que en los tiempos actuales hay tanta necesidad, la paz está dentro hay que saber buscarla, no se proponen recetas, no las hay pero sí pautas y orientaciones muy prácticas para serenar los días en las vidas inquietas como sugiere el título del libro. Aunque el espacio interior no se revele en la vida diaria, la sola idea de ese espacio interior nos posibilita vivir de otra manera lo cotidiano, sabiendo que la quietud habita en nosotros lo que sin duda será un buen anclaje de serenidad en la agitada vida cotidiana. Este es el propósito del autor por lo que verdaderamente merece la pena adentrarse en sus páginas.

ROSARIO PANIAGUA FERNÁNDEZ  
Universidad Pontificia Comillas

K. LEY, «*Como a ti mismo*». *Nunca es demasiado tarde para amarse*. Santander, Sal Terrae, 2008, 190 pp.

Una invitación al amor a nosotros mismos, para poder querernos y poder querer a otras personas: A menudo somos maestros y maestras en el arte de auto denigrarnos. Los aspectos de nosotros mismos que no nos gustan enseguida captan nuestra atención. La experiencia de Katharina Ley es la siguiente: «Reiteradamente constato que a muchas personas les resulta difícil anotar a diario tres cosas que les haya causado alegría durante el día. O tres cosas que hayan hecho bien. O tres cosas que hayan sacado adelante. O tres cosas que les haya permitido entrever la belleza de la vida. A menudo, durante mucho tiempo, no son capaces de ello. Todavía no» (de la contraportada del libro). La autora sabe que ciertos problemas no se arreglan tan deprisa..., y también conoce las heridas que hacen tan difícil mirarse a uno mismo con cariño. De ahí que nos invite a emprender el camino fascinante —a la vez que lleno de tensiones— de gustarnos a nosotros mismos, de decirnos «sí». Ella está convencida de que cada día es una nueva oportunidad para vivir la vida. Cada día podemos intentar probar, ensayar, algo nuevo. A cada día podemos darle una oportunidad.

La autora es psicoanalista y psicoterapeuta con consulta propia en Berna, es además socióloga, analista de grupos y autora de numerosas publicaciones. De 2001 a 2004 trabajó en Sudáfrica como acompañante de personas afectadas por algún trauma. Los temas que trata son: biografías de mujeres, familias *patchwork*, relaciones entre los hermanos, reconciliación con uno mismo y con otras personas.

\* \* \* \* \*

La autora dice haber escrito este libro con la intención de invitar a la gente a querer a sí misma y reconciliarse con su vida. La vida deviene así más fácil, más digna de ser vivida, más llena de alegría y paz. Las personas se vuelven más compasivas y solidarias cuando se aceptan y se quieren así mismas; no se puede querer a los demás si no nos queremos a nosotros mismos. La autora ha planteado el libro de forma muy práctica en cada capítulo hace una invitación, unas preguntas, unos ejercicios que pueden ayudar a conocerse mejor; a aceptarse, a aprender en último término y trata de dar pautas para la maduración y la transformación de las personas. Quererse a sí mismo, no es un tema nuevo sino un antiquísimo propósito presente ya en la Biblia, en los místicos, desde ahí el libro se inserta en una larga serie de ideas sobre el amor a uno mismo y a los demás.

A menudo se carece de la paciencia y el sosiego necesarios para reconocer el ahora como ahora y cobrar conciencia de su singularidad. Nos aferramos al pasado, pensamos en el futuro o en ambas cosas a la vez; no estamos donde debemos estar que es en el presente, la vida acontece ahora, el presente quiere ser saboreado y eso vincula a la vida. La persona que busca su centro, su equilibrio, descubre la certeza de estar en su sitio y desde ahí se sacan fuerzas para hacer frente a las dificultades. Muchas personas viajan alrededor del mundo buscando el tesoro de la vida y al regresar del viaje descubren que el tesoro de su propia vida reside en el interior y es cuando emprenden el verdadero camino del conocimiento propio.

