

CRECER EN LA ADVERSIDAD: MÁS ALLÁ DE LA RESILIENCIA.

A lo largo de la vida todo/as vamos a tener que afrontar dos o tres acontecimientos desestabilizadores que van a poner a prueba nuestros recursos. Y los estudios demuestran que somos capaces de sobreponernos e ir adaptándonos bien a lo largo del tiempo; por lo tanto, todo/as hemos sido resilientes en algún momento de nuestra biografía.

Después del 11-S, el 85% de los afectados se recuperó del trauma sin necesidad de intervención profesional, el 75% mantuvo síntomas de estrés postraumático al mes del suceso y a los seis meses quedaba menos de 1% con daños postraumáticos.

Determinadas situaciones ponen al límite nuestras capacidades y nos obligan de nuevo a replantearnos los grandes interrogantes vitales.

La resiliencia es un concepto que proviene de la física y que seguro que en nuestra Escuela es bien conocido por una gran mayoría. En el mundo de la ingeniería se mide esta capacidad de los materiales que, tras soportar un impacto, resisten la deformación y la rotura y recuperan su estado original.

Aplicado al mundo de la psicología, podría ser definida como la capacidad que tiene cada persona para “superar las dificultades y los reveses de la vida, sin quedarse atrapada en el sufrimiento y el dolor, y salir fuerte y airosa de esa vivencia”.

La resiliencia no es una cualidad que se posee o no se posee. Es una cualidad de grado: se puede tener en mayor o menor medida. Una vez más, la buena noticia es que podemos mejorar nuestra capacidad de afrontamiento a las adversidades.

Me gustaría rescatar dos ideas de Rafaela Santos - Presidenta de la Sociedad Española de Estrés Postraumático y del Instituto Español de Resiliencia - quien en su libro *Levantarse y luchar. Cómo superar la adversidad con la resiliencia*. escribe: “En la actualidad se ha instalado en nuestra sociedad la cultura de la queja, que supone un empequeñecimiento de nuestras posibilidades de superación [...] las quejas son los ladrones de la felicidad”. Más adelante también explica que “Querer huir o evitar el sufrimiento propio o ajeno es perder la oportunidad de crecer y fortalecerse”. Nos invita a aceptar el dolor como parte de la vida y tratar de sacar el máximo de aprendizajes posibles del mismo.

Esta fortaleza psicológica empezó a estudiarse con niños que habían sufrido una infancia difícil. El término de resiliencia se popularizó por el psicoanalista judío francés Boris Cyrulnik; con seis años consiguió escapar del campo de concentración de Auschwitz en el que perdió a su familia. En su libro *Los Patitos Feos*, una obra de referencia sobre la resiliencia, defiende que por muy mala que haya sido nuestra infancia y las carencias que hayamos tenido, nuestra vida no está escrita y depende de nuestra capacidad para superar las adversidades. Introduce una perspectiva esperanzadora y descarta la perspectiva determinista del ser humano. Defiende la libertad de poder elegir y aprender a gestionar situaciones perturbadoras.

La Dra. Santos señala que “la mayoría de la gente se recupera de un acontecimiento traumático después de un periodo de disfuncionalidad, pero las personas resilientes bien no pasan por ese período o bien lo acortan”. Según ella, las cuatro etapas del proceso de resiliencia serían las siguientes: adaptarse, sobreponerse, recuperarse y superarse. Y como os señalaba en artículos anteriores, la búsqueda de sentido y la aceptación - en este caso a ese sufrimiento - son elementos fundamentales para poder transitar estas fases reduciendo las secuelas emocionales.

¿Cómo son las personas resilientes? Las características que tienen en común todas ellas son las siguientes:

- Disponen de una buena capacidad introspectiva: conocen sus fortalezas, aceptan sus errores.

- Confían en sus propios recursos: cuentan con una buena autoestima y confían en su capacidad para resolver problemas.
- Poseen una buena autorregulación emocional: gestionan adecuadamente su estrés.
- Tienen una actitud positiva y optimista ante la vida.
- Son flexibles y realistas.
- Saben establecer vínculos afectivos maduros: son comprensivo/as, respetuoso/as, empático/as; son autónomo/as emocionales y crean relaciones saludables.
- Equilibran su vida personal, familiar, social y profesional.
- Utilizan el humor como una estrategia para afrontar las dificultades.
- Son más creativo/as buscando y encontrando alternativas.
- Viven en la coherencia: lo que dicen y hacen van alineados.

No esperes a que ocurra un contratiempo devastador, trabaja tu resiliencia en tu día a día. ¿Cuál de estas habilidades te propones mejorar durante las siguientes semanas?

El crecimiento postraumático

Frente a los tan oídos términos de “resiliencia” y “estrés postraumático” quería acercaros, aunque sea con pocas pinceladas, a este concepto rescatado por la Psicología Positiva: el crecimiento postraumático. Puede ser definido como el cambio positivo que experimenta una persona como resultado de sufrir una experiencia traumática.

No sé si conocéis una técnica artística centenaria de Japón que consiste en reparar las piezas de cerámica rotas llamada Kintsugi. A finales del S.XV, un emperador mandó arreglar dos de sus tazas de té favoritas a China. Al no agradaarle el resultado, buscó a un artesano japonés para que pudiera repararlas. La técnica consiste en unir las piezas con una resina espolvoreando con polvo de oro, plata o platino la cerámica. En lugar de disimular las líneas de rotura, las piezas tratadas con este método exhiben las heridas de su pasado, con lo que adquieren una nueva vida y se vuelven únicas. Es una metáfora de cómo los tropiezos pueden ser una oportunidad para crecer, es una muestra de nuestro valor de superación. En un artículo de prensa hablaban de esta técnica como “la belleza de las cicatrices de la vida”.

Ante situaciones adversas de la vida, algunas personas se sienten devastadas por esta vivencia y otras experimentan un proceso de transformación. Se pone en marcha un proceso de destrucción y construcción: se desestabiliza nuestra forma de ver la vida, se tambalean nuestros paradigmas y esquemas mentales. Este proceso, obviamente no exento de estrés y sufrimiento, genera una redefinición del devenir de nuestra vida. Se produce un cambio en las prioridades, hay un replanteamiento de nuestros valores, las relaciones sociales se vuelven más íntimas y cálidas, desarrollamos una mayor comprensión y empatía, se vive un mayor sentimiento de fortaleza interior, aumenta la confianza en uno/a mismo/a, se descubren nuevos caminos para alcanzar nuestras metas. El trauma permite sacar a la luz recursos escondidos y sorpresivos.

Determinados acontecimientos van a golpear nuestra vida y amenazan con desestabilizarnos; tenemos dos opciones: quedarnos en sufrirlos y ser víctimas de los mismos o aprender de lo ocurrido, superarlo e incluso crecer. Las circunstancias más adversas nos ayudan a fortalecer nuestras raíces y así poder ser capaces de vivir esos momentos como una oportunidad para ser transformado/as positivamente por ellos.

¡Mucho ánimo y recuerda #PostraumatizArte!