

Reseña

La otra cara de la tragedia: resiliencia y crecimiento postraumático

Rubén Ardila . Ph.D.

Universidad Nacional de Colombia

El libro de Paulo Daniel Acero *La otra cara de la tragedia. Resiliencia y crecimiento postraumático*, se refiere a problemas de gran relevancia para la vida humana, para la psicología y para la sociedad. Demuestra que, en medio de los inevitables problemas y golpes de la vida, existe la posibilidad de recuperación, de sobrevivir psicológicamente y de crecer como seres humanos.

El término "resiliencia", de gran utilización en la psicología en los últimos años, procede originalmente de la metalurgia, una disciplina muy lejana a nuestro quehacer psicológico, y se refiere a la capacidad de algunos metales de recobrar su forma original después de ser sometidos a una presión deformadora. En psicología, se asocia con la capacidad de recuperación, de sobrevivir a eventos dolorosos, de seguir la vida a pesar de los traumatismos y obstáculos. La vulnerabilidad es el inverso de la resiliencia. Como señala el autor, la resiliencia es la capacidad de un individuo, grupo o comunidad de poder de manera rápida y eficaz lograr una buena recuperación de las perturbaciones psicológicas asociadas con incidentes críticos.

Las personas que son capaces de mirar de frente

al dolor, de sobrevivir psicológicamente a catástrofes que parecerían imposibles de superar, se han considerado como individuos excepcionales, como héroes. De hecho, el impacto de las situaciones traumáticas en la vida psicológica de las personas es algo cotidiano. Algunos son más capaces de resistir, de adaptarse, de rehacer su vida después de los eventos adversos. Algunos logran, incluso, aprovechar esas dolorosas experiencias para su crecimiento personal.

Ser resistente no quiere decir no sufrir o no experimentar estrés. Significa, en cambio, recuperarse rápidamente de la situación con pocos efectos sobre la capacidad de funcionar. La resistencia es la capacidad de sobreponerse a las manifestaciones clínicas de la angustia o alteración o la disfunción relacionadas con incidentes críticos. Es protegernos contra los estresores.

La psicología positiva de nuestros días, especialmente, de comienzos del siglo XXI, posee una conceptualización de la naturaleza humana mucho más optimista que las conceptualizaciones previas, que pensaban que "el dolor es la esencia de la vida", que somos

“malos y destructivos por naturaleza”, y que nunca se podrá organizar una sociedad humana armónica y solidaria porque los seres humanos están centrados en la destructividad y los conflictos egoístas. Estas concepciones tradicionales han dado paso a una psicología más positiva, de desarrollo humano basado en la ciencia y en las potencialidades de los individuos y los grupos.

Hoy sabemos que un niño con una infancia dolorosa no se convierte, necesariamente, en un adulto frustrado, sino que puede superar las dificultades y déficits de la infancia y lograr un nivel óptimo de funcionamiento. Igualmente, sabemos que las personas que han padecido el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) pueden superarlo, con ayuda profesional y con un contexto apropiado para la recuperación y para sanar las heridas y seguir adelante. Esto es especialmente importante en países que han sufrido guerras, conflictos raciales y étnicos, catástrofes naturales, desequilibrios sociales. También, es importante reconocer que las personas tienen recursos internos que, junto con un acompañamiento terapéutico experimentado y un fuerte respaldo del factor humano, les permiten no sólo superar las adversidades, sino crecer a partir de ellas. No es fácil superar esta situación pero cada vez lo vemos más posible. Como señala acertadamente Paulo Daniel Acero, la resistencia no posee un carácter absoluto, no se adquiere de una vez para siempre, varía según las circunstancias, la naturaleza del trauma, el contexto y la etapa de la vida. Pero la psicología posee métodos y procedimientos válidos y confiables para contribuir a la superación de conflictos, para aprender a aumentar la resiliencia y para hacer que las personas continúen su camino vital en forma positiva.

El autor integra las investigaciones más recientes sobre los temas de la resiliencia, la resistencia, la recuperación y el novedoso concepto del crecimiento postraumático. El modelo de la Universidad Johns Hopkins, entre otros, es especialmente importante. La utilización de herramientas como la terapia cognitivo-conductual, la inoculación del estrés y la terapia de exposición prolongada, tienen gran relevancia y utilidad.

Damos la bienvenida a *La otra cara de la tragedia. Resiliencia y crecimiento postraumático*, cuyo autor Paulo Daniel Acero ha escrito un libro basado en la ciencia y en la solidaridad humana, que será muy útil para muchas personas y muchas comunidades, en esta turbulenta época de comienzos del siglo XXI.

Título: "La otra cara de la tragedia: Resiliencia y crecimiento Postraumático".

Autor: Paulo Daniel Acero Rodríguez

Editorial: San Pablo

Año de publicación: 2011, septiembre

Disponible: Red de Librerías San Pablo en Latinoamérica. Puede adquirirse en la red EN AMAZON.COM

Índice:

- Prologo
- Introducción.
- Aprendiendo a reaccionar diferente
- La resiliencia y la salud mental

- Factores de resiliencia
 - Habilidades emocionales
 - Utilización de un marco de resiliencia para apoyar logros escolares.
 - El modelo de resiliencia.
 - Construcción de resiliencia.
- Crecimiento postraumático: Superando la adversidad.
 - Trabajando el optimismo.
 - Programa para el desarrollo de afrontamiento de resiliencia.
 - Referencias
 - Anexo.