

Resistir a la adversidad

M^a Victoria Reyzábal

Directora del Instituto Superior
de Promoción Educativa (Madrid)

ANTE LO INESPERADO, hay individuos que sucumben y otros que resisten y superan el daño. Son las personas resilientes, esas que sufren igual que las otras o más, pero a las que su abatimiento no les impide mantenerse en pie. No importa la edad, el nivel social, los estudios ni las creencias religiosas, son seres que sacan de sí las energías para sobrevivir y reconstruirse.

Poco entendida, la resiliencia es la capacidad para superar la adversidad. Se trata de una potencialidad que puede entrenarse en cualquier sujeto. Todos los pueblos valoran esta competencia. ¡Qué hubiese sido de los japoneses si no hubieran asumido el horror de las bombas atómicas y sus consecuencias, de los supervivientes de la guerra de Vietnam, de los judíos, de los españoles y de tantos otros pueblos que vivieron guerras civiles y sus penurias!

Esta condición resulta fundamental cuando un conflicto grupal o una desgracia mundial perturban la armonía, como está sucediendo con la pandemia. Algunos estudiosos llegan a afirmar que estamos viviendo el comienzo de nuestra extinción, pues, además de la salud, que es lo fundamental, se derrumba la economía y nuestro estilo social y familiar de vida.

¿Qué podemos hacer? Dejar que suceda lo que tenga que pasar en función de la libre expansión del microorganismo o luchar con todos los medios posibles para encontrar soluciones y medicamentos adecuados. Evidentemente, la segunda opción es la que nos pide nuestra resiliencia personal y colectiva.

Después del horror

La II Guerra Mundial, después de la terrible matanza de la primera, llevó a algunos científicos a estudiar las bondades de la resiliencia. Así, en 1945, los psiquiátricos se pusieron de moda para tratar a soldados traumatizados, refugiados, heridos, mutilados...

No obstante, la resiliencia de los niños, aunque entonces no tuviera ese nombre, fue lo que llamó la atención de los psicólogos y psiquiatras, cuando descubrieron que menores que habían perdido a su familia y debieron superar ambientes de abandono y terror, lograron desarrollar una vida adulta satisfactoria. Las primeras respuestas las aportó la psicóloga Emmy Werner, la cual inició un estudio pionero sobre resiliencia, en el que durante 40 años hizo seguimiento de 700 menores vulnerables en Hawái (huérfanos, con padres alcohólicos o afectados por una dramática penuria económica). De ellos se esperaban a priori retrasos o abandonos académicos, carencias graves en su personalidad y, al fin, marginación social, que fue lo que sucedió en un 70% de los casos. Sin embargo, comprobó que el 30% habían curado sus heridas psicosociales con solvencia y que, a pesar de la vulnerabilidad que arrastraban, habían logrado tener éxito en sus vidas adultas.

Al investigar las razones de cómo logró ese grupo tal resurgimiento a pesar de sus carencias, los estudios concluyeron que esos niños habían contado con adultos que se ocupaban de ellos con

afecto, con tutores que les guiaban asumiendo el rol de padres y madres. Era el contexto humano que les rodeaba el que marcaba las diferencias, pues les daba cariño y confianza en sí mismos. Y es que para ser resiliente se necesita contar con alguien que aporte amor y confianza. Por el contrario, la soledad, el individualismo, el aislamiento, la competitividad y el rencor nos debilitan, nos hundén, evitan que tengamos por qué luchar, por qué y para quién ser mejores.

La convivencia afectiva con otros estimula circuitos bioquímicos en los que están implicadas moléculas como la oxitocina, la serotonina o la dopamina que contrarrestan los efectos negativos del estrés y de la excesiva tensión nerviosa mediados por el cortisol. El miedo existe desde siempre y es fundamental para tener precaución, por eso los humanos primitivos se enfrentaban a él en grupo, ya que la sociabilidad resulta fundamental y pareciera que es lo que ayudó al sapiens a seguir evolucionando y a no desaparecer como otras especies.

Trabajar el músculo

El sujeto resiliente confía en sí y espera la oportunidad de demostrarle al otro que no es su enemigo ni su rival. La gente insegura puede responder como un animal herido o como un depredador, pero el primero se controla y sigue su camino. Estas experiencias le sirven de pruebas para fortalecer su cualidad que, como si fuera un músculo, suele reforzarse con el ejercicio, porque el cerebro se adapta a esas situaciones como lo hace cualquier estudiante antes de un examen o un cirujano antes de una operación de riesgo. Lo fundamental para cualquier persona equilibrada es la autoconfianza adquirida y reforzada por el grupo de amigos o camaradas, que la valora.

Claro que, si se puede entrenar, también puede debilitarse. Por ello, entre otras variables, debemos tener en cuenta que la resiliencia se relaciona con la creatividad, especialmente con el uso del lenguaje, pues se requiere poder contar lo que está pasando y motivar al grupo para que haga propuestas superadoras, es decir, compartir el propio mundo interior, rico y flexible con los pares.

El problema de esta pandemia es que ha exigido que nos aislemos. Por ello tenemos que encontrar formas de mantenernos en contacto no solo para distraernos, sino para fortalecernos, sabiendo qué debemos hacer para prevenir otras situaciones equivalentes; para ello es necesario analizar las causas de esta realidad y prevenirlas, para lo cual debemos trabajar juntos, partiendo de que nos reconocemos frágiles, pero también miembros de una especie fuerte, que desde el comienzo supo trabajar en equipo y que nunca se ha quedado anclada en el pasado.

Debemos tener en cuenta que la resiliencia se relaciona con la creatividad, especialmente con el uso del lenguaje

