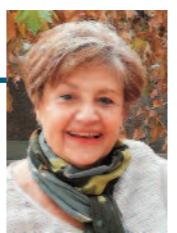


La resiliencia



Ana Rodríguez Ortiz
Terapeuta de familia

Dado que hoy día este término, resiliencia, está en boca de todos y se hable de lo que se hable, siempre se acaba haciendo referencia a esta palabra, voy a dedicarle el artículo de este mes, porque no cabe duda que es importante recurrir a ella en momentos como los que estamos viviendo. Resiliencia es lo contrario a Anomía (de Durkheim) que es vivir en ausencia de normas, inadaptación, trasgresión de las leyes y conductas antisociales.



Comprendo que la palabra tiene cierta dificultad de pronunciación, pero vamos a su contenido. Se define como la capacidad que tenemos los seres humanos de adaptarnos positivamente a las situaciones adversas sin “romperlos”. El término viene del latín “resilire” que significa “dar un salto atrás”, “rebotar”. Es la respuesta de las personas que, a pesar de sufrir situaciones estresantes, no están afectadas psicológicamente, se han recuperado, vuelven a empezar y se enfrentan al futuro. Esta postura es comparable al efecto de un arco que se dobla para lanzar una flecha y una vez lanzada, recupera su posición inicial, o la de los juncos que son doblados por el viento, pero no llegan a romperse o el pábilo vacilante que diría Isaías, que nunca se apaga

La Psicología Positiva ahora pone mucha atención en estos procesos por los que pasamos las personas, centrándose en las capacidades, valores y recursos que tienen y no en las debilidades patológicas en las que se fijaba la Psicología Tradicional.

Es difícil no romperse en las situaciones traumáticas como puede ser la muerte de un ser querido, un accidente, el confinamiento que hemos repetido en varias ocasiones, en cuyo caso hay que recurrir a la capacidad de afrontar la adversidad que tenemos todos en mayor o menor grado y esta actitud se llama Resiliencia.

La capacidad de resistir

Esta capacidad se desarrolla a lo largo de la vida y todos conocemos personas que, en situación de estrés, de una muerte, un abandono afectivo, un fracaso, una catástrofe natural (huracán, riadas), sacan recursos de no se sabe dónde y consiguen superar la situación. Se doblan como la caña quebrada, pero no se rompen. Son personas fuertes, luchadoras, emprendedoras en cuyo proceso evolutivo han intervenido factores como sacar adelante a la familia sin ayuda, cuidar enfermos, situaciones económicas poco brillantes, mucha generosidad y no poca voluntad, de las que han salido reforzadas y ya nada les asusta. La Resiliencia va más allá de la Resistencia, de la Fortaleza, del Reto, de la Entereza en la capacidad de recuperación ante la adversidad. Se ha dado el caso de niños y jóvenes, que se han tenido que enfrentar a circunstancias extremas o traumáticas cuya fuerza de voluntad es tan grande, que han conseguido hacer carreras o estudios superiores a pesar de sus limitaciones, sin caer en depresión, ni tener que recurrir a las drogas.

Y es que a veces, las circunstancias difíciles, los traumas...nos empujan a madurar muy deprisa y permiten desarrollar recursos que se encontraban

latentes y que, hasta el propio individuo, desconocía.

La Resiliencia está vinculada a la Autoestima y a la Asertividad, al optimismo, a la confianza en uno mismo, a la autoaceptación de nuestras limitaciones; todo lo contrario, al victimismo.

Hay autores que definen la Resiliencia como la resistencia relativa para enfrentarse a las adversidades exponiéndose al fracaso incluso, como en el caso de los paraolímpicos cuyo equilibrio emocional es superior, a veces, al de las personas sanas, y soportan mejor la presión.

Una oportunidad para creer

Ser resiliente implica reestructurar nuestros recursos y enfrentarse al problema. Para estas personas no existe una vida dura, sino momentos difíciles que hay que solucionar, y aun probando el fracaso, no se han dado por vencidas.

- Ser resiliente no es ser frío ni calculador, es tener fortaleza de espíritu y aprovechar las situaciones difíciles para crecer.
- Es asumir que somos precarios y limitados, pero creen que el esfuerzo todo lo puede.
- Es aceptar los cambios de la vida (hijos independizados sin recursos, nietos con ideas peculiares, costumbres imperantes) sin deprimirse.
- Y ante la enfermedad, las separaciones de los hijos o nietos e incluso la muerte, lo único que cabe es la “aceptación de los planes de Dios”.

No es una cualidad innata, aunque puede darse alguna tendencia genética que se manifiesta en el buen carácter y en saber entender a los demás (hábito resiliente), y pueden cambiar de registro en minutos. Ser capaces de reírse, y sacar bromas en momentos tensos, puede servir para desdramatizar la situación que se está viviendo.

Vivir aquí y ahora

Las personas resilientes tienen el hábito de vivir el “aquí y ahora”, sin que las culpas del ayer o la incertidumbre del futuro les influya en lo que están haciendo ahora, disfrutan de las pequeñas cosas, y son flexibles hasta el punto de abandonar algo si no tienen claro el éxito y cambiar de actividad sin sentirse mal, a pesar de que toleren bien la frustración, porque saben que no pueden tener todo bajo control. Son personas creativas que cuando no pueden cambiar la realidad, tratan de cambiar sus emociones para adaptar sus planes y cambiar sus metas sin perder el sentido del humor.

