

esta elaboración positiva facilita el crecimiento personal, por el contrario, un duelo insuficientemente elaborado lleva a una cronificación del sufrimiento psicológico, a disfunciones psicosociales y a la aparición de diversos trastornos y desajustes.

El propósito de la autora es informar al respecto y dar luz sobre estos temas; el libro no pretende sustituir ninguna ayuda que se reciba sobre el duelo, sólo intenta sumarse y servir de «compañero de camino». Toda la información que aporta la autora es muy útil para elaborar el duelo de una forma sana. Habla de muerte y de pérdidas, pero el libro está orientado hacia el crecimiento personal que se puede obtener tras las pérdidas asumidas con un duelo suficientemente elaborado tras las mismas.

La pretensión de la autora es conseguir una mejor salud mental para los lectores de este libro, entendida esta como un continuum que tiene un espectro más amplio que la mera ausencia de enfermedad. El bienestar mental es visto como un atributo positivo, por el que una persona puede alcanzar los niveles de salud mental que la habilitan para vivir con plenitud y creatividad, además de poseer una evidente flexibilidad que permite afrontar las dificultades y pérdidas que plantea la vida este es el propósito de este libro.

También la salud mental está concebida como el bienestar subjetivo, la percepción de la propia eficacia, la autonomía, la competencia y la autorrealización de las capacidades intelectuales y emocionales.

A decir de la autora, el presente libro ha surgido en un momento en el que la demanda de atención en salud mental, a nivel mundial, están alcanzando las más altas cotas. El principio de prevenir antes que curar, se impone. No se trata de un libro de autoayuda, sólo pretende ofrecer información útil para entender algo mejor los procesos de duelo más frecuentes a los que se enfrenta el ser humano. En suma es un libro que trata de despejar el importante camino hacia la promoción de la salud: elemento indispensable para desarrollar una vida con ilusión, proyectos y deseos de ser vivida.

ROSARIO PANIAGUA FERNÁNDEZ

J. BURÓN OREJAS, *Debilidad aprendida y fuerza para luchar. Nuevos horizontes de la Psicología*. Santander: Sal Terrae, 2012, 255 pp.

El autor, Javier Burón Orejas es doctor en Psicología por la Universidad de Deusto y diplomado en Hipnoterapia. Obtuvo en la Universidad de Londres los títulos superiores de literatura y de Psicología y, hasta su reciente jubilación, fue profesor de Psicología en la Universidad de Deusto. Durante todo este tiempo, ha realizado publicaciones muy relevantes tanto en revistas científicas como libros.

A lo largo de nuestra vida nos encontramos con dificultades y obstáculos ante los cuales las personas reaccionan de maneras muy diferentes. Mientras unas se hundirán y no lograrán superarlos, otras se enfrentarán a ellos pudiendo salir incluso fortalecidas. En cualquiera caso, las consecuencias de estas dos situaciones son muy diferentes.

El autor trata de buscar respuesta a estas dos reacciones a través de los resultados de la investigación psicológica. Así, indaga sobre los recursos psicológicos o espiri-

tuales de una persona, cuya presencia o ausencia, provocan la fortaleza o la debilidad ante dificultades con las que nos enfrentamos.

Esta obra se divide en tres partes bien diferenciadas. La primera parte, que comprende los dos primeros capítulos, aborda el tema del significado de lo que nos acontece y la esperanza. Señala que cuando una persona tiene una razón profunda para luchar consigue encontrar la forma de superar las barreras y obstáculos y lograr el objetivo deseado.

A lo largo del primer capítulo nos muestra la clave para afrontar mejor los contratiempo, consistente en encontrar respuesta al ¿por qué? y ¿para qué? Si encontramos un sentido a todo lo que nos ocurre, especialmente a las situaciones negativas, si pensamos que sirven para algo, es más probable que nos esforcemos por conseguir los objetivos deseados. Este «encontrarle sentido a la vida» se relaciona positivamente con el bienestar (satisfacción con la vida, felicidad, calidad de vida), con el aprendizaje y la maduración y negativamente con la presencia de patología. Lo cierto es que no siempre podemos evitar sufrir, pero siempre podemos elegir como afrontarlo y aprender de él. Encontrar un sentido al sufrimiento y que éste tenga un valor para nosotros es la estrategia más adecuada para controlarlo y comprenderlo, y, esto nos ayuda a sentir que estamos en el camino de la solución. Hay una parte del aprendizaje, la sabiduría o la madurez que se alcanzan a través de los fracasos que experimentamos, el sufrimiento o las frustraciones.