Cada persona posee dentro varios yoes, por ello hay variedad en el interior de cada cual, en la colonia de nuestro interior hay muchas especies pensando y sintiendo de manera diferente. Las etapas anteriores de nuestra vida, con sus alegrías y con sus penas perduran en nosotros para siempre, los yoes anteriores perviven en nosotros y buscan su espacio. Las personas que nos rodean también tienen varios yoes y llevan consigo sus experiencias, sus proyectos cumplidos o no. Se trata de reducir los yoes lastimados de tal forma que los podamos dominar para que no hagan daño. Si nos aceptamos y nos ocupamos de nosotros, aprenderemos a tener espacios benévolos con aquellos aspectos de nosotros que nos resultan inexplicables y que aún no hemos comprendido suficientemente. Allí donde más amamos, es donde somos más vulnerables, pero se puede superar el descontento, es posible acogerse con amor.

No somos como nos gustaría ser, y los demás tampoco son como nos gustaría que fueran, son distintos, son peculiares, tiene su propia biografía, su propio presente, sus propios sentimientos, sus propias ideas distintas a las nuestras y estamos llamados a aceptar si queremos vivir en armonía interior y exterior. Albergar falsas expectativas sobre otras personas causa infelicidad, al crearnos expectativas construimos falsas ideas, nadie nos va a salvar salvo nosotros mismos, cada uno tiene que limpiar su propio espejo y no crear dependencias que restan libertad.

Del místico Taulero, procede la máxima que tenemos que buscar el sosiego en el desasosiego, alegría en la tristeza..., la paz en la amargura. Todo ello forma parte de nuestra vida, si tratamos de expulsar lo negativo por la puerta tratará de entrar por la ventana. La paz interior sólo puede surgir en nosotros si encontramos la forma de afrontar el desasosiego con una actitud reconciliadora. Buscar la paz interior en el desasosiego significa aceptarlo y al ser aceptado puede ir transformándose poco a

poco (p. 41). El sosiego y la paz interior surgen por la aceptación consciente de uno mismo, no hay que demostrar nada a nadie nos toca vivir sencillamente.

No es bueno que para ser felices se tengan que cumplir necesariamente todos los deseos, eso es un engaño, la vida no cursa de esa manera; la paz interior tiene que ver esencialmente con el desasimiento de los deseos. Percibir la sonrisa de las cosas es algo más que el deseo de poseerlas, tiene que ver con la ternura, el amor e infunde un estado de ánimo conciliador y agradecido. Hay que vivir el flujo natural de la vida, se trata de probar, de ensayar, de ir y venir así nuestro interior fluirá.

Todas las personas, aunque se traten bien, siente inconformidad consigo mismas y eso es sano ya que no se está en una estado permanente de felicidad, la vida presenta altibajos, días y noches. Hay momentos en la vida en los que nos vemos sacudidos en el núcleo más profundo de nuestro ser, a causa de pérdidas graves, enfermedades, muertes de seres queridos. Cuando se abren surcos tan profundos resulta difícil permanecer en el flujo natural de la vida, se necesita ayuda, drenar el dolor, no hay porque asimilar en solitario los golpes del destino. Estas situaciones dolorosas son una oportunidad de crecimiento y maduración innegables cuando así se reconoce. Hay que tratar de readaptarse tras el duro golpe, integrar lo ocurrido, el que sale de la prueba no es la misma persona que antes, se ha establecido una nueva identidad.

Cada día es nuevo y nos brinda la posibilidad de hacer algo diferente, hay que albergar la confianza en que algo nuevo es posible, algo que nos va a hacer sentirnos más vivos, más en consonancia con el fluir de la propia naturaleza. Somos amables con nosotros mismo cuando nos regalamos tiempo y espacio. Somos amables con nosotros mismos cuando nos atrevemos a mostrarnos a otros. Somos amables con nosotros mismos cuando tenemos tiempo para otras personas y cuando abrimos los oídos y el corazón al encuentro, cuando nos aproximamos a otros con amor y empatía y sin expectativas, cuando dejamos que otros accedan a nosotros. La experiencia vital adquiere una dimensión adicional cuando lo compartimos con otra persona, con ello se favorece nuestra propia comprensión y se allana el camino hacia nosotros mismos. Llegar a ser uno mismo es un proceso que dura toda la vida y consiste en integrar ciertos deseos y aspectos, así como desligarse y deshacerse de otros, es posible que para ser felices se necesita mucho menos de los pensamos.

