

## RESILIENCE - THE SCIENCE OF MASTERING LIFE'S GREATEST CHALLENGES

STEVEN M. SOUTHWICK & DENNIS S. CHARNEY

Carlos Alberto Rosas Jiménez<sup>1</sup>

Resilience. The Science of mastering life's greatest challenges es el título del libro que conjuntamente escribieron los profesores Steven Southwick y Dennis Charney. En esta obra los autores exponen qué es la resiliencia, pero sobre todo se concentran en desarrollar diez factores fundamentales para ser resilientes ante situaciones traumáticas que cualquier persona puede experimentar en su vida como lo es la pérdida de un ser querido, el secuestro, la enfermedad, la pérdida del trabajo o incluso el descalabro económico. De manera muy organizada y sistemática, los autores logran profundizar en cada uno de esos diez factores, manteniendo siempre un sólido hilo conductor y exponiendo ejemplos que ayudan a clarificar conceptos y a hacer más amena y llevadera la lectura del libro.

El profesor Southwick es un reconocido experto en los efectos psicológicos y neurobiológicos del trauma psicológico extremo; es profesor de psiquiatría, estrés post-traumático y resiliencia en el *Yale Medical School* y en el *Yale Child Study Center*; así mismo, es profesor adjunto de psiquiatría en el *Ichan School of Medicine* en *Mount Sinai* y Director Médico de la División de Neurociencias del *National Center for Posttraumatic Stress Disorder*.

El doctor Southwick ha trabajado con un amplio rango de sobrevivientes de diferentes traumas incluyendo veteranos de guerra, niños y adultos con el síndrome de estrés post-traumático, antiguos prisioneros de guerra y soldados en actividad de las Fuerzas Especiales y los *Navy Seals*. Por su parte, el profesor Charney es un experto en la neurobiología y el tratamiento de los desórdenes de ansiedad y temperamento; es *Anne and Joel Ehrenkranz Dean* del *Ichan School of Medicine* en *Mount Sinai* y Presidente de Asuntos Académicos del Sistema de Salud de Mount Sinai; además, ha sido pionero en la investigación sobre los mecanismos psicobiológicos de la resiliencia humana al estrés.

<sup>1</sup> Fundación Universitaria Cervantina San Agustín – Unicervantes Bogotá, Colombia. E-mail: carlosalbertorosasj@gmail.com. <https://orcid.org/0000-0003-1529-3785>

El libro está dividido en 12 capítulos y dos apéndices. El primer capítulo se enfoca en qué es la resiliencia, y a partir de acá se enuncian los factores que ayudan a ser resilientes. El segundo capítulo trata sobre el optimismo, como una creencia en un futuro más claro. El tercero, profundiza en hacerle frente a los miedos como una respuesta adaptativa. El cuarto, desarrolla el compás moral, la ética y el altruismo como el hacer lo que es correcto. El quinto capítulo hace énfasis en la religión y la espiritualidad, en el recurso a la fe. El sexto, ahonda en el soporte social. En el capítulo séptimo se tratan las personas que como modelos aportan un mapa de ruta. El octavo describe el entrenamiento, acondicionamiento y fortalecimiento físico. El noveno capítulo se propone describir cómo el entrenamiento cerebral reta nuestra mente y corazón. El décimo hace hincapié en la flexibilidad cognitiva y emocional. El undécimo capítulo expone la búsqueda de sentido, el propósito y el crecimiento. El duodécimo capítulo, a manera de síntesis, nos habla de la práctica de la resiliencia. Finalmente tenemos dos anexos, uno que profundiza en la desorden de estrés post-traumático, y el otro sobre la resiliencia comunitaria.

La importancia de la lectura de este libro radica en que los estudios demuestran que el 90% de todos nosotros hemos experimentado al menos un evento traumático durante nuestras vidas, a lo cual cada uno ha reaccionado o reacciona de maneras muy diferentes. La resiliencia, la define la Asociación Americana de Psicología como el proceso de adaptación de cara a la adversidad, trauma, tragedia, amenazas e incluso fuentes significativas de estrés, tales como problemas de familia, de salud, de trabajo o financieros. Por lo tanto, dicen los autores, la resiliencia es un proceso complejo, multidimensional y de naturaleza dinámica; es mucho más que un concepto y su construcción requiere práctica. A continuación, para no saturar al futuro lector con un cargado resumen del libro, pero sí para motivar su lectura, queremos mencionar una sola frase que a nuestro modo de ver resumiría cada capítulo.

