

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

que le aportará estrategias útiles para contribuir a que controle mejor las oscilaciones anímicas. Al ayudar a su pareja, se ayudará también a sí mismo.

Existen tres aspectos que hacen a esta obra verdaderamente interesante. Por un lado, la autora combina una doble perspectiva sobre la enfermedad, la de su experiencia tanto profesional como personal. Ella misma ha sufrido esta enfermedad durante gran parte de su vida y ha tratado a muchos pacientes y a sus familiares, y, por tanto, conoce los efectos que provoca esta dolencia no sólo en la persona que la padecen sino también en sus seres más cercanos, sobre todo cónyuges y parejas. Por otro lado, en este libro se ofrecen casos reales, sugerencias, herramientas y estrategias prácticas para ayudar a la pareja de la persona con trastorno bipolar. Y además, incluye un apartado con recursos muy útil tanto para la persona con trastorno bipolar como para la pareja.

La obra se compone de diez capítulos a lo largo de los cuales la autora describe, en principio, los aspectos más teóricos de la enfermedad para poco a poco ir profundizando en estrategias prácticas que la pareja puede ayudar a que el paciente con trastorno bipolar ponga en marcha, así como estrategias para que utilice consigo mismo y evite las consecuencias negativas que pueden surgir al convivir con alguien que padece esta enfermedad.

En primer lugar, describe los síntomas más característicos de la enfermedad diferenciándolo de otros posibles trastornos. En segundo lugar, aborda uno de los aspectos más difíciles de la convivencia con el trastorno bipolar, tanto para la persona que lo sufre como para su pareja, la incertidumbre en torno a la reaparición de episodios anímicos, incertidumbre sobre el futuro. Describe la evolución del trastorno y hace hincapié en su naturaleza impredecible, variando notablemente de una persona a otra. Esto puede ser un gran obstáculo para hacer planes y tiene una importante repercusión en la vida familiar. Se centra en factores que influyen en la evolución del trastorno. Algunos de estos factores, como la edad o el sexo están establecidos y no se pueden cambiar, pero otros como la exposición a ciertos agentes desencadenantes y la voluntad de medicarse de forma preventiva están al alcance de la persona con trastorno bipolar y su pareja. Si prestan atención a lo que pueden cambiar, estarán en condiciones de controlar mejor esta enfermedad, influyendo positivamente en la evolución del trastorno y en su futuro como pareja.

En tercer lugar se describen, por un lado, las razones por las que la persona con trastorno bipolar rechaza el diagnóstico y la forma en la que se manifiesta el rechazo y por otro lado, aporta soluciones, con casos prácticos, para superarlo. La negación es algo que deben afrontar con frecuencia los pacientes bipolares y sus parejas, y no solo antes o inmediatamente después del diagnóstico. Puede reaparecer en cualquier momento de la evolución del problema, incluso después de que el paciente haya aceptado el diagnóstico. La negación constituye el mayor obstáculo para el inicio del tratamiento. A partir de la aceptación se abren varias opciones de tratamiento muy útiles incluyendo la medicación, técnicas de autoayuda, cambios en el estilo de vida, etc. En este capítulo se incluye un formulario para que la persona con trastorno bipolar anote qué parientes son sospechosos de sufrir trastornos anímicos y cuales tienen trastorno bipolar. Además, presenta un cuestionario sobre síntomas maníacos e hipomaníacos para contribuir a que los pacientes identifiquen y reconozcan los síntomas.

En cuarto lugar, pretende incrementar el conocimiento sobre las diversas opciones de tratamiento farmacológico y no farmacológico (que deben ser complementarias) que existen en la actualidad: cómo funciona, a quién va dirigido, qué beneficios aportan y qué desventajas o efectos secundarios tienen. Con este conocimiento la pareja de la persona con trastorno bipolar podrá guiarle y apoyarle en varias decisiones críticas que tendrán gran importancia en la vida del paciente y de ambos como pareja.

En quinto lugar, anima a reflexionar sobre cómo contribuir al bienestar de la pareja con trastorno bipolar sin sacrificar su propia persona. La pareja puede ser una parte fundamental del «equipo de tratamiento», el grupo de individuos que comparte el objetivo común de favorecer la salud mental de la persona con el trastorno, pero si no se cuida no podrá atender las necesidades del otro. Todos juntos pueden crear una fuerza capaz de hacer frente al trastorno. Pero debe respetar sus propios límites, así como los de su pareja y la de los médicos.

En sexto lugar, relata la importancia del cumplimiento de la medicación para evitar futuros episodios anímicos y alcanzar la estabilidad. Incluye un formulario de consecuencias negativas de los estados maníacos/hipomaníacos que pueden rellenar el paciente, la pareja o ambos.

