

¿QUÉ ES LA RESILIENCIA?

Leía en estos días en una revista como una exitosa empresaria colombiana había perdido a su hijo de 1 año y medio al caerse del balcón del octavo piso de su apartamento; hablaba de su experiencia y la forma en que esta era superada. Se mostraba y lo expresaba “estar bien” a pesar del dolor y sufrimiento tan grande que había pasado esta mujer. Es mas, se veía renovada, dedicada a acciones sociales por medio de su Fundación para salvar la vida de muchos otros niños. Quizás, en este caso la dedicación a este tipo de actividades, a esta “misión” contribuye a mitigar el dolor y la pena. Otra de las situaciones que se relaciona con el tema que desarrollamos hoy, son los efectos destructivos de la naturaleza en diversas poblaciones y cómo logran surgir de manera positiva las personas y la comunidad. Un tercer aspecto se relaciona con el índice de suicidios en nuestra región, lo cual hace que las personas en algún momento sientan su vida tan pesada, tan abrumadora que ya no quieren continuarla.

Pero, ¿qué hace que esta mujer saque el aliento para seguir adelante luego de penosa experiencia?. ¿Qué hace que las personas y pueblos a pesar de haber quedado materialmente sin nada y sin sus seres queridos, reconstruyan no solo sus viviendas sino sus vidas de manera positiva?.

¿Qué hace que muchas personas a pesar de haber vivido situaciones adversas, penosas, dolorosas y traumáticas, salgan adelante e inclusive en muchos casos mejor o más fortalecidos? ¿Y qué hace que otros no logren superar esos escollos de sus vidas y sus existencias sean un continuo fracaso y en muchos casos decidan acabar con ellas?

Hay un término relativamente nuevo en la literatura psicológica que tienen que ver con este tipo de situaciones y es la **RESILIENCIA**.

¿Qué es la Resiliencia?

Es la facultad humana que permite a las personas, a pesar de atravesar situaciones adversas, lograr salir no solamente a salvo, sino aún transformados positivamente por la experiencia.

Se refiere fundamentalmente a tres aspectos:

- Es la capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro, a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves. O sea, es

la fuerza interna, a la fortaleza que lleva a una persona a seguir adelante, a superarse a pesar de lo negativo que haya vivido.

- Hay una realidad confirmada por el testimonio de muchas personas que aunque habiendo vivido una situación traumática, han conseguido encajarla y seguir desarrollándose y viviendo, incluso en un nivel superior, como si el trauma vivido y asumido hubiera desarrollado en ellos recursos latentes e insospechados. Aquí se refiere a esa fuerza que a veces la persona no reconoce en sí misma y que lo hace resistente a los embates de la vida.
- Es la capacidad humana y la habilidad de afrontar, sobrepasar, fortalecerse y además ser transformado por experiencias de adversidad. Significa hacerle frente a la situación o problema para de esta manera superarla, estas experiencias hacen que nos fortalezcamos en nuestro interior y de esta manera salgamos transformados.

De la física a la psicología

El término es tomado de la física y se refiere a la resistencia de un cuerpo a la rotura por golpe. Es la propiedad que tiene una pieza mecánica para doblarse bajo una carga y volver a su posición original cuando esta ya no actúa. En el campo de la ingeniería civil se emplea para describir la capacidad de un material para recobrar su forma original después de someterse a una presión deformadora. Es la tendencia a volver a un estado original o el tener poder de recuperación.

El interés en torno a este concepto se inició en el campo de la psicopatología, dominio en el cual se constató con gran asombro e interés, que algunos de los niños criados en familias en las cuales uno o ambos padres eran alcohólicos, y que lo habían sido durante el proceso de desarrollo de sus hijos, no presentaban carencias en el plano biológico ni psicosocial, sino que por el contrario alcanzaban una adecuada calidad de vida (Werner, 1969).

Centrase en lo positivo

De esta manera el enfoque de la resiliencia parte de la premisa que nacer en la pobreza, así como vivir en un ambiente psicológicamente insano, son condiciones de alto riesgo para la salud física y mental de las personas. Mas que centrarse en los circuitos que mantienen esta situación, la resiliencia se preocupa de observar aquellas condiciones que posibilitan el

abrirse a un desarrollo más sano y positivo. Es así como a partir de la década de los 80 ha existido un interés creciente por conocer qué hay en las personas que desarrollan competencias a pesar de haber sido criadas en condiciones adversas, o bien en circunstancias que aumentan el riesgo de presentar psicopatologías (Osborn, 1990).

Esta capacidad humana quizás siempre ha existido y seguramente fue la única manera que tuvieron muchos pueblos y personas que fueron capaces de resistir frente a la destrucción y aún así construir sus vidas positivamente.

La resiliencia abre un abanico de posibilidades, en tanto enfatiza las fortalezas y aspectos positivos, presentes en los seres humanos. Más que centrarse en los aspectos que mantienen las condiciones de alto riesgo para la salud física y mental de las personas, se preocupa de observar aquellas condiciones que posibilitan un desarrollo más sano y positivo.

Componentes resilientes

De esta manera, la resiliencia distingue dos componentes:

- a. La resistencia frente a la destrucción, la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión.
- b. La capacidad de construir de manera positiva pese a circunstancias difíciles.

La resiliencia en nuestro medio y prácticamente en cualquier sociedad actual, resulta atractiva, ya que esta se caracteriza por un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana en un medio insano. Estos procesos tendrían lugar a través del tiempo, teniendo una afortunada combinación entre atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural. De este modo, la resiliencia no puede ser pensada como un atributo con que los niños nacen, ni que los niños adquieren durante su desarrollo, sino que se trata de un proceso interactivo entre estos y su medio (Rutter, 1992).

Espere la próxima semana: ¿Cómo desarrollar la resiliencia?