El capítulo dos se centra en la esperanza, en las expectativas de alcanzar un objetivo. El autor la considera como la base de la fuerza para luchar, influye en el esfuerzo y en la tolerancia a las dificultades. La falta de esperanza se relaciona con depresión e indefensión aprendida. Para que haya esperanza la persona debe creer en sí misma, debe percibirse como capaz de conseguir los objetivos deseados, que deben ser importantes para él. Las personas más optimistas y con control interno manifiestan mayor esperanza. Además la esperanza se asocia a consecuencias positivas como la presencia de más pensamientos positivos, menos pensamientos negativos, mayor autoestima y motivación para luchar, percibirse más eficaces, mayor control de las circunstancias, soportar mejor el dolor, quejarse menos y sacar beneficios de la enfermedad.

La segunda parte también consta de dos capítulos (tercero y cuarto). Por un lado, describe formas que se han encontrado útiles para prepararse para afrontar dificultades y analiza una variable psicológica, la resiliencia, ya que aquellos individuos en los que esta variable está presente han salido fortalecidos tras las adversidades. Por otro lado, analiza el crecimiento postraumático, haciendo referencia a cómo se puede convertir el sufrimiento en una oportunidad para crecer y desarrollarse.

Comienza el capítulo tercero describiendo la inoculación y la desensibilización sistemática como técnicas para superar miedos y enfrentarse a estímulos temidos. El enfrentamiento a los estímulos temidos siempre es gradual y progresivo para dar la oportunidad a que el individuo aprenda a afrontarlos poco a poco, desarrollando habilidades y recursos gracias al éxito experimentado al superar situaciones difíciles que les servirán en el futuro.

Es necesario afrontar la realidad y evitar la huida. Lo contrario, es una estrategia peligrosa ya que es autorreforzante pues la persona al emplearla experimenta una sensación de relajación y alivio pero suele generalizarse a otras situaciones.

Otro punto importante de este capítulo es la descripción que realiza de las características individuales y ambientales presentes en las personas resilientes. El conocimiento de estas características permite saber qué es necesario trabajar en la educación de las personas para que afronten mejor el sufrimiento. Entre las características individuales destaca: que la persona tenga un buen temperamento, que se adapte bien a las situaciones, que tenga una autopercepción positiva de sí misma y experimente sentimientos de autoeficacia, que sea una persona autónoma con locus de control interno, que tenga esperanza y se muestre optimista y con sentido del humor. Además son personas que encuentran sentido a la vida tienen fe y son espirituales. Y entre las características ambientales enfatizan que el entorno aporte cariño, tranquilidad y seguridad, que la familia esté cohesionada, que mantengan relaciones positivas, y tengan apoyo social, que pertenezcan a un entorno seguro y sin violencia, con un ambiente estable y servicios adecuados.

El capítulo cuarto por su parte, aborda el fenómeno de crecimiento postraumático. Hay personas que ante los mismos problemas o aún peores, no sólo responden enfrentándose a la realidad traumática, sino que van más allá: afirman que la experiencia del sufrimiento les ha venido bien, que el trauma les ha hecho madurar. A esto se le denomina crecimiento postraumático. Además, el autor nos muestra cuales son las manifestaciones principales del crecimiento postraumático. Por un lado, destaca los cambios en la percepción de uno mismo: de víctima a superviviente, autoconfianza, consciente de su vulnerabilidad. Por otro lado, cambios en las relaciones interpersonales: quien merece la pena, compasión, altruismo. Y, finalmente, cambios en la filosofía de vida: prioridades y apreciación de la vida, cuestiones existenciales, de significado, desarrollo espiritual, sabiduría. Y termina el capítulo con una idea fundamental para nuestro bienestar y crecimiento. «Usa la inteligencia para evitar todo sufrimiento no conveniente, para aprender de lo que es inevitable y aceptable y para distinguir con clarividencia lo que podemos controlar y lo que es incontrolable».

La tercera y última parte del libro (capítulos quinto y sexto) se dedica por un lado, a la actitud que manifiestan las personas ante la muerte y, por otro lado, a las reacciones ante la muerte de un ser querido.

