



LA RESILIENCIA HUMANA

Ana María Araya Fariña
Centro Femenino Benjamín Franklin N° 27
Chile
Gentileza de Manuel Gandarillas Lagos



UNA ESPECIE DE CANTO

“He aprendido a ver el mar entre barrotes
rodeado de secretas amenazas,
a conocer los metales del desprecio,
el valor de la unidad y la palabra, a sentir,
a ser valiente cuando me torturaron,
contemplar como crecen las semillas
en las jaulas...
He aprendido a distinguir los cánticos
del odio,
nacer, caminar entre la bruma
y crecer
y escuchar risas que evocan garras,
muecas, los pasos del verdugo,
el temblar bullicioso de mis venas...
He aprendido a ver las cimas
transparentes de lo humano,
el helado resplandor de la ternura,
la otra dimensión de la esperanza.”

Este poema fue escrito por el poeta chileno Aristóteles España, a los 18 años en el campo de concentración de la Isla Dawson en el año 1973. Fue sacado secretamente de la prisión y publicado en forma clandestina en Punta Arenas en 1975. Ganó el premio de poesía Gabriela Mistral en 1983. Nos muestra las dos facetas del ser humano con sus tendencias a la destrucción y construcción de la vida, en circunstancias extremas. Lo he escogido como introducción en el tema que hoy quiero compartir con ustedes: *la Resiliencia Humana*.

Qué es la resiliencia?. Este es un término que surge de la metalurgia y se refiere a la capacidad de los metales de resistir un impacto y recuperar su estructura.

En el campo de la medicina, la osteología usa el concepto para expresar la capacidad de los huesos de crecer en el sentido correcto, después de una fractura.

Adaptado a las ciencias sociales, es la capacidad humana de hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y salir de ellas fortalecido e incluso transformado.

Esta capacidad se prueba en situaciones de estrés severo y prolongado, como por ejemplo: la guerra, catástrofes naturales, pérdidas afectivas, enfermedad, maltrato, tortura, abuso, cesantía, extrema pobreza. Bajo estas circunstancias se configuran condiciones biopsicosociales y culturales que generan mayor resistencia o vulnerabilidad. Es decir, la resistencia o vulnerabilidad de los individuos o grupos no es permanente ni absoluta, cambia dependiendo de las condiciones específicas en que ocurre la crisis como son: rasgos de personalidad, estado de salud, etapa de ciclo vital, factores protectores o de riesgo del contexto específico. Así, un mismo acontecimiento crítico puede afectar en forma distinta a una misma persona o grupo, dado los factores protectores o de riesgo que operan en ese momento. Dicho de otra forma, la resiliencia es una capacidad dinámica de la naturaleza y no estática: se puede estar más que ser resiliente.

Sin embargo el ser humano cuenta con un impulso vital innato cuya tendencia es negarse a renunciar a unificar su energía en la búsqueda de la esperanza de vivir. Para confirmar la existencia, necesita no sólo sobrevivir físicamente, sino realizarse en la esfera en que se juegan sus motivaciones más hondas: la de hacer una vida que valga la pena vivirse.

Es sabido que los líderes exitosos se destacan por su perseverancia y por su alta motivación de logro. Están llenos de energía y se sienten apasionados por su trabajo. En general consideran que lo que hacen tiene mucho sentido y creen en lo que están empeñados en lograr. Más aún frente a las dificultades se muestran capaces de salir fortalecidos y muchas veces se reinventan a sí mismos para superar las crisis. Los que tiene éxito aceptan sus responsabilidades, admiten sus faltas y errores y se ocupan de solucionar los problemas sin obsesionarse con el fracaso. Esto nos muestra la capacidad de resiliencia, característica que se encuentra muy relacionada a un componente de la inteligencia emocional, cual es la propia motivación. Este componente de la inteligencia emocional tiene que ver con ser capaz de ordenar las emociones en pro de un objetivo, con empuje, iniciativa, creatividad, afán de éxito y adaptabilidad.

Cómo logran las personas salir adelante después de las situaciones difíciles que cambian sus vidas?. Muchas reaccionan frente a estas situaciones con un torrente de emociones fuertes y con angustia frente a la incertidumbre. Sin embargo, en general, las personas logran adaptarse a estas situaciones críticas de la vida y a las continuas condiciones del estrés. Qué les permite hacerlo?. La respuesta es la resiliencia, proceso psicológico que toma tiempo y esfuerzo, que implica una serie de pasos y que se refiere a la capacidad para adaptarse bien a situaciones adversas, traumas, tragedias, amenazas o situaciones de estrés en la familia o relaciones

cercanas, a problemas de salud serios o al estrés laboral o financiero. Las investigaciones han demostrado que la resiliencia es ordinaria y no extraordinaria. Las personas permanentemente demostramos resiliencia. Esta capacidad que probablemente es tan antigua como la humanidad, fue la única manera que tuvieron muchos pueblos y personas de resistir la destrucción para construir algo positivo

La teoría de la resiliencia cobra significado a partir de las diferencias individuales en la reacción ante circunstancias adversas, generadoras de estrés.

Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás. No hay dos fuegos iguales. Hay fuegos grandes y fuegos chicos y fuegos de todos los colores. Hay gente de fuego sereno, que ni se entera del viento y gente de fuego loco que llena el aire de chispas. Algunos fuegos, fuegos bobos, no alumbran ni queman pero otros arden con tantas ganas que no se pueden mirar sin parpadear y quien se acerca se enciende. En este relato de Galeano, se resumen las dos aristas filosóficas de la teoría de la resiliencia, la primera se relaciona con la idea de la luminosidad. La resiliencia se edifica desde la zona luminosa del ser humano, desde sus fortalezas, asumiendo la potencialidad de cada individuo para desarrollarse. La segunda arista consiste en la idea de la diversidad, de la diferencia. Mientras algunas personas sucumben ante dichas circunstancias, evidenciando desequilibrio y trastornos a diversos niveles, otras se fortalecen en la adversidad, de hecho las principales preguntas formuladas por los investigadores sociales en los últimos años, en ésta área, se relacionan con el enfrentamiento exitoso al estrés y a la adversidad.

Es justo aquí en la diferencia en la reacción donde se inscribe el concepto de resiliencia, difundido como la capacidad de un individuo para reaccionar y recuperarse ante las adversidades, lo que implica un conjunto de cualidades que fomentan un proceso de adaptación exitosa y transformación a pesar de los riesgos y malas experiencias de la vida. La

Resiliencia busca restituir corazones heridos y darles la posibilidad de emprender un proceso de rehumanización.

La resiliencia no es un rasgo de la personalidad que algunas personas tienen o no tienen, más bien incluye un repertorio de conductas, pensamientos y acciones que pueden ser aprendidos y desarrollados por cualquiera de nosotros.

Sin embargo, el interés científico en este tema es reciente, los estudios surgen en parte de las observaciones que realizaron algunos científicos que veían con asombro como ciertos niños expuestos a situaciones de vida altamente estresantes lograban sobreponerse constructivamente, mientras otros terminaban siendo adultos dañados. Si bien esto puede aplicarse a familias, grupos o individuos, hasta ahora ha sido mayormente trabajado en niños y jóvenes, por estar en períodos de la vida humana que representan condiciones muy favorables de intervención para el desarrollo de capacidades que permitan una mejor calidad de vida futura.

De acuerdo a Boris Cirulnik, la felicidad no es fatal, como tampoco lo es la desgracia, se puede aprender a modificar estos sentimientos. Este autor compara dos situaciones ambientales totalmente distintas: una muy adversa y otra muy acomodada y el grado de felicidad o sufrimiento que las personas experimentan en cada una de ellas.

Emma Werner era psicóloga. Tuvo que ocuparse de 701 niños en Hawái. Estos niños, sin familia y sin estudios, dentro de una cultura fracasada, no tenían ninguna oportunidad de salir adelante. Sin embargo cuando volvió a ver a 204 de ellos, 30 años después, un 80% había aprendido a leer y a escribir por su cuenta, había aprendido un oficio y fundado una familia. Aparentemente, de alguna manera se habían desarrollado, a pesar de todos los riesgos que los rodeaban. Por el contrario

Georges Vaillant, en Harvard, estudió en 1938 a 224 niños con todo tipo de privilegios, con buena salud, un ambiente normal y estudios. De ellos, un 23% tuvo una vida de continuo sufrimiento.

¿Qué hace resiliéntes a las personas?

Existen factores internos como la autoestima, la creatividad, el optimismo, la fe, la confianza en sí mismo, la responsabilidad, la capacidad de elegir o de cambio de las competencias cognoscitivas, todo lo cual se conjuga en lo que llamamos espíritu. Y también existen condiciones externas como son las de carácter social, económico, familiar, institucional, espiritual, recreativo y religioso, las cuales son promovidas o facilitadas por el ambiente y que deben ser fortalecidas en sus posibilidades de apoyar a las personas como ser humano, íntegro, seguro y capaz de salir adelante.

Finalmente y para concluir, quisiera manifestar aquello que los expertos nos señalan como las claves para la resiliencia:

Hágase cargo de su vida. Piense en positivo, que el agente estresante que usted está enfrentando es un desafío y no un problema, usted está en control de su vida.

Use el humor. Trate de ver la parte divertida de las situaciones y aumente el humor en su vida, porque éste reduce el estrés.

Aprenda a vivir con la inevitabilidad del estrés. Aprenda a convivir con el estrés que no puede evitar. Esto significa aceptar lo inevitable y aprender a pensar de forma diferente acerca de estas presiones, reevaluando estas situaciones difíciles.

Saque ventaja al estrés. Preste atención a los niveles del estrés y aprenda a ver cual es su nivel óptimo para obtener los mejores resultados. Recuerde que con muy poco estrés o desafío nos aburrirnos y nos desmotivamos, lo que nos hace improductivos. Por otro lado, con mucha ansiedad nos vemos sobrepasados.

Cuidese. Preste atención a sus necesidades y sufrimientos. Realice actividades que le permitan disfrutar y relajarse.

Establezca vínculos. Construya buenas relaciones con miembros cercanos de su familia, amigos u otros que le sean importantes. El aceptar ayuda y apoyo de los que se preocupan de usted, fortalece su resiliencia. También el poder ayudar a otros en sus momentos de necesidad puede beneficiar al que ayuda.

Durante la elaboración de este trabajo tuve la sensación cierta de que la existencia de nuestro Grupo, que constituye una exquisita expresión relacional en que la amistad se expresa en cada actitud y funciona casi como un ámbito familiar, es un centro robustecedor de nuestras fortalezas, contribuyendo así a la generación y aumento de nuestro grado de resiliencia.

Espero, pues, haber contribuido en parte a disipar inquietudes y dudas comunes, propias de nuestro diario vivir.

**Ana María Araya Fariña
Centro Femenino
Benjamín Franklin N° 27**