

## **Resiliencia: la capacidad de sobreponerse a los traumas**

*"Un hombre no es otra cosa que lo que hace de sí mismo". Jean Paul Sartre (1905-1980) Filósofo y escritor francés.*

El término de resiliencia fue introducido en el ámbito de la Psicología en 1978 de la mano del psiquiatra Michael Rutter, directamente inspirado de la física, que lo define como aquella capacidad que tienen algunos materiales de recobrar su forma original después de haber sido sometidos a una presión que los deforme.

En relación al individuo, se refiere a la habilidad para recuperarse ante las adversidades, de auto regenerarse frente a determinadas heridas o traumas, (ya fuesen adquiridos o transmitidos), o de sobreponerse a acontecimientos desestabilizadores, calamidades o catástrofes e incluso salir fortalecidos siendo capaces de rehacer la vida, y de extraer aprendizaje del dolor sin que esta herida llegue a condicionar.

El concepto se profundizó con las investigaciones psicólogo Martin Seligman y del neurólogo y psiquiatra Boris Cyrulnik, este último lo amplió a raíz de sus observaciones sobre la capacidad que tenían de sobreponerse los supervivientes de los campos de concentración, los niños de los orfanatos rumanos y los niños de la calle bolivianos.

Así, frente a la creencia tradicional fuertemente establecida de que, por ejemplo, una infancia infeliz determina forzosamente el desarrollo posterior de formas patológicas del comportamiento y la personalidad, los estudios con niños resilientes demuestran que esta suposición puede no cumplirse y que un niño herido no está necesariamente destinado a ser un adulto fracasado.

### ***Factores que favorecen la resiliencia***

La resiliencia tiene tres pilares fundamentales: 1) Una fría comprensión y aceptación de la realidad; 2) Una profunda creencia que la vida tiene significado, asentada en valores muy sólidos; 3) Una habilidad para improvisar, "reinventarse" en medio de la adversidad.

Esta salida o vía alterna fortalecedora, depende de unas características de personalidad particulares que se pueden ir fomentando, entre ellas: formar personas socialmente competentes, con alta autoestima, con poder personal, permitirse reconocer debilidades y fortalezas, tolerancia hacia las personas y a la frustración, permitir la libertad de tomar decisiones y de resolver problemas, desarrollar habilidades comunicativas, desarrollar un sólido sistema de valores, satisfacer las necesidades básicas de afecto, sentido del humor, respeto, creatividad, autonomía, de apoyo de las personas significativas sobre todo de aquellas emocionalmente estables, trazarse metas, apoyarse en algún tipo de creencia, desarrollar conciencia de identidad, sentido de pertenencia.

Como la resiliencia no es algo estático, sino que forma parte de la propia persona, de la interpretación de su propia historia, es importante la capacidad del individuo de dialogar consigo mismo positivamente, con su memoria, con sus recuerdos más o menos conscientes, de explorar, de buscar un sentido a su propia historia de enriquecerse ante la adversidad para "salir fortalecidos del dolor". A partir de aquí se podría hablar citando a Boris Cyrulnik, de "la resiliencia como antidesestino" Más que lo que nos sucede, lo importante es la manera como lo tomamos, pues la experiencia y la vivencia no son lo mismo.

Lo esencial es comprender que, más allá del análisis del concepto de resiliencia o de su origen, disponemos de una potente capacidad de superación de adversidades y que es potestad de cada persona descubrirla o adquirirla, y usarla en los momentos desequilibrantes.