Optimismo. Ni el pesimismo ni el optimismo ciego ayudan a salir adelante después de un trauma; la clave está en un optimismo realista, puesto que mejora las oportunidades de negociar satisfactoriamente con el ambiente.

Enfrentar los miedos. El coraje no es la ausencia de miedos, sino el triunfo sobre ellos, pues una cierta dosis de miedo es adaptativa y motiva a salir de la situación de dolor, difícil o de peligro.

El compás moral, la ética y el altruismo. Vivir de acuerdo a los propios principios requiere coraje, y aunque el altruismo puede terminar siendo un narcisismo, solamente puede ser resiliente quien tiene una vida construida sobre sólidos principios y busca salir de sí mismo yendo al encuentro de otras personas que también pueden estar necesitadas.

La religión y la espiritualidad. No son pocas las personas que en momentos de dificultad han recurrido a sus creencias religiosas o al sentido espiritual de sus vidas; a través de estas, las personas sumidas en situaciones difíciles han podido tener fe, han aprendido a confiar que algún día llegará un tiempo mejor; incluso esta dimensión espiritual les permite conectarse a la distancia con sus seres queridos.

El soporte social. Nadie logra sobrevivir aislado de los demás, y para ello es importante desarrollar la comunicación con otros que están sufriendo o han sufrido el mismo trauma, como con otras personas que desde afuera ven la situación diferente y nos pueden ayudar.

Las personas que como modelos aportan un mapa de ruta. Todas las personas resilientes que los autores entrevistaron tienen a otros que como modelos les han aportado un mapa de ruta, que con sus creencias, actitudes y comportamientos los han inspirado.

Entrenamiento, acondicionamiento y fortalecimiento físico. Con abundante evidencia científica, los autores

demuestran la extrema importancia de realizar algún tipo de ejercicio físico durante el trauma y en la etapa post-traumática, pues contribuye a aumentar el deseo y la actitud para salir de dicha situación e influye incluso en un mejor funcionamiento cerebral.

El entrenamiento cerebral. El estado natural de nuestras mentes es rumiar sobre las cosas que han sucedido en el pasado o preocuparse por el futuro; con el fin de evitar estos pensamientos que nos desgastan, conjuntamente con los sentimientos asociados a ellos, una educación de nuestro cerebro, apoyada en su plasticidad, nos permite tener una maestría sobre nuestros pensamientos y sentimientos para que no nos fatiguen más ni nos hagan más daño del que la situación traumática ya nos ha traído.

Flexibilidad cognitiva y emocional. Bástenos decir, como dicen los autores, que sin flexibilidad no hay resiliencia.

La búsqueda de sentido. El ser humano puede afrontar las situaciones inimaginablemente difíciles cuando está convencido de que tienen sentido, y por eso hay que buscar tenerlo en la vida; para ello nos ayuda mucho la logoterapia.

La práctica de la resiliencia. Los autores recomiendan no saturarse con la práctica de todos estos factores a la vez; ellos recomiendan que de acuerdo a los gustos, tendencias y personalidad de cada uno, se tomen uno o dos factores y se trabajen en forma, y tan pronto se considere que ya se manejan, se puede proceder a trabajar otro de los diez factores y así sucesivamente.

Para terminar, quisiéramos resaltar la altísima calidad académica del presente libro. Los autores no solo han revisado una vastísima bibliografía, sino que han sabido muy bien cómo incluirla toda de manera ordenada, permitiendo una fluida lectura del mismo. La combinación de datos científicos recientes y antiguos se combina con la ejemplificación de casos de la vida real de pacientes que ilustran claramente los conceptos mencionados en la teoría. Es un libro que llama la atención porque al final menciona testimonios de la vida real de los autores, a quienes vale la pena agradecer por abrir su corazón al público en general. Resaltamos también, que siendo un libro de carácter científico, se abre a la consideración de lo espiritual como una de las piezas claves en el proceso de resiliencia y no teme mencionar a Dios ni omite testimonios que hablan de Él o de algunos libros sagrados u oraciones. Simplemente terminamos el siguiente interrogante y una respuesta que dan los autores del libro: ¿Cómo sé si estoy haciendo bien mi entrenamiento para ser resiliente? Siendo el mejor que yo pueda ser. Me tengo que enorgullecer del hecho de que di lo mejor de mí con lo que recibí (Cfr. p. 291).