

Reportaje

## Resiliencia Psic. Victoria Molina

De acuerdo al diccionario de la Real Academia Española, la resiliencia es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas.

El Instituto de Resiliencia Infantil y Familiar (Institute on Child Resilience and Family), en 1994, define la resiliencia como: “Habilidad para resurgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva”.

Actualmente, también se dice que no sólo es sobreponerse a contratiempos sino, incluso, resultar fortalecido por los mismos.

La Psicología Positiva recuerda que el ser humano tiene una gran capacidad para adaptarse y encontrar sentido a las experiencias traumáticas más terribles, capacidad que ha sido ignorada por la Psicología durante muchos años (Park, 1998; Gillham y Seligman, 1999; Davidson, 2002).

En este contexto, es importante distinguir entre recuperación y resiliencia. La recuperación implica un retorno gradual hacia la normalidad funcional, en otras palabras, ante una situación traumática o circunstancias fuertemente adversas, la persona sufre algún tipo de crisis, viéndose afectadas varias o todas las partes de su vida (capacidades intelectuales, sociales, afectivas, físicas, etc.), sin embargo, cuenta con la fuerza para irse recuperando gradualmente hasta conseguir la normalidad que mantenía antes del suceso; podríamos decir que cae y se levanta poco a poco hasta que vuelve a su estado anterior. Y la resiliencia refleja la habilidad de mantener un equilibrio estable durante todo el proceso, lo que significa que la persona resiliente no sufrirá una caída al sufrir un acontecimiento traumático o adverso, se mantendrá estable en su rendimiento en su vida cotidiana, con sus mismas capacidades, durante el tiempo que tome salir del problema o la situación adversa.

Este fenómeno es considerado por muchos como inverosímil o propio de personas excepcionales, sin embargo, numerosos datos muestran que la resiliencia es un fenómeno común entre personas que se enfrentan a experiencias adversas y que surge de funciones y procesos adaptativos normales del ser humano.

En definitiva, lo que se deduce de las investigaciones actuales sobre trauma y adversidad, es que las personas son mucho más fuertes de lo que se pensaba. Al parecer se ha subestimado la capacidad natural del ser humano para enfrentar positivamente experiencias traumáticas, de resistir y de rehacerse incluso mejor de lo que estaba.

La idea del cambio positivo, consecuencia del enfrentamiento a la adversidad, aparece ya en la psicología de autores como Frankl, Maslow, Rogers o Fromm. Además, la concepción del ser humano capaz de transformar la experiencia traumática en aprendizaje y crecimiento personal, ha sido un tema central en siglos de literatura, poesía, filosofía, etc., pero, tal vez, un poco ignorada por la psicología clínica científica durante muchos años.

Las investigaciones se han centrado en delimitar qué características de personalidad facilitan, o impiden, un desarrollo o un cambio positivo a raíz de experiencias traumáticas. Optimismo, esperanza, creencias religiosas y extraversión son algunas de las características, que de forma más frecuente, aparecen en los estudios como factores de resistencia y crecimiento. Pero para que una persona posea las características

mencionadas, deberá contar con una base fundamental, un pilar que las sostenga, y hablamos de la autoestima. No será la única base pero, quizá, la más importante. Sabemos que la autoestima se desarrolla a partir del amor y el reconocimiento del bebé por parte de sus padres, y es en ese vínculo que empieza a generarse un espacio constructor de resiliencia en el sujeto. Pero no podemos buscar la resiliencia solamente en la interioridad de la persona, ni tampoco en el entorno, debemos buscarla entrelazada en ambos, porque anuda constantemente un proceso íntimo con el entorno social. Por tanto, la resiliencia será un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan el acceso al bienestar psicofísico, a pesar de las adversidades.

Si la resiliencia constituye un proceso de entramado entre lo que somos en un momento dado, con los recursos afectivos presentes en el medio social, la falta de esos recursos puede hacer que el sujeto sucumba, pero si existe aunque sea un punto de apoyo, la construcción del proceso resiliente puede realizarse (Cyrulnik).

Calhoun y Tedeschi (1999, 2000), dos de los autores que más han aportado al concepto de resiliencia, dividen en tres categorías el crecimiento postraumático que pueden experimentar las personas: cambios en uno mismo, cambios en las relaciones interpersonales y cambios en la espiritualidad y en la filosofía de vida.

