



En el mundo de la física hay un término que define a aquella capacidad que tienen todos aquellos materiales que pueden recobrar su forma original después de haber sido sometidos a una presión que los deforme: es lo que se denomina Resiliencia.

RESILIENCIA, CONSTRUIR EN LA ADVERSIDAD

MADRID

Juan Ramón Aguirre
Fotos: Carlos Monroy

Esta palabra ya hace dos décadas que ha empezado a cobrar relieve en el ámbito de la psicología, se habla de Resiliencia en relación al individuo, con capacidad de sobreponerse a las adversidades, de auto regenerarse de determinadas heridas o traumas, (ya fuesen adquiridos o transmitidos), o de sobreponerse a acontecimientos desestabilizadores, calamidades o catástrofes cuando éstas afectan a los pueblos. La "resiliencia", por tanto, es un hecho demostrado. Es una respuesta ante determinadas situaciones, una reacción dinámica y no algo estable, es la capacidad de movilizar determinados mecanismos para proyectarse positivamente en el futuro, por lo que también se habla del "efecto rebote". La resiliencia según las circunstancias, la naturaleza del trauma, el con-

texto y la etapa de la vida, es fruto de la interacción entre el individuo y el entorno, y por lo tanto es éste: el entorno, el factor determinante a la hora de desarrollar el mecanismo de respuesta, el entorno familiar, el entorno laboral, el entorno social.

EL APEGO

Cuando se estudia la Resiliencia aparecen pautas que condicionan la aparición de ésta, una ellas es lo que se ha llamado "el apego" que hace referencia a la relación básica de afecto del individuo con la madre, digamos que el apego es una condición necesaria como lo puede ser la necesidad de alimentarse, es una necesidad independiente de otras, pues el individuo cuando nace, no tiene necesidad del afecto de la madre porque necesite a esta para comer, sino independientemente de esto, necesita de este afecto para estructurar sus emociones ante el medio. Esta primera relación, que se da incluso desde antes de haber naci-



M^a Angeles Pozuelo Gómez
Psicóloga Clínica del Hospital Nacional de Paraplégicos

LA RESILIENCIA ANTE LA ADVERSIDAD

La Resiliencia es la capacidad de construir en la adversidad y sobrevivir a la misma.

La terapia psicológica en el caso de pacientes que contraen una lesión medular pretende:

- Aprovechar la crisis o el trauma como una oportunidad de crecimiento personal y superación.
- Encontrar un sentido al sufrimiento (Logoterapia: Victor Frank) "El hombre no se destruye por sufrir, el hombre se destruye por sufrir sin sentido".
- Búsqueda activa de estrategias de afrontamiento.
- Valorar el hecho de ser "superviviente".
- Apoyar el cambio-adaptación (reordenar prioridades, cambio de roles, etc...)

El enfoque de la resiliencia nos ayuda a distanciarnos:

- Del desánimo en cuanto a realismo sin esperanza.
- De ilusiones poco realistas.

do, ya en lo que se llama vida intrauterina, (pues está demostrado que el feto recibe neuronalmente las emociones de la madre), determina en gran parte el posterior desarrollo de estos mecanismos de respuesta o la capacidad de interaccionar con el entorno de forma positiva. Otro factor determinante es el del "tutor" de resiliencia, que es aquella persona, aquel lugar, el acontecimiento o la obra de arte que provoca un renacer del desarrollo psicológico tras el trauma. Para Boris Cyrulnick, neuropsiquiatra francés, al que se considera como el mayor experto en este campo, casi siempre se trata de una adulto que encuentra al niño y que asume para él el significado de un modelo de identidad, el viraje de su existencia. Para él "no se trata necesariamente de un profesional, un encuentro significativo puede ser suficiente".

Erróneamente se puede llegar a pensar que la resiliencia es algo extraordinario, una respuesta inusual, y sin embargo la literatura científica actual demuestra que es una respuesta común, que su aparición no indica patología, sino un ajuste saludable a la adversidad: está demostrado que un considerable número de individuos muestra poco o nada de sufrimiento tras una pérdida personal, o aquellos individuos que expuestos a un suceso traumático no mostraban signos de estrés post-traumático. La resiliencia, sin embargo no

