

Resiliencia, el arte de revivir.

Renacer, como el ave fénix. Volver a empezar después de una pérdida. Seguir tirando a pesar de todo. Recuperarse, tras una adicción. La resiliencia es la capacidad de autosostén.

¿Por qué algunas personas logran, niños y adultos logran salir adelante después de haber sufrido situaciones adversas, traumatismos y amenazas graves contra la salud y su desarrollo en tanto que otras quedan seriamente afectadas para el resto de su vida?

Hace dos décadas esta pregunta produjo un cambio radical en la manera de encarar las repercusiones sociales que sufren los seres humanos después de una crisis severa.

Se trata de una nueva mirada de la manera en que los diferentes seres humanos afrontan posibles causas de ese estrés: malas condiciones y vejaciones en la familia, reclusión en campos de prisioneros, situaciones de crisis como las causadas por viudez o el divorcio, las grandes pérdidas económicas o de cualquier otra índole.

En lugar de preguntarse por las causas de la patología física o espiritual que esas catástrofes generan, el nuevo punto de vista supone indagar de qué condiciones está dotada esa minoría; por lo qué y de qué manera logra escapar a los males propios de los llamados “grupos de riesgo”.

De los núcleos más expuestos se comenzó a trabajar con los chicos de la calle y, dentro de ellos, con una minoría libre de patologías a las que la teoría y las estadísticas parecían condenarlos fatalmente- alcoholismo, delincuencia, adicción a las drogas, etc.- para convertirse, en cambio, en seres predispuestos a llevar una vida de proyectos y realizaciones en personas integradas y normales. Este fenómeno llamado RESILIENCIA hoy es el objeto del creciente interés por parte de educadores, psicoterapeutas y sociólogos. Se apunta a las potencialidades del sujeto (aquellas que puede hacer bien) que a un pronóstico que lo condena por sus “fallas de origen” y al que sólo se puede ayudar rescatándolo de lo que hace mal.

Los tres pilares:

Todos los seres humanos somos dueños en mayor o menos grado de una capacidad de resiliencia. Todos, niños y adultos, aprendemos a reponernos de las crisis, a seguir adelante. El lenguaje popular releja muy bien el sentimiento de que solo hasta cierto punto somos vulnerables y que –salvo ciertos extremos- la gente se recupera más tarde o más temprano. Pero, mientras existen seres dotados en alto grado de una resiliencia natural, que a veces son vistos como invulnerables a la adversidad, existen personas que por diversas causas se entregan a situaciones de estrés cada vez más notables.

Existen tres pilares que sostienen la capacidad de resiliencia.

1. **La capacidad de juego:** No tomarse las cosas tan a pecho que el temor impida hallar las salidas. Y en este caso el sentido del humor, el mirar las cosas como desde el revés de un largavista permite tomar distancia de los conflictos. La creatividad, la multiplicación de los intereses personales, los juegos de la

imaginación relegan esas causas de alarma a su justo lugar, relativizarla para no deprimirse.

2. **La capacidad de encarar las situaciones con un sentimiento de esperanza:** Y para ello es fundamental tener al menos a alguien en quien depositar los afectos, admiración, que sirven como guía y estímulo. Es lo que en el lenguaje común de los grupos de resiliencia se conoce como “engancharse”. Esto que viene a veces naturalmente con el modo de ser de la persona, puede ser estimulado por educadores y terapeutas. Son esenciales asimismo las llamadas “redes de sostén” o de contención, vínculos que enriquecen e impiden que la persona se sienta en una intemperie vital. Amigos, un maestro, una comunidad barrial, los grupos de resiliencia obran como apoyo y estímulo permanentes.
3. **El autosostén:** Se puede resumir como un mensaje que la persona elabora para sí mismo: “yo se que esto me va a pasar”, se dice ante un mal trance. O sea: “me quiero, confío en mí, me puedo sostener en la vida”.

La novedad que aporta la idea de resiliencia, es que se dictan cursos a docentes y expertos en pedagogía para que enseñen a vivir de otra manera.

La resiliencia es más que resistir a los embates, al temor a los riesgos, es tomar cada circunstancia adversa como un desafío que pone a prueba todas las potencialidades de un individuo.

Reemplaza el temor a no poder por el aliciente de pasar airosamente cada prueba.

Fragmento de Héctor Zimmerman.