

“Cuidar, Para Cuidarnos”

Recursero:

7ma Ficha: Resiliencia, ¿dónde está mi caja de herramientas?

En esta ficha voy intentar trabajar el concepto de Resiliencia; palabra que quizás nunca escuchaste, o quizás escuchaste muchas veces y no sabés de qué se trata. Porque hace varios años se viene usando de manera habitual, para nombrarse como cualidad de algunas personas, pueblos o naciones que atravesaron o atraviesan alguna adversidad. La intención aquí, es reivindicarla, poder reconocerla y tomar registro de ella, sobre todo en estos tiempos.

Pero en realidad, ¿de qué se trata, y qué nos puede aportar?

Empecemos por el origen del término. Proviene de la física de los materiales, expresando las cualidades de un resorte, el cual se estira y recobra su cualidad original. Este resorte resiste la presión y se puede doblar con flexibilidad (como la caña de bambú). Podemos resumirlo y transpolarlo a las personas expresándolo como la capacidad humana de sobrellevar barreras, iniciando un nuevo desarrollo después de un trauma.

Aquí me gustaría poder realizar una diferenciación entre sufrimiento y trauma: durante un trauma el cerebro se apaga o funciona mal. En el sufrimiento el cerebro no se apaga, podés estar afligido, ansioso, triste, enojado, pero el cerebro funciona. Hay personas que han atravesado situaciones muy adversas y no han desarrollado stress post-traumático (requiere de un diagnóstico y tratamiento profesional). En la adversidad, claro que sufrimos, pero el cerebro sigue funcionando bien. Y según el sostén que hayamos tenido durante nuestra infancia (segurización¹), podremos atravesar numerosas adversidades sin que lleguen a ser trauma. Y, por el contrario, si hubo fragilidad, falta de sostén², algunas adversidades pueden llegar a herir. En un trauma se sufre, pero si tenemos apoyo, no nos quedamos solos (encerrados en nosotros mismos, ideando, pensando siempre y únicamente en lo mismo), y contamos con la posibilidad de reflexionar y poner en palabras, obtendremos un crecimiento personal sobre lo acontecido.

Entonces, ¿dónde está mi caja de herramientas? Cómo favorecer la resiliencia:

- Contar con apoyo después de un trauma (el afecto y el apoyo de mi entorno cercano).
- No quedarnos solos, encerrados en nosotros mismos (luchar fuertemente contra esta tendencia), ya que esto nos puede llevar a un trastorno psicológico. Hay que hablar o rodearnos de la gente con la cual tenemos confianza, porque primero tenemos que sentirnos seguros (como los niños, no tenemos por qué hablar de inmediato).

¹ Concepto de Boris Cirulnyk (tejido, entramado que se construye día a día en lo cotidiano con un otro significativo adulto para el niño), que nos haya dado afecto incondicional.

² Profundizaremos más sobre esto en una próxima ficha dedicada al fortalecimiento de la resiliencia en los niños.

- Intentar comprender los que nos pasó, reflexionar sobre ello, ponerlo en palabras, nombrarlo.
- Apreciar el arte. Las películas, canciones, poemas, libros, obras de teatro están hechas para superar la tragedia. Así, intentamos afrontar el problema, dándole la palabra a los artistas, a los poetas. Ahí las emociones están controladas y el artista se convierte en el portavoz de lo que no tengo fuerzas para decir.
El arte juega un papel muy importante en el proceso de resiliencia. Pensar en todas las obras artísticas que están surgiendo en estos momentos a raíz del aislamiento preventivo, social y obligatorio.
- Resiliencia y altruismo: cuando recién vivimos una tragedia, estamos a la defensiva, la herida duele y lo único que queremos es protegeremos. Pero cuando retornamos a nuestras vidas puede surgir un deseo altruista (porque sabemos lo que es el sufrimiento). Tener en cuenta que muchas de las profesiones destinadas al cuidado de las personas (enfermería, medicina, psicología, trabajo social, etc.), tienen una tendencia a centrarse demasiado en los otros y pueden llegar a descuidarse ellos mismos: *tú también eres una persona y si te despersonalizas caerás en un trastorno psicológico y no serás útil para los demás.*
- El recuerdo de las experiencias pasadas en dónde puedo identificar y repasar como logré salir de esa situación. Aquí, nos damos cuenta que pudimos (que contamos con esa fuerza interior) y podemos generar así la confianza necesaria para afrontar la adversidad.
- Tomarse el tiempo necesario, darle tiempo a los procesos, disminuir la velocidad de una actividad o un proceso.
- La resiliencia está en marcha toda la vida, y va más allá de cualquier desigualdad en las condiciones de las personas, y con todos estos aspectos nombrados más arriba podemos favorecerla.

Entonces podemos entender la resiliencia -hasta aquí- como la fuerza nos empuja hacia la supervivencia, incluso en las condiciones más adversas (como en la maravillosa película “La vida es bella³” o como en la obra de Viktor Frankl “El hombre en busca de sentido⁴”), y tantas otras obras artísticas que nos pueden ayudar como portavoz de alguno de nuestros sentimientos. Implica un equilibrio entre la perseverancia de continuar caminando (pulsión de vida, energía vital) y la flexibilidad para adaptar nuestro pensamiento y comportamiento a las circunstancias, por más duras que sean.

- La resiliencia es siempre con el otro.
- Nadie nace resiliente, se construye y por lo tanto puede promoverse.
- Evitar que el árbol (de los prejuicios) nos impida ver el bosque (de las posibilidades).

³ <https://g.co/kgs/h668zQ> Película, Roberto Benigni, 1997

⁴ <https://g.co/kgs/NSF1xT> Frankl, Viktor, “El hombre en busca de sentido”, 3era Ed. 2015, Ed. Herder, Barcelona.