El poder de la resiliencia

Aunque no siempre seamos conscientes de eso, tenemos la capacidad innata para sobreponernos a cualquier situación traumática.

Intramed - Eva Mastrogiulio

Se puede andar por la vida más liviano sabiendo que existe la posibilidad de superar, incluso, hasta el evento más doloroso. Más allá de las circunstancias traumáticas a las que podemos llegar a estar expuestos por el solo hecho de ser mortales, cada día el mundo nos expone sin red a situaciones poco deseables. Pero, en unas y otras, hombres y mujeres, en la medida de sus deseos y posibilidades, tienen la oportunidad de mezclar y dar de nuevo. Aunque no somos aún del todo conscientes, todo indica que se nace resiliente, se aprende y también se enseña a cultivar una, si no la más preciada, de las fortalezas personales.

Los 33 mineros fueron rescatados después de haber sobrevivido 70 días bajo tierra. Más allá del plan de rescate, sus fortalezas y capacidades individuales les permitieron estar vivos para subirse a la cápsula que los devolvió a la superficie. De atentados como el de la AMIA, la embajada de Israel, las Torres Gemelas, Atocha y tantos otros hubo sobrevivientes, así como sobrevivieron los familiares y afectos de quienes perdieron la vida. Unos y otros pudieron o siguen intentando reciclar tamaño dolor. Hay padres que pierden a sus hijos. Hay enfermos que superan la enfermedad. Cada día el diario nos despierta con crónicas de resiliencia. También hay tantas otras que, aunque no llegan a ser noticia, desde el anonimato enseñan sobre el coraje que necesitamos para vivir y sobrevivir una y otra vez.

La etimología de la palabra nos permite llegar a un primer punto sin escalas. "Resiliencia es saltar hacia atrás, volver a saltar, rebotar", como anticipa la doctora en psicología, Mariana Gancedo, apelando a la traducción del griego resiliere. "El término resilient se introdujo oportunamente al idioma inglés y, en el ámbito de la física, alude a la capacidad que tienen algunos metales de recuperar su estructura luego de una deformación", completa la profesora de Psicología Positiva de la Universidad de Palermo.

Así como los metales más rígidos, el hombre tiene la posibilidad de recuperar su estado, aunque, claro está, algo habrá cambiado. Pocos podrán volver a la versión original. Nuestra vida suele ser una sucesión de adaptaciones producto de cada experiencia. Una situación traumática modifica la vida de una persona, pero, con el mayor de los respetos que merece cada dolor, es importante que podamos destacar esta idea de que siempre hay tiempo para reconstruir y salir fortalecido.

"Ante todo hay que aclarar que la adaptación ante una situación estresante es la norma y la enfermedad es la excepción", rescata la médica psiquiatra Daniela Bordalejo, para quien "la resiliencia, como cualidad humana propia de la tenacidad cognitiva, surge como resultado de múltiples procesos mentales que contrarrestan las situaciones nocivas y les permiten a las personas aprovechar las crisis para su crecimiento".

Cierto marketing de la vida se encarga de que tengan más prensa o impacto los costos del trauma y el dolor. Sin embargo, tal como insiste la doctora Bordalejo, "las personas suelen resistir los embates de la vida con insospechada fortaleza". Ante sucesos extremos, un elevado porcentaje de personas "muestra una gran resistencia y que sale psicológicamente indemne o con daños mínimos del trance".

A muchos puede sorprender este dato: "La mayoría de la gente que sufre una pérdida irreparable no se deprime", certifica la psiquiatra, para quien "el ser humano tiene una gran capacidad para encontrar sentido a las experiencias más terribles".

Es que no se trata de minimizar el dolor de las experiencias traumáticas, sino de entender que hay otras formas de curar las heridas. "Estamos acostumbrados a mirar todo desde un modelo médico tradicional y, en un primer término, solemos pensar que los casos de resiliencia son la excepción a la regla -explica Mariana Gancedo-. Frente a una gran adversidad, creemos que lo habitual es la enfermedad. La realidad nos indica que muchísimas veces ocurre lo contrario: a la adversidad se le suele hacer frente y eventualmente se aprende de ella. Esto implica que los ejemplos de resiliencia son cotidianos y numerosos, observados tanto en la vida privada como en los consultorios de los psicólogos."

Los enfoques de la psicología que tienen como objetivo el estudio y la promoción de los aspectos funcionales de la conducta acuñan con fuerza esta figura de la resiliencia como un recurso vital, complementario al modelo médico. Fue Emmy Werner quien, en los años 80, estudió a 700 niños hawaianos en condiciones físicas, familiares y sociales desfavorables, y descubrió que un tercio de esos chicos logró, contra todo pronóstico, llevar una vida productiva y satisfactoria. No es poca cosa, si lo que se pretende es encontrar un camino para revertir tantas vidas que parecerían sufrir la condena a un futuro sin posibilidades.