En el capítulo quinto se analizan las estrategias que utilizamos con más frecuencia ante la muerte. Estas estrategias suelen ser la negación, la represión y la huida o distracción y, como consecuencia, esto nos debilita, nos impide vivir plenamente la vida. Aceptar la muerte como una parte más de nuestra existencia tiene efectos positivos, nos hace ser más autónomos, más nosotros mismos, se aprecian más las cosas pequeñas de la vida, etc. En definitiva, nos hace más fuertes y esa fortaleza ayuda a superar las adversidades.

El miedo a la muerte está relacionado negativamente con la autoestima, la inseguridad, las creencias religiosas, las relaciones sociales estrechas y la identidad social, mientras que se relaciona positivamente con la soledad.

Finalmente, en el capítulo sexto muestra como el duelo puede fortalecer a unos y hundir a otros. El significado que el sujeto de a la pérdida del ser querido determina la clase e intensidad de la respuesta al dolor y el modo en el que se ve el futuro, si se podrán afrontar los cambios, si se tendrá la capacidad para realizar lo que se debe realizar, si se adaptará a la nueva identidad, con qué apoyo contará, etc.

El duelo puede tener tanto resultados positivos como negativos. Entre los positivos encontramos los siguientes: oportunidad para crecer y desarrollar la resiliencia, cambio de prioridades en la vida, aceptar la vida como viene, más paciente, más tolerante, sensible, descubrir capacidades que no se conocían, aumento de autoeficacia, enriquecimiento de las relaciones con los demás o perder el miedo a la muerte. Pero, como mencionaba, también puede tener resultados negativos como depresión, ansiedad, no encontrar sentido a la muerte o daño psicológico importante.

Lo fundamental de esta obra y que está implícito en todos y cada uno de los capítulos es una idea básica: no son las situaciones las que nos hacen sufrir sino las interpretaciones que hacemos de ellas y el valor que les damos. Es el propio pensamiento el que determina el estado de ánimo, la conducta, la esperanza, el sufrimiento. Esto significa que son los pensamientos los que debemos cambiar para cambiar todo lo demás. El cambio de pensamiento podría ayudar a fortalecer en lugar de deprimir.

Pero incluso sus conclusiones llegan aún más lejos, indica que estos pensamientos también influyen en el tipo de educación que se está utilizando con las futuras generaciones resaltando que somos responsables de la falta de preparación de las nuevas generaciones para luchar contra la adversidad, soportar lo inevitable, aprender de los fracasos y madurar en los procesos de sufrimiento. Esta «sobreprotección» de los niños, el evitarles todo sufrimiento, el «sacarles las castañas del fuego» impide que aprendan a soportar contrariedades inevitables de la vida, a desarrollar la constancia en el esfuerzo y que esto les haga vulnerables, dependientes y débiles psicológicamente, con poca tolerancia a la frustración. Debemos educar para que sean «luchadores».

Creo que esta obra nos ofrece mensajes muy claros y muy útiles que pueden ayudar a conseguir individuos «fuertes» psicológicamente (esperanza, coraje, ética del trabajo, responsabilidad, perseverancia y proyección hacia el futuro) capaces de alcanzar una vida plena y satisfactoria.

GEMA PÉREZ ROJO

CYNTHIA G. LAST, *Cuando un ser querido es bipolar: ayuda y apoyo para usted y su pareja*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 374 pp.

El trastorno bipolar influye negativamente en la vida cotidiana, tanto en lo que respecta al cumplimiento de las expectativas laborales como a la relación con familiares y amigos, el cultivo de las aficiones e intereses, o incluso, en ocasiones, el desarrollo de funciones tan básicas como dormir, comer o arreglarse. Este trastorno afecta por un lado a la persona que lo padece y, por otro lado, a las personas que conviven con ella.

Se han escrito muchos libros para los que sufren el trastorno, pero casi ninguno se dirige a las parejas o cónyuges de los pacientes bipolares. El objetivo de este libro, escrito por la Dra. Last, una reputada terapeuta e investigadora, es contribuir a que quienes no padecen la enfermedad afronten y minimicen los desafíos que plantea la convivencia con un ser querido bipolar evitando un sufrimiento extremo. Este libro no sólo ayudará a sobrellevar la enfermedad de la pareja con trastorno bipolar, sino