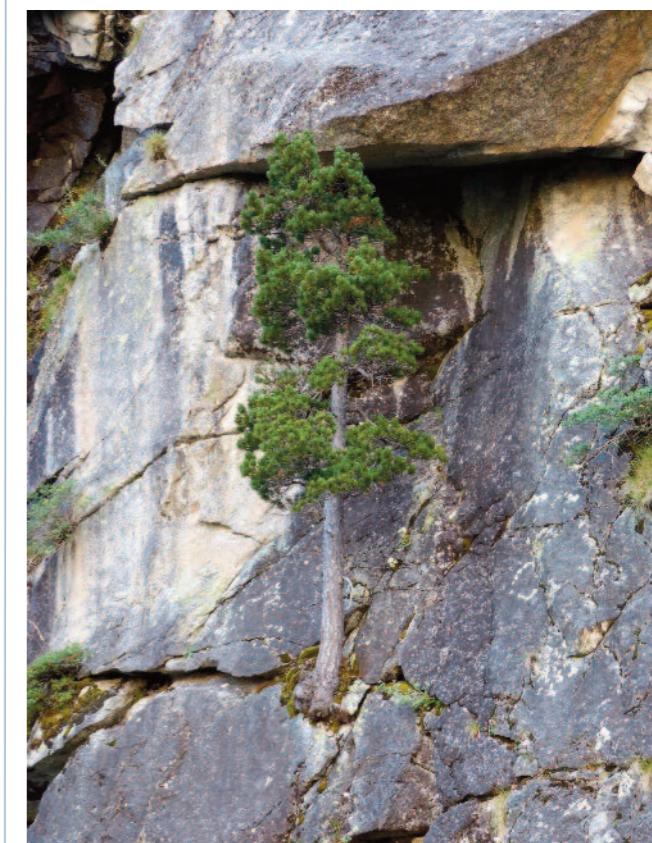
Presento personas que, habiendo pasado por situaciones realmente difíciles, han sabido darnos un ejemplo de Resiliencia:

Stephen Hawking, físico teórico, científico británico, aquejado de E.L.A. (Esclerosis Lateral Amiotrófica) que vivió 76 años y dedicó su vida al estudio del universo y los agujeros negros, pasando la mayor parte de su vida atado a una silla de ruedas, que supo adecuar para poder hacer una vida relativamente “normal”.

Nelson Mandela, después de 27 años de cárcel, y haberlo perdido todo, llegó a ser presidente de su país. Le concedieron el premio Nobel de la Paz, por su lucha por la igualdad racial.

Viktor Frankl (“El hombre en busca de sentido”) después de vivir una guerra, y haber estado en un campo de concentración alemán, haber perdido a su mujer y a su hija, fundó una escuela de Logoterapia para ayudar a la gente que había sido víctima de guerras, pérdidas, y cárceles. Tuvo momentos de desesperación hasta que descubrió que la vida tenía sentido.

Albert Einstein, que aprendió a hablar a los 4 años y a los 15 un profesor le dijo que “nunca llegaría a nada en la vida”. Pero él se mantuvo firme en sus creencias y en sus descubrimientos físicos que le valieron el Premio Nobel de Física en 1921. Es célebre una carta que escribió a su hija sobre el Amor, definiéndole como “la fuerza que está por encima de las demás, que mueve y opera en





el universo. El Amor es Luz, es gravedad, es potencia, revela y desvela. Por Amor se vive y se muere. El Amor es Dios y Dios es Amor”.

En España, podemos hablar de Irene Villa y su madre, de los Centros de Rehabilitación donde se ayudan unos a otros, de los afectados por Parálisis Cerebral y tantas personas mayores que cumplidos los 70 años son capaces de hacer una carrera universitaria.

Un caso de gran resiliencia también es el Altruismo, que implica cierta entrega, sobre todo en lo referente al acompañamiento en el sufrimiento a aquellas personas que están solas, o son débiles, aun sabiendo que su problema no se va a solucionar. Este sentimiento está muy relacionado con el de Solidaridad ya que ambos suelen ir unidos. Esta entrega, como norma general, actúa de manera desinteresada, sin buscar un beneficio a cambio. Se suele actuar así o por amor al prójimo, o por algún tipo de creencias (voluntariado) o valores morales, incluso a costa de la vida del mismo interesado. Estas personas muestran bajos niveles de “cortisol” (hormona del estrés) porque su dedicación es tal, que cuando ven progresos en las personas que cuidan, se sienten muy recompensadas.

Entereza para vivir

Es curioso que hasta en el reino animal, hay especies “resilientes”: delfín, los gorilas, los murciélagos, los mismos perros... Todos hemos conocido hechos de animales que en momentos especiales han demostrado el cariño a sus amos: en enfermedades, en momentos de tristeza, incluso han sabido cuidar a niños pequeños cuando veían que podía peligrar su vida.

Esta palabra se corresponde también con el término “Entereza” o lo que es lo mismo la capacidad que tiene el individuo de recuperar el equilibrio después de haber sufrido una perturbación, y salir incluso fortalecido. Es entender que la vida nos juega a veces malas “pasadas” y que los contratiempos serán pasajeros. Después vendrán otros tiempos mejores, eso seguro.

Ser resiliente no es ser frío
ni calculador, es tener fortaleza
de espíritu y aprovechar las
situaciones difíciles para crecer