"Más allá de las situaciones extremas de dolor -celebra Mariana Gancedo- están quienes, pese a haber nacido en un medio familiar o socioeconómico hostil, lograron superarse, formar una familia y contribuir con su trabajo a la sociedad. Son los casos que no salen en los diarios, pero el saber de ellos ilumina nuestras propias vidas. La resiliencia es ejemplar, porque, como onda expansiva, produce en quien la contempla un proceso que lleva al fortalecimiento de la propia potencialidad resiliente."

El juego de las diferencias

¿Por qué unos pueden y otros no? ¿Por qué unos son más resilientes que otros? ¿Cuánto y qué hay de innato, y cuánto y qué de aprendido? "Si intentáramos hacer una fórmula podríamos decir que la posibilidad de la resiliencia es el resultado de una ecuación entre el estado del sujeto (período evolutivo, madurez, red social, historia, proyectos) y la naturaleza de la situación de adversidad (intensidad, áreas que abarca, proyección en el futuro)", sugiere la psicóloga Mariana Gancedo, que rescata una y otra vez la idea de la resiliencia como un proceso dinámino.

Si hay un proceso dinámico quiere decir que hay un punto de partida, un trayecto de aprendizaje y un momento de poner en práctica lo innato y lo aprendido. Pero no todo es tan sencillo. Nunca el éxito está garantizado. "Nuestra probabilidad de error puede ser muy alta -advierte Gancedo-. Una persona que ha probado su resiliencia frente a ciertas circunstancias traumáticas podría desmoronarse frente a otro tipo de adversidad."

Es buen momento para dejar en claro que una misma situación puede resonar de distintas maneras en cada persona (ver Diccionario en positivo).

También es necesario resaltar que no hay diferencias de género en torno de las posibilidades de ser resiliente. Los estudios no muestran diferencias significativas entre hombres y mujeres, aunque algunos investigadores destacan que ellas presentan como favorable una mayor capacidad de establecer lazos satisfactorios con otras personas, balanceando las propias necesidades con el acto de dar a los otros. Por otra parte, los hombres suelen mostrar actitudes más pragmáticas para la resolución de los conflictos.

Lo que difieren son los estilos. La mujer parecería poder sostener y armar o salir a buscar redes de sostén emocional. El hombre suele resolver en silencio y en la acción directa.

Las neurociencias también dan su explicación. Hay cerebros más resilientes que otros: "La capacidad de resiliencia está determinada por un complejo sistema de mediadores neuroquímicos que incluye diferentes tipos de neurotransmisores (serotonina, dopamina, noradrenalina), hormonas y neuropéptidos -explica la doctora Bordalejo-. La corteza prefrontal está implicada en la motivación y búsqueda de satisfacciones mediante el cumplimiento de metas, lo cual es un fenómeno común en personas sanas. Por el contrario, tales procesos desaparecen en individuos deprimidos, lo que explica su pobre iniciativa e incapacidad para experimentar placer. Las neuronas prefrontales también mantienen inhibida la amígdala cerebral, una estructura localizada en la profundidad del cerebro, que está vinculada con estados emocionales negativos, como la ansiedad y las respuestas exageradas al estrés".

Al Igual que en el caso de cualquier capacidad psíquica, todos tenemos una potencialidad innata para ser resilientes. "Esta potencialidad puede ser mayor o menor -comenta Gancedo-, y para su desarrollo necesitamos que se den ciertas condiciones mínimas en nuestra biología, así como en nuestro entorno familiar y social."

Cada quien con su cerebro y experiencias de vida, irá desarrollando un estilo de personalidad. "La percepción individual de los eventos vitales puede alterar la magnitud real de lo percibido -explica la doctora Bordalejo-, de ahí que ciertas características de personalidad pueden ser protectoras ante situaciones adversas."

En este contexto podemos hablar de sujetos pro resilientes y sujetos no resilientes, con todas las graduaciones que pueda haber entre un extremo y el otro. Está comprobado que cuanto mayor actividad cognitiva e intelectual, mayor será la capacidad neuronal y emocional de resiliencia. El sujeto con mayores conocimientos y mayor capacidad intelectual puede procesar y elaborar más eficazmente los traumas y factores estresantes.

Las personalidades más resilientes suelen ser equilibradas frente a las situaciones que despiertan tensión, tienen espíritu responsable de superación y valoración, suelen tener recursos creativos. "Los pro resilientes son personas que enfrentan las situaciones de estrés con gran compromiso -detalla la doctora Bordalejo-; esto les permite una fuerte sensación de control sobre los acontecimientos. Están más abiertos a las situaciones de cambio de la vida, de las que suelen salir fortalecidos. En cambio, las personas poco resilientes padecen frecuentes e intensos episodios de reactivación de la memoria consciente del momento estresante, como pensamientos compulsivos e intrusivos que terminan con un progresivo deterioro en el desempeño de la vida diaria. Las personas poco resilientes quedan estancadas en el evento traumático y no pueden ubicarse en la etapa siguiente."