En séptimo lugar, detalla otras cosas que pueden hacer las personas con trastorno bipolar y sus parejas para evitar los episodios anímicos, como el seguimiento de los estados de ánimo, la identificación de los factores que desencadenan los episodios, la introducción de ciertos cambios en el estilo de vida y la reducción del conflicto y el estrés. Aunque el tratamiento farmacológico es necesario, no es suficiente. Para permanecer bien es preciso respetar una serie de factores que influyen en la salud anímica: cambio en el estilo de vida (abstinencia del alcohol, dormir suficiente y mantener rutinas regulares), adquisición de habilidades y utilización de técnicas para disminuir el estrés y la ansiedad, resolver conflictos interpersonales y evitar el estrés. En este capítulo se incluye una escala de evaluación anímica con información detallada para que pueda utilizarla el paciente, la pareja o ambos, un inventario de factores desencadenantes de las fluctuaciones anímicas para paciente, pareja o ambos y un formulario de seguimiento de fluctuaciones anímicas semanal.

En el capítulo ocho y nueve especifica las estrategias para tratar los momentos de ánimo elevado y de depresión. Estos capítulos se centran primero en cómo detectar los primeros síntomas y qué hacer cuando se identifican. Y si no pueden evitar el desarrollo del episodio, se presenta un plan para que la pareja contribuya a que la persona con trastorno bipolar lo sobrelleve de la mejor manera, sin dejar de desatender sus necesidades físicas y emocionales. Se incluyen listados con los primeros signos de manía y de depresión para que los cumplimente el paciente, la pareja o ambos, estrategias de comunicación y ejemplos de contratos conductuales para la manía y la prevención de suicidio.

Finalmente en el capítulo diez se incluyen sugerencias para tratar las consecuencias que tienen los episodios sobre la pareja de la persona con el trastorno, gestionar los continuos conflictos que surgen en la relación con el paciente bipolar y mantener su propia salud y felicidad en medio de todo este proceso. Contiene un listado sobre la necesidad de la pareja del paciente y un formulario para detectar nivel de apoyo social.

Definitivamente este es un libro a recomendar debido a aspectos fundamentales comentados anteriormente. En primer lugar, es uno de los pocos libros en los que se trabaja no sólo con la persona con trastorno bipolar sino también y especialmente con la persona que convive con ella. En segundo lugar, porque se aborda la problemática combinando la experiencia profesional y personal la autora. En tercer lugar, porque ofrece estrategias, sugerencias y herramientas que ayuden a sobrellevar mejor la situación y por el importante apartado de recursos que incluye.

GEMA PÉREZ ROJO

ARTHUR LENTI, *Don Bosco: Historia y carisma 2*. Madrid: CCS, 2011, 792 pp.

Este segundo volumen del libro sobre Don Bosco abarca los años 1850 a 1875 y trata de la expansión de la obra educativa, social y religiosa de Don Bosco de Valdocco por todo Turín y Roma. Como nos cuentan en la presentación, abarca los fructíferos e intensos veinticinco años de la vida del santo en que se destacan, en medio de tantos tópicos de interés, la labor de don Bosco como mediador oficioso entre el nuevo Estado italiano y el Vaticano, y la aprobación de la Congregación Salesiana (1869) y de sus Constituciones (1874) En este último aspecto, el texto —de manera magistral— narra las opciones de don Bosco para su congregación y presenta, valiente y obstinadamente, algunas que no lograron ser aceptadas. Entre ellas, destaca con suma claridad la reflexión continua y original de don Bosco, sobre el colaborador laico, consagrado o no, lo que revela una mentalidad avanzada del santo y una propuesta renovadora de la vida religiosa en el mundo.

Don Bosco fue, entre otras cosas, un apóstol de la escuela y un gran promotor de las vocaciones para la Iglesia.

El capítulo I narra la convulsa situación histórico-política de la década 1850-1861 en Italia. Tal situación se concentraba en dos aspectos: la secularización perseguida por la Revolución liberal y el movimiento nacionalista europeo e italiano. No solo la Iglesia en Italia, sino Don Bosco y su obra educadora se vieron muy afectados por efecto de leyes laicizantes y censuras y prohibiciones de textos. Muy tensas y perjudiciales fueron las relaciones entre la iglesia —el arzobispo Fransoni— y el Estado. En tal ambiente anticlerical, don Bosco —prudentemente— proyectó una congregación religiosa bajo el modo de una Sociedad de ciudadanos individuales no suprimible por el Estado. En este espacio se cuentan los sueños premonitores de don Bosco sobre muertes en la casa Real de ser aprobadas las leyes contrarias a la Iglesia. En este punto, Lenti hace un estudio detallado y crítico del sentido y veracidad de los hechos supuestos. El capítulo cierra con una cronología de los hechos más destacados de la década 1850-1861.

El capítulo II narra las ampliaciones realizadas entre 1852-1862 de la «casa aneja» al Oratorio. Con la ampliación se ponen en funcionamiento varios talleres para la enseñanza de aprendices pobres y se establece una escuela secundaria con un currículo de cinco años. En este periodo —época dorada de Don Bosco— el santo participa directamente en la actividad educativa —de lo que emerge con fuerza su primer y logrado experimento: la escuela secundaria de Valdocco—. En esta obra educativa