Las personas que experimentan crecimiento postraumático también suelen experimentar emociones negativas y estrés (Park, 1998). En muchos casos, sin la presencia de las emociones negativas el crecimiento postraumático no se produce (Calhoun y Tedeschi, 1999). La experiencia de crecimiento no elimina el dolor ni el sufrimiento, de hecho suelen coexistir (Park, 1998, Calhoun y Tedeschi, 2000). En este sentido, es importante resaltar que el crecimiento postraumático debe ser entendido siempre como un constructo multidimensional, es decir, el individuo puede experimentar cambios positivos en determinados dominios de su vida y no experimentarlos o experimentar cambios negativos en otros dominios (Calhoun, Cann, Tedeschi y McMillan, 1998).

Especificando un poco más, con diferentes estudios al respecto, observamos que ciertos atributos de la persona tienen una asociación positiva con la posibilidad de ser resiliente. Estos son, además de alta autoestima mencionada anteriormente: control de las emociones y de los impulsos, autonomía, sentido del humor, iniciativa, creatividad, empatía (capacidad de comunicarse y de percibir la situación emocional del interlocutor), capacidad de comprensión y análisis de las situaciones, cierta competencia cognitiva, y capacidad de atención y concentración.

Las condiciones del medio ambiente, social y familiar, que favorecen la resiliencia de la persona, serán aquellas que brindan seguridad y apoyo, principalmente en la familia pero también son importantes las redes sociales extendidas.

La capacidad para resolver problemas es identificable en la niñez temprana. Incluye la habilidad para pensar en abstracto, reflexiva y flexiblemente, y la posibilidad de intentar soluciones nuevas para problemas, tanto cognitivos como sociales. Ya en la adolescencia, los jóvenes son capaces de jugar con ideas y sistemas filosóficos. Los estudios hechos con adultos que sufrían de problemas psicológicos, han identificado consistentemente la falta de esa capacidad en la infancia. Por el contrario, los estudios hechos con personas resilientes, encuentran repetidamente la presencia de capacidades para la resolución de problemas en la infancia.

A pesar de que lo ideal sería contar con una personalidad integrada y segura, producto de una infancia “suficientemente buena”, que nos haya proporcionado las herramientas necesarias para enfrentar las vicisitudes del mundo en que vivimos (con sus crisis y sufrimientos), podemos tener la esperanza de que, si no hemos desarrollado las cualidades necesarias para enfrentar determinadas dificultades, aún podemos adquirir aquello que nos hace falta para volvernos resilientes, o al menos más fuertes para resistir y recuperarnos mejor ante la adversidad. Siempre hay posibilidades de cambio, aunque haya marcas del pasado que parezcan irreversibles.

Si conocemos las bases o pilares que sustentan la resiliencia, podemos saber qué es aquello en lo que fallamos o de lo que carecemos y, por tanto, en lo que tendremos que trabajar para poder mejorar la capacidad resiliente.

Dichos pilares son, principalmente:

- Autoestima consistente: es la base de los demás pilares y es el fruto del cuidado afectivo consecuente del niño o adolescente por un adulto significativo, “suficientemente bueno” y capaz de dar una respuesta sensible.
- Introspección: arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta.
- Independencia: saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas; capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento.
- Capacidad de relacionarse: habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas, para equilibrar la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a los otros.
- Iniciativa: gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más complejas.
- Humor: encontrar lo cómico en la propia tragedia.
- Creatividad: capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden. Fruto de la capacidad de reflexión. Se desarrolla a partir del juego en la infancia.
- Moralidad: consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a todos los semejantes, y la capacidad de comprometerse con valores. Es la base del buen trato hacia los otros.

Aunque se conocen muchos aspectos importantes acerca de la resiliencia, sigue siendo un tema que le falta mucho por investigar y estudiar. Aún así, podemos empezar a trabajar en ella para fortalecernos y mejorar nuestras capacidades como seres humanos.

*“No importa tanto lo que hicieron con nosotros,  
sino más bien lo que haremos nosotros  
con lo que hicieron con nosotros”  
Jean Paul Sartre*