

RESILIENCIA: EL ARTE DE RESURGIR A LA VIDA

Al acercarnos a la realidad de la gente en sus diferentes situaciones surge en nosotras la siguiente pregunta: ¿Por qué algunas personas, frente a situaciones adversas, traumatismos y amenazas graves contra su salud y desarrollo, logran salir adelante y llegan a desarrollarse armoniosa y positivamente, mientras que todo predice una evolución negativa?.

Nos damos cuenta que, desde hace algunos años, este fenómeno ha sido objeto de gran interés y ha ido dando origen a la teoría de la Resiliencia.

El concepto se comenzó a emplear en la Física y fue Michael Rutter quien lo acuñó en 1972 para las ciencias sociales.

Los primeros estudios sobre la resiliencia se centraron en personas que habían vivido situaciones límite; aquellas que resistían y seguían adelante sin “tirar la toalla” eran las llamadas resilientes.

La resiliencia no significa invulnerabilidad, estas personas sufren como cualquiera; lo que les diferencia es su capacidad para tener una adecuada calidad de vida a pesar de todas las experiencias dolorosas.

En un relato de Eduardo Galeano leemos que “cada persona brilla con luz propia entre todas las demás. No hay dos fuegos iguales. Hay fuegos grandes, fuegos chicos y fuegos de todos los colores. Hay personas de fuego sereno, que ni se enteran del viento, y personas de fuego loco, que llenan el aire de chispas. Algunos fuegos, fuegos bobos, no alumbran ni queman; pero otros arden con tantas ganas que no se puede mirarlos sin parpadear y quien se acerca se enciende”.

En él se presentan las dos vertientes de la teoría de la resiliencia: la primera se relaciona con la idea de la luminosidad, y la segunda con la idea de la diversidad, de la diferencia.

La resiliencia se edifica desde la zona luminosa del ser humano, desde sus fortalezas, asumiendo la potencialidad de cada individuo para desarrollarse, y cobra significado a partir de las diferencias en la reacción ante circunstancias adversas, generadoras de estrés; mientras algunas personas sucumben a dichas circunstancias, evidenciando desequilibrio y trastornos a diversos niveles, otras se desarrollan exitosamente a pesar de la adversidad

¿Qué es, pues, la resiliencia?

En el idioma castellano, tradicionalmente el término resiliencia se usa en el campo de la Física y se refiere a la capacidad que tienen los cuerpos para volver a su forma original luego de haber sufrido deformaciones producto de la fuerza (Suárez, N. 2004).

El vocablo "resiliencia" tiene su origen en el latín "resilio", que significa volver atrás, volver en un salto, rebotar. El término fue adaptado a las Ciencias Sociales para caracterizar a los sujetos que, a pesar de haber nacido y de vivir en situaciones de adversidad, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos

La resiliencia “es la capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformada/o por ellas. Es parte del proceso evolutivo y debe ser promovido desde la niñez” (Grotberg, 1995).

No sólo es un fenómeno que observamos a nivel individual, sino que podemos hablar de familias resilientes, grupos y comunidades con características resilientes. Entonces se define como “la capacidad de un individuo o de un sistema social de vivir bien y desarrollarse positivamente, a pesar de las difíciles condiciones de vida y, más aún, de salir fortalecidos y ser transformados por ellas” (Helena Combarías).

La resiliencia implica:

- Resistencia frente a las adversidades: capacidad para mantenerse entera/o cuando se está sometida a grandes exigencias y presiones.
- Capacidad para sortear las dificultades, aprender de las derrotas y reconstituirse creativamente, transformando los aspectos negativos en nuevas oportunidades y ventajas.

No es un estado fijo, definitivo, acabado; es un proceso, un camino que se cuenta como el relato de una vida, se construye en el tiempo, en una historia. Se construye gracias a los fuertes vínculos de afecto que se han tejido a lo largo de toda la vida. Según Boris Cyrulnik se trata de «tricotar» la resiliencia.

La persona resiliente es aquella capaz de establecer relaciones sociales constructivas, tiene un sentido de sí misma positivo, dimensiona los problemas, tiene sentido de esperanza frente a las dificultades, extrae significado de las situaciones de estrés, desarrolla iniciativa y se fija metas posibles de alcanzar (Saavedra, E. 2004).

En ella hay factores internos que actúan como protectores:

- Servicio a otros/as o a una causa.
- Estrategias de convivencia, asertividad, control de sus impulsos.
- Sociabilidad, habilidad para establecer lazos e intimidad con otra gente, sentido del humor
- Control interno frente a los problemas.
- Confianza en sí misma/o, autonomía, flexibilidad.
- Capacidad para aprender y conectar los aprendizajes.
- Capacidad de preguntarse a sí misma/o y darse una respuesta honesta, para automotivarse

También existen otros factores externos que apoyan y favorecen las características resilientes:

- Ambiente cálido que promueve vínculos y relaciones de apoyo.
- Fomento de valores prosociales y estrategias de convivencia.
- Límites claros.
- Compartir responsabilidades.
- Expresar expectativas positivas y realistas.
- Promover el logro de metas.
- Liderazgos claros y positivos.
- Valoración de los talentos específicos de cada persona.

Este significado de la resiliencia planteado en el campo de las ciencias sociales y humanas, se plantea también en el campo de las ciencias naturales como “el grado con el cual un sistema se recupera o retorna a su estado anterior, ante la acción de un agente externo”, es decir, “la capacidad de respuesta que los ecosistemas naturales pueden tener frente a determinados cambios producidos por factores externos”.

Respecto a las posibilidades de sostenibilidad de los ecosistemas y su grado de resiliencia, sabemos de las graves implicancias ambientales que han tenido los modelos de desarrollo convencional (basados en indicadores de crecimiento económico), y que como resultado han incidido en las denominadas crisis ambientales y energéticas, por lo tanto, en los desequilibrios ocasionados en los diversos ecosistemas al nivel mundial

Los estudiosos de la resiliencia, atestiguan que, para que seamos resilientes positivamente, necesitamos, ante todo, cultivar un vínculo afectivo con la Tierra, cuidarla con comprensión, compasión y amor; aliviar sus dolores mediante el uso racional y moderado de sus recursos, renunciando a toda violencia contra sus ecosistemas.

Esto implica que el Norte debe poner en práctica una retirada sostenible de su afán de consumo, para que el Sur pueda tener un desarrollo sostenible y en armonía con la comunidad de vida.

Leonardo Boff anima a estimular el optimismo, pues la vida ha pasado por innumerables devastaciones y siempre ha sido resiliente y ha crecido en biodiversidad. Es determinante que nos proyectemos un horizonte utópico que dé sentido a nuestras alternativas, que van a configurar lo nuevo que nos salvará a todos. En este ambiente malsano importa mantener la salud; así es como Gaia será también saludable y benevolente para con todos y todas. (Leonardo Boff, III Congreso Extraordinario “Proyectos y Utopías para un Mundo Mejor”, Madrid, 2009).

Heráclito dijo hace más de veinte siglos “Nunca nos bañamos dos veces en el mismo río” y en el caso de la resiliencia ocurre lo mismo. Después de una dificultad, nunca se vuelve al mismo punto de origen. En otras palabras, afortunadamente no somos gomas elásticas. Por eso, cada dificultad o cambio nos influyen y todos ellos tienen la capacidad de transformarnos. A veces suelen llegar en el momento más inoportuno, aunque tampoco se sabe cuál es el momento oportuno; el reto es entender la dificultad como una invitación a dar lo mejor de nosotras mismas.

(Extractado de documentos diversos)