LA NOCIÓN DE ADVERSIDAD Y ADAPTACIÓN

Resistir y rehacerse.

La resiliencia es un concepto polisémico y poliédrico. A pesar de que hay muchas definiciones, la mayor parte de ellas hacen referencia a dos elementos básicos que siempre están presentes: primero, la noción de adversidad entendida como trauma, riesgo, amenaza presente en la biografía de una persona; y segundo, la noción de adaptación positiva entendida como superación del trauma.

ENTRE EL TROPEZÓN Y EL TRAUMA

Mucha gente padece traumas, todo el mundo puede padecer tropezones en la vida. Pero no es lo mismo una adversidad que un contratiempo: perder el trabajo o ser abandonado por la pareja son pruebas en el transcurso de nuestra vida que pueden ser importantes, pero no necesariamente deben ser traumáticas.

Cuando hablamos de resiliencia nos referimos a alguna cosa más que la superación de un tropezón; hablamos de suscribir un contrato contra la adversidad entendida como un trauma puntual y brutal (como la muerte de un progenitor), un trauma repetido (como los abusos sexuales que puede padecer una niña), una limitación permanente (como el caso de una persona tetrapléjica) o una situación de alto riesgo (como el caso de un niño de la calle).

La muerte de un familiar, un divorcio o la separación taumática, la enfermedad, la pobreza, un accidente con secuelas, el maltrato, los abusos sexuales, el abandono, el suicidio, la salud frágil y la hospitalización, los incendios con daños a la persona, la repatriación forzada, las personas discapacitadas, la guerra, los terremotos, las inundaciones, las condiciones económicas adversas,

la inmigración, los asesinatos en el vecindario, los gobiernos dictatoriales, el terrorismo, las drogas, la violencia.. Cualquiera de estas adversidades puede devenir una herida que aproxime a la muerte a la persona que padece. El trauma produce un horror que provoca transformación de la persona herida. En cambio, en la situación de contratiempo la sacudida es menor porque la persona permanece sin alteraciones eminentes. Ante graves adversidades, la persona herida nunca consigue liquidar del todo los problemas, siempre queda una huella. Una herida precoz o una grave conmoción emocional dejan huella cerebral y afectiva. Es cierto que podemos insuflarle entusiasmo, devolverle a una vida mucho más soportable y a veces hermosa, con sentido, pero no existe reversibilidad posible después de un trauma. Lo que hay es una perentoria obligación de transformación, de metamorfosis. El trastorno puede recuperarse, a veces de forma ventajosa, pero no es reversible. Esto quiere decir que la actividad de seguir tejiendo la vida ha de ser constante.

Para promover la resiliencia es necesario trabajar en una triple dirección: primero, hemos de sobrevivir a la adversidad mediante estrategias adaptativas positivas; segundo, es necesario también prepararse para la adversidad futura; y tercero, reflexionar y aprender de la superación.

Volver a un estado inicial es ahora imposible; es necesario saltar adelante, abrir puertas sin negar el pasado doloroso pero superándolo. Significa la metamorfosis de la persona. Ser resiliente no quiere decir volver a ser, sino crecer hacia alguna cosa nueva.

ADAPTARSE PARA TRANSFORMARSE

Las personas que se enfrentan al trauma no pueden no adaptarse. Estas personas necesitan utilizar los mecanismos de defensa o las estrategias de adaptación necesarios que las permitan digerir y sobrevivir con la herida recibida.

Ambos elementos constituyen un conjunto de procesos casi indispensables para superar situaciones traumáticas. Sin estos procesos que son un filtro, la persona que padece una adversidad no podría subsistir. En estos mecanismos y estrategias encontramos desde la

explicación, la minimización, la supresión, la dramatización o el humor, a la amputación, la sumisión, la renuncia a llegar a ser uno mismo, la desconfianza, la seducción del agresor, etc.

De todas formas, los mecanismos y las estrategias se oponen y responden a funciones diferentes. Mientras los mecanismos de defensa conforman procesos a menudo inconscientes y automáticos, las estrategias responden a comportamientos más o menos voluntarios. Mientras los primeros proporcionan una pátina protectora, las segundas presentan una imagen más dinámica y pro activa de superación.

Si bien es cierto que en la práctica esta distinción se diluye y se hace difícil establecer una demarcación clara, sí que podemos afirmar que la resiliencia aglutina aquellas estrategias adaptativas que podemos etiquetar de positivas porque posibilitan que la persona que padece un trauma pueda volver a la vida. Muchos de estos procesos utilizados sólo tienen un efecto balsámico, pero retienen a la persona en las profundidades y no posibilitan un resurgimiento hacia la transformación. Esto quiere decir que no todos los mecanismos de defensa ni las estrategias adaptativas son siempre un beneficio para la persona traumatizada, porque estos valores no siempre conllevan una metamorfosis resiliente.

Una buena adaptación positiva conlleva una adaptación a nivel biológico que nos permite sobrevivir ante la agresión o la amenaza; una adaptación a nivel individual, que posibilita alcanzar nuestro bienestar propio; y en último término, la adaptación a nivel social que nos permite la posibilidad de contribuir al bienestar ajeno.