A nuestras relaciones con las personas le falta benevolencia y amor, falta corazón, todo ello pide ser practicado de nuevo de forma consciente y con atención, repetidamente se presentan circunstancias en las que es posible dejar hablar al corazón, de hacernos presentes cordialmente. De la misma manera que si nos miramos a nosotros mismos con amor, es una forma de atendernos y de ser generosos con nosotros mismos. El amor a uno mismo tiene que ver con la aceptación de los propios límites y desde ahí se fortalece la persona, el amor a uno mismo supone fortaleza anímica y conciencia de sí, y también la posibilidad de reconocer las debilidades de los demás. Las personas que se quieren a sí mismas disfrutan con las relaciones vivas, aman la libertad de querer a otros, el amor a uno mismo y el amor a otros forman una unidad.

Es impredecible la reacción de las personas ante un golpe del destino, se puede afrontar con serenidad, con rabia, sabemos que no hay seguridades definitivas en la vida todo puede cambiar en un golpe de timón en un instante. Es difícil aceptar el dolor. Cuando las cosas salen bien es fácil aceptarlas, pero cuando no es así cuesta

asumir la mala suerte, pero las cosas son como son y hay cosas que no se pueden cambiar. Muchas cosas no suceden conforme a nuestros deseos en esos momentos es muy importante creer en nosotros mismos y en nuestras posibilidades, lo que podemos hacer nosotros no lo podrá hacer nadie. Cada persona reacciona de una forma cuando se ve confrontado con las grandes pruebas de la vida, lo que más se necesita en esos momentos es sentirse querido. La autora recomienda que ante la adversidad y los momentos duros de la vida la persona esté convencida que es más que el dolor, más que las dificultades, más que el sufrimiento.

En relación a la autoestima al autora señala que no es algo fijo y estático, sino que puede ser redefinida, las circunstancias de la vida hacen peligrar la autoestima, pero también fortalecerla; muchas veces nos quedamos por debajo de nuestras expectativas y no logramos lo que queríamos, entonces hay que adaptar el concepto que tenemos de nosotros mismos a las posibilidades reales. No es conveniente compararse con los otros ello llevará en muchas ocasiones a rebajar la propia autoestima si nos consideramos por debajo de los demás y carentes de valor. Hay que aceptarse tal y como se es, no hay que creerse superior ni inferior a otros, acoger la identidad de cada uno con sus luces y sombras eso es lo real y lo que da armonía interior. Sólo podremos avanzar si nos aceptamos a nosotros mismos, debemos mirarnos con ojos benévolo y amables, es la única forma de caminar con energía positiva.

Para finalizar la autora hace una invitación a alcanzar la armonía y generosidad interior mediante la aceptación total de nosotros mismos y las circunstancias, aunque no agraden. La serenidad es el arte de vivir con firmeza de carácter y tranquilidad del alma. Se trata, entre otras cosas de desprenderse de apegos, adherencias, pensamientos destructivos, se trata de lograr una conformidad interior a pesar de las turbulencias externas, hay que tener confianza en uno mismo para poder soltar lo negativo sin ataduras ni miedos. Junto a eso la autora sugiere descubrir el lado bello, vivir el momento presente y sentirse bien. Descubrir nuestro lado bello y el lado bello de los demás es todo un programa de vida, se trata de ver el carisma, las habilidades, talentos y ponerlos en relación con los demás. Esta es la última recomendación que se nos hace para, volviendo al título del libro, hacer posible que nunca es demasiado tarde para amarse.

ROSARIO PANIAGUA FERNÁNDEZ  
Universidad Pontificia Comillas

C. FABRO, *Introduzione all'esistenzialismo*, (Editrice del Verbo Incarnato), *Opere complete*, vol. 7 de las, Roma, EDIVI pp. 158, 2009. ISBN: 978-88-89231-45-6

El volumen reseñado, séptimo de una serie publicada por el romano *Istituto del Verbo Incarnato* y patrocinada por el Consejo Nacional de Investigación italiano, contiene la *Introducción al existencialismo* del sacerdote estigmatino Cornelio Fabro (1911-1995), cuidada por el Prof. Elvio Celestino Fontana.

Escrita en el 1942 y editada en 1943, dicha *Introducción* constituyó, en su momento, uno de los primeros trabajos dedicados a la entonces *novissima filosofía*, o filosofía existencialista, y marcó un hito significativo en el desarrollo del pensamiento