quiere decir "resistir", son cosas completamente diferentes que generan muchas confusiones, pues muchos autores hablan de "personalidad resistente". El individuo resiliente, no se resiste al acontecimiento traumático, pues para que haya resiliencia se tiene que haber sufrido una herida traumática, lo que sucede es que el individuo es capaz de sobreponerse a ésta y es capaz de rehacer su vida, sin que ésta herida le condicione, siendo incluso capaz de extraer aprendizaje del dolor. La resiliencia es un proceso, un devenir, forma parte de la historia del individuo y como en todo devenir hay diferentes situaciones, las puede haber negativas, incluso muy adversas. Muchas veces no se está

sometido a una acción puntual que oprime al individuo, sino que son las mismas condiciones de vida las que son opresoras, pensemos en los niños de muchos países del tercer mundo, no solo hambrientos, sino perseguidos o abandonados. De aquí que actualmente se hable mucho de resiliencia en este ámbito, y muchos estudios están destinados a evaluar el proceso de adaptación de individuos con una infancia difícil y su capacidad de normalización. Así, frente a la creencia tradicional fuertemente establecida de que una infancia infeliz determina forzosamente el desarrollo posterior hacia formas patológicas del comportamiento y la personalidad, los estudios con





Marta García-Sancho Tellez
Directora del primer Taller de Promoción
de la Resiliencia organizado en el Hospital
Universitario La Paz de Madrid
www.martagarciasancho.es

EL PODER CURATIVO DE LAS PALABRAS ES INDUDABLE

Quizá sea esta joven profesional, orientadora personal y familiar, una de las personas que mejor nos puede hablar en España sobre la resiliencia, no en vano ésta es su especialidad y una de las áreas que más trabaja desde su gabinete, en el que cualquier intervención está siempre enfocada al fomento de la resiliencia, junto al crecimiento y el desarrollo personal. Marta antepone a todo el individuo y sabe situarse enseguida en un plano de entendimiento mutuo. A ella la resiliencia es un tema que le entusiasma y como tal lo transmite de manera amena y sencilla.

-¿Cuándo se descubre el trauma en el discapacitado?

-Lo descubres cuando te sientes mal. No se necesita pasar por un profesional que te lo haga ver. Uno mismo se siente mal. El pistoletazo de salida es una sensación de malestar. No sabes qué te pasa, pero no te sientes feliz, no te sientes contento. Unas veces eso queda ahí, y otras se produce algo mayor: una enfermedad psíquica o una depresión, algunas veces el mismo organismo muestra señales de algo que te está ocurriendo y entonces surge cualquier síntoma físico de ese malestar interno. Hay personas que solamente con sentirse a medio gas se ponen a buscar ayuda; sin que ésta tenga que ser la de un profesional, puede ser la de un amigo o un libro. Hay otras personas que están peor y en cambio no sienten que hayan tocado fondo, pero siempre que hay un trauma acabas sintiendo la necesidad de buscar ayuda.

-¿Esa ayuda se puede orientar hacia la relación afectiva?

-Naturalmente, pero eso no siempre sirve. Muchas veces eso se convierte en una huida hacia delante, en una relación tras otra.

-¿Para el discapacitado su vida emocional de pareja es importante?

-Lo es para todos, pero en la discapacidad todo se amplifica. El discapacitado siempre es más consciente de todas sus necesidades.

-¿En qué consiste la teoría del apego?

-La teoría del apego sostiene que entre las necesidades básicas del ser humano, el afecto es una necesidad independiente de las otras. Según el psicoanálisis clásico las necesidades humanas se reconducían a la búsqueda del

alimento, cobijo y la necesidad sexual. Se consideraba que la búsqueda de afecto iba siempre pareja con la búsqueda de alguna de esas otras, pero que no tenía entidad propia. La teoría del apego dice que el recién nacido busca el afecto además del alimento. Hay experimentos hechos con monos que lo demuestran, éstos prefieren el afecto de la madre antes que el alimento acompañado de madres de pega. Las personas hacemos lo mismo, cuando a un niño no se le da afecto de adulto le falta la base segura a partir de la que explorar todo lo demás. El procurar afecto es básico, cuando éste te ha faltado de niño, luego no sabes cómo buscarlo, por eso es tan importante lo que se llama el modelo operativo interno, el modo de comportarte en las relaciones que has aprendido con la primera figura de vínculo. Si no has tenido una manera buena de vincularte, no sabes buscarlo, lo buscas de manera ambivalente, no sabes cómo procurártelo, hasta que, a lo mejor, lo aprendes porque aparece alguien que sí te lo sabe dar, o por medio una terapia.

-¿El exceso de afecto es perjudicial?

