

La resiliencia. Crecer desde la adversidad

ANNA FORÉS, JORDI GRANÉ

PLATAFORMA

La resiliencia es un concepto de la psicología que consiste en la capacidad de algunas personas para superar las adversidades de la vida, por muy duras que sean, y resurgir fortalecidas. La pregunta clave es: ¿cómo se puede seguir siendo humano a pesar de los golpes que me ha dado el destino?

Entre los ejemplos de personalidades resilientes, podríamos citar a Beethoven, el escritor Primo Levi, el bíblico Job, personajes literarios como el Patito Feo, La Cenicienta y Huckleberry Finn y personas de nuestro entorno, como educadores de niños y adultos con problemas o asistentes sociales comprometidos.

A lo largo de este libro conciso, aunque lleno de información, los dos autores desentrañan las claves de la resiliencia y de las personas que la poseen, ofrecen anécdotas y pequeñas historias que la ilustra y muestran cómo funciona esta cualidad.

Asimismo, enseñan a superar los reveses mediante herramientas como el buen uso de la memoria y del olvido, estimular la capacidad de cambio y la pasión por lo que es posible, aprovechar los beneficios escondidos en las dificultades, aceptar que los cambios son parte de la vida, prever a largo plazo y saber recontextualizar los acontecimientos y mantener una visión esperanzada, entre otros.

Días de duelo. Encontrando salidas

JORGE L. TIZÓN, MICHELE G. SFORZA

ALBA

Los dos psiquiatras ponen al alcance del público y de los profesionales de la salud la comprensión del proceso de aceptación de la pérdida y de la elaboración del dolor, diferentes según el tipo de duelo.

El libro es una herramienta muy útil tanto para aquellos que han sufrido la pérdida como para los que los tienen que acompañar y apoyar, ya que proporciona valiosos consejos para facilitar el proceso natural del duelo: comprender lo que ocurre, no acelerar el proceso, comprender los silencios y las variaciones de ánimo y ser, en todo momento, un apoyo desde la comprensión y el respeto.

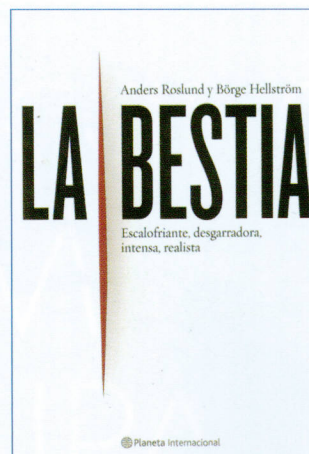
Para superar las pérdidas, Tizón y Sforza analizan y dan a conocer cómo funciona el proceso de duelo que produce momentos de impacto y shock, negación, turbulencia



afectiva y desesperanza y culmina con un período de reorganización, que puede ser más o menos largo.

Los autores tratan todas las facetas del duelo: la utilidad del luto, la asistencia a enfermos terminales y sus familias, los duelos complicados o patológicos y cómo identificarlos, las pérdidas presuntas o inesperadas, los duelos por suicidio o por homicidio, el duelo en los niños...

Tizón ha publicado libros como *Psicoanálisis, procesos de duelo y psicosis* y *Protocolos y programas elementales para la atención primaria a la salud mental*.



La bestia

ANDERS ROSLUND, BÖRGE HELLSTRÖM

PLANETA

Los dos escritores suecos plantean un debate sobre los pederastas, la justicia, el castigo que merecen estos criminales y su posible curación en esta cruda y realista novela que cuenta como, en un clima social de crispación y de histeria colectiva alimentada por los medios de comunicación, el padre de una niña violada y asesinada decide tomarse la justicia por su mano y acabar con el agresor. La caza del asesino genera una escalada de violencia contra otros supuestos delincuentes sexuales. Por su experiencia, los dos autores han trazado desde el interior el perfil psicológico de los protagonistas.

Roslund ha trabajado durante ocho años en programas de investigación para la televisión nacional sueca y, en el desempeño de su profesión, ha tratado con todo tipo de criminales, mientras que Hellström es un ex delincuente y drogadicto que sufrió abusos sexuales de niño y también está familiarizado con el mundo de la delincuencia. Actualmente, trabaja en la rehabilitación de jóvenes drogadictos y delincuentes. El pederasta, considera Hellström, es "un enfermo mental muy difícil de rehabilitar" dadas sus "pulsiones sexuales", su falta de autocontrol y su ansiedad que calma con sus actos criminales. Sin embargo, "si se trabaja desde la adolescencia, puede hacerse" -apostilla Roslund.