

La resiliencia o como rehacer la vida después de un grave infortunio

En la vida de todas las personas suelen acontecer momentos de gran quebranto que traen consigo mucho dolor, vacío o pérdidas importantes. A menudo, mientras se viven estas situaciones, las sentimos como insoportables e incapaces de superarlas. Sin embargo, hay personas que buscan la manera de sobreponerse y encuentran una salida adecuada que les permite rehacer su vida. A esta capacidad la llamamos, desde hace unos años, resiliencia.

Boris Cyrulnik , uno de los autores que más ha desarrollado este tema, en la portada de su libro *Los patitos feos*, afirma: “una infancia infeliz no condiciona toda la vida”. Y lo dice él que, con seis años, consiguió escapar de un campo de concentración.

Este término, sin duda muy esperanzador, parte de una dura constatación: el infortunio que sufren los niños ya sea por motivos sociales, políticos o familiares. Sin embargo, la resiliencia nos permite confiar que, poniendo los medios necesarios, las personas en general, pero sobre todo los niños víctimas de la guerra, la violencia o el maltrato de cualquier tipo, consiguen resurgir y sanar las heridas, sus heridas del alma.

Sin negar las teorías que alertan sobre el trauma y las nefastas consecuencias para un desarrollo saludable del psiquismo, la resiliencia nos habla de las características que permiten “segundas y terceras oportunidades” en la vida. Conviene señalar, igualmente, que no se trata de una cualidad estática, sino que es un proceso que implica recorrer un largo camino hasta la elaboración del “mal sueño” que se ha vivido. Así lo manifiestan aquellos que han salido adelante después de enfrentarse a acontecimientos muy dolorosos en algún momento de su existencia.

Breve historia del concepto

La palabra proviene del latín *resilio*. Describe la capacidad que tienen determinados materiales, como las bolas elásticas, para amortiguar los impactos, por duros que sean, y volver a su estado inicial. Pues bien, este concepto utilizado originariamente en el mundo de la física, el psiquiatra Michael Rutter (1972) lo aplicó a las ciencias sociales. Evidentemente las personas no somos pelotas de goma y las experiencias dejan huellas, nos marcan. Pero, desde luego, podemos “volver a la vida” y proseguir en la senda de reparar los daños recibidos.

Otra precursora del concepto fue la psicóloga Emmy Elisabeth Werner. Nacida en Alemania en 1929, no obstante sufrir en su infancia las amargas experiencias de la Segunda Guerra Mundial, consiguió viajar a los Estados Unidos y realizar allí sus

estudios universitarios. En 1973, después de estudiar durante 32 años a niños que habían vivido situaciones traumáticas en la isla Hawaiana de Kauai, publicó los resultados de dicho estudio. Sus conclusiones fueron que, efectivamente, sufrir maltrato en la infancia predispone a una mala evolución en la vida adulta; pero también, que un 30% de los niños estudiados evolucionaron de forma saludable y llevaron a término una vida adulta suficientemente satisfactoria. Estos niños y niñas que, a pesar de todo, salieron adelante, tienen mucho que enseñarnos: son, en última instancia, los verdaderos protagonistas de la resiliencia.

¿Qué tienen en común las personas que pueden sobreponerse a las adversidades?

La mayoría de los autores destacan, por un lado, ciertas características positivas individuales. Y por otro, el hecho de encontrar ambientes o personas de su entorno que, consciente o inconscientemente, les ofrezcan un vínculo de confianza y solidaridad.

Las características individuales tienen que ver, básicamente, con factores biológicos, genéticos, y con la estructura del psiquismo. Por lo que respecta a este último factor, destacar la importancia de los vínculos afectivos desde el primer momento de la vida. Conviene decir que las necesidades afectivas del bebé, del niño, del adolescente y del adulto, van variando en sus matices, pero son una constante en la trayectoria vital de cualquier individuo. Así pues, las personas que mejor resurgen de situaciones penosas, generalmente, han recibido en su infancia vínculos afectivos seguros y estables. Según Bowlby: “tienen una base segura”. Estos vínculos, constructores del psiquismo, funcionan como una reserva emocional que permite, en momentos de grave sufrimiento, acudir a ella para encontrar la fortaleza y la confianza con la que hacer nuevas relaciones y buscar ayuda.

Además de las características individuales, otro factor relevante para la mayoría de los autores es el entorno. Un entorno que ofrezca un “buen trato” que cure las heridas ocasionadas por el “mal trato” y permita rehacerse del sufrimiento. A las personas que cumplen con este cometido las denominamos “tutores de resiliencia”. Son los maestros, monitores, artistas, deportistas, médicos, psicólogos o familiares que, con su “buen hacer personal”, promueven la actitud resiliente. Son, por tanto, todos aquellos que se acercan y establecen con el otro una relación significativa y profunda, que le dan un voto de confianza y le permiten reparar la autoestima lesionada por el trauma. Son, en definitiva, todos aquellos que hacen posible que el otro pueda reconstruir su propia historia a partir de escucharlo, de animarlo con sensatez y sentido del humor, de brindarle oportunidades de crecimiento bien sea desde la vertiente creativa, socio-laboral, cultural o artística.

Así pues, la resiliencia es un fenómeno plenamente humano en el que la capacidad de comunicación afectiva, apoyo, confianza en el otro son piezas básicas y, por tanto, no es factible en el individuo aislado. “La paradoja de la condición humana es que no podemos ser nosotros mismos sino bajo la influencia de los otros” (Boris Cyrulnik).

Para acabar citaré una metáfora, del autor mencionado anteriormente, que resume magníficamente este opúsculo. Dice: “La resiliencia es el arte de navegar... El resiliente ha de utilizar sus recursos internos para no dejarse arrastrar por la corriente natural de los traumas que le llevarían a ir de tumbo en tumbo... hasta el momento en que alguien le tienda una mano (sea un recurso externo, una relación afectiva, una institución social o cultural) que le ayude salir airoso”.

Algunos aspectos a tener presente

- Cuidar, con especial esmero, uno de los momentos más vulnerables del ser humano: la infancia y la adolescencia.
- Favorecer aquellos entornos saludables donde se desarrollan y crecen los niños: la escuela y la familia, principalmente.
- Atender lo antes posible a las personas que han vivido situaciones traumáticas y durante el tiempo que sea necesario.
- Facilitar los procesos de resiliencia mediante el ofrecimiento de relaciones de solidaridad y afecto: “tutores de resiliencia”.
- Promover acciones constructivas que permitan que recursos culturales y sociales, como el arte, la literatura, la música, la danza, el teatro, el deporte y el juego, estén al alcance de todos los individuos, especialmente los niños y adolescentes.

Si desean saber más

- Bowlby, J (1986). Vínculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida.
- Editorial Morata. Madrid.
- Bowlby, J (1989). Una base segura. Paidós. Argentina.
- Barudy, J (2014). La inteligencia maternal. Gedisa. Barcelona.
- Barudy, J (2016). Tiempos de resiliencia. El País, 27-3-2016.
- Cyrulnik, B (2010). Me acuerdo..., Gedisa. Barcelona.
- Cyrulnik, B (2010). Los patitos feos. Gedisa. Barcelona. Décima edición.
- Cyrulnik, B (2015). Las almas heridas. Gedisa. Barcelona.
- Puig, E i altres (2015). Tutores de resiliencia. Gedisa. Barcelona.
- Werner, E (2000). Entrevista realizada el 31 de mayo. <http://miespacioresiliente.wordpress.com>