-Más que el exceso de afecto, lo es la sobreprotección. Hay una frase de Oscar Wilde muy acertada que dice que con las mejores intenciones se consiguen los peores efectos. Con una buena intención uno puede tratar de arropar tanto a un niño con una necesidad especial o a un discapacitado que se lo sobreprotege. El afecto no es eso. No es lo mismo dar afecto que sobreproteger. Uno puede dar mucho afecto a una persona pero no sobreproteger si se le deja que sea autónomo e independiente. Con la sobreprotección se trata de evitarle al otro la parte negativa que sin embargo es inherente a la vida, la parte de dolor, las adversidades. Cuando intentas meter al otro en una burbuja lo ahogas.

-¿Qué importancia tiene la familia en la resiliencia?

-La familia es básica, pues es el primer escalón, las relaciones más cercanas son las que tienen más peso inmediato. A partir de ahí se tejen todas las demás.

-¿El terapeuta ha de trabajar con el entorno del discapacitado?

-Naturalmente. Lo más eficaz es trabajar en todos los órdenes: el discapacitado, la pareja, la familia, los amigos, el entorno cultural.

-¿Cree que la resiliencia tiene alguna relación con la logoterapia?

-Claro, el poder curativo de las palabras es indudable. Víctor Frankl, fue un resiliente. Cuando uno es capaz de poner su historia en palabras, es capaz de dar forma digerible a lo que le ocurre y lo hace tolerable.



niños resilientes demuestran que esta es una suposición sin fundamento y que un niño herido no está necesariamente destinado a ser un adulto fracasado.

LA RESILIENCIA COMO ANTIDESTINO

Como la resiliencia no es algo estático, sino que forma parte del devenir de la propia persona, a ésta la determinan la propia historia de cada cual, se podría decir que es la capacidad del individuo de dialogar consigo mismo positivamente, con su memoria, con sus recuerdos más o menos conscientes, es la capacidad de explorar, de buscar un sentido a tu propia historia de enriquecerse ante la adversidad para "salir fortalecidos del dolor". A partir de aquí se podría hablar citando a Boris Cirulnik, de "la resiliencia como antideestino" Para éste autor, son los recuerdos, la representación que nos hacemos de nuestra propia historia, lo que da sentido a ésta. El cita una frase de J. L. Godard que dice "Es extraña la forma en que las cosas adquieren sentido cuando terminan..., es entonces cuando comienza la historia."

ESTRATEGIAS FAMILIARES

1. Ser un modelo de esfuerzo y optimismo para el niño.
2. Identificar las fortalezas y debilidades de las familias para enfrentar los desafíos de la vida.
3. Que exista un clima familiar afectuoso, cálido, emocionalmente apoyado, con límites y estructura claros y razonables.
4. Estimular y fomentar la expresión del interés y amor dentro del grupo familiar, ya que éste comportamiento favorece el conocimiento de las personas y permite detectar diferentes vivencias en las que se puede intervenir para favorecer la resiliencia de cada individuo.
5. Fomentar la participación activa de cada uno de los integrantes en los quehaceres familiares.
6. Estimular y modelar la capacidad de escucha y aprendizaje frente a las circunstancias que la vida pone ante nosotros.
7. Demostrar y fomentar la confianza en cada uno de los miembros de la familia en sus capacidades de enfrentar crisis o problemar y salir adelante.
8. En situaciones de estrés familiar reflexionar acerca de diferentes soluciones, escuchar la opinión de todos, independientemente de la edad.

CONCLUSIONES

La Resiliencia es una forma de inteligencia cualitativamente superior a la limitada concepción de resistencia adaptación que se tiene de ella. La inteligencia resiliente está presente en toda forma de vida en el planeta, se concibe como una manifestación de la inteligencia total en el ser, que capacita al organismo o sujeto-persona para situarse, moverse y trascender los problemas que le plantee la existencia, dentro de los estrechos límites vitales que le ofrezca el contexto, en un momento determinado de su historia vital. La inteligencia resiliente, es en el hombre una de las diez inteligencias conocidas hasta ahora, entre las que se cuentan las ocho inteligencia múltiples propuestas por Howard Cardner, la inteligencia emocional y la Inteligencia resiliente. Entre las características relevantes de la inteligencia resiliente está el ser: holística, autopiética, progresiva-dialéctica, intuitiva, lúdica, relacional, económica, de propensión ética-trascendente, apoyarse en la memoria y propender por la auto conservación de la vida.

(Conclusiones extraídas del artículo "Un punto de vista sobre la resiliencia" en Monografías.com de Carlos Enrique Arias Villegas)