Sostenes invalorables

Se nace resiliente, se aprende y se enseña. La familia, la escuela y el Estado son claros responsables de este circuito vital. "Como con cualquier potencial psíquico, los padres y educadores tienen un papel relevante para proveer un ambiente que facilite el despliegue y la actualización de dicha potencialidad -explica Gancedo-. Vale decir que existe una serie de características de la familia y la escuela que ayudarían a construir la resiliencia."

Por su parte, la doctora Bordalejo propone: "Se puede enseñar a nuestros hijos a ser resilientes, pero eso no implica evitarles los dolores de la vida. Muy por el contrario; se trata de educarlos en un ambiente cálido, pero con límites, en el que observen que sus padres afrontan las situaciones adversas con una actitud positiva y de compromiso".

"Más allá de cumplir con la satisfacción de las necesidades básicas, se trata de brindar a nuestros hijos un apego seguro en la infancia -enuncia Gancedo-. Nuestro apoyo y afecto les servirá de modelo para establecer vínculos estrechos en la adultez. También se trata de educar en valores pro sociales y trascendentes, establecer límites claros, detectar y promover los recursos del niño, estimular proyectos vitales y brindar oportunidades."

Siempre hay tiempo para que una persona pueda ser reconocida, escuchada, mirada, aceptada incondicionalmente. Siempre hay tiempo para que pueda desplegar su potencialidad resiliente. "Es importante decir -enfatiza la psicóloga- que la condición fundamental para la emergencia de la resiliencia es el encuentro a lo largo de la vida con algún otro que aceptó a la persona en forma incondicional. Esta aceptación incondicional sería el cimiento para la construcción de la autoestima y la autoconfianza. Como manifestaciones usuales de esta plataforma de identidad se observan características como la capacidad para la introspección, la capacidad para establecer y mantener relaciones interpersonales estrechas, la presencia de un proyecto vital y de valores con un sentido profundo para la persona, el sentido del humor y la creatividad. De alguna manera son todas cualidades que ayudan a despegarse de la situación de adversidad, tener una perspectiva más amplia, planificar y pensar en algo más allá de sí mismo, lo que otorga sentido a la vida."

Así como la familia y la escuela en su escala, las sociedades que promueven la justicia, la libertad y el bienestar de sus ciudadanos están facilitando la emergencia de personas y sociedades resilientes. Todos somos potenciales tutores de resiliencia (ver Caja de herramientas).

Cuando no alcanza

Si bien la resiliencia nos permite salir del pozo, como advertimos en un principio, no hay reglas universales ni garantías absolutas a la hora de evaluar experiencias individuales. No todo es traumático para todos ni todos tenemos las mismas posibilidades de resolver aquello que nos impacta. Habrá que ayudar al paciente a salir en busca de esa fortaleza que le permitirá recuperar el bienestar psíquico y emocional.

"Cuando no tenemos las herramientas necesarias para superar el daño emocional de ciertos eventos, en un principio, nos vemos envueltos en un clima de ansiedad e incertidumbre creciente -explica la doctora Bordalejo-. Se hace evidente en nosotros el grado de vulnerabilidad. La tensión va en aumento. Aparecen el miedo, la confusión y la desorganización de la conducta. Un tercer lapso, considerado crónico, se hace palpable cuando nos gobiernan el estrés, el temor, la ofuscación, la labilidad emocional y las actitudes de negación. Finalmente se observan estados depresivos y cambios emocionales más duraderos con manifestaciones de enfermedad psíquica y pasividad frente a otras adversidades. Los pacientes que pasan por estas circunstancias manifiestan síntomas como si el evento traumático hubiese ocurrido ayer o hace apenas pocas horas."

Cuando podemos anticiparnos a los hechos que nos dejarán una huella dolorosa inevitable, como, por ejemplo, la muerte de un ser querido, debemos pensar en la resiliencia como una etapa preventiva. Pero no siempre esta instancia es posible. "Ocurrido el hecho traumático sólo nos queda pensar en el rescate y la aplicación de los métodos de rehabilitación y readaptación -detalla la psiquiatra-. Es fundamental el compromiso del sujeto para enfrentar la situación, una actitud positiva y la creatividad para desarrollar estrategias que le permitan un equilibrio emocional. Cuando no logra superar el evento traumático, se interviene para cortar con el ciclo de estrés crónico y sostener a esa persona. Esto se hace mediante el apoyo de un grupo que haya pasado por situaciones semejantes (por ejemplo, padres que perdieron un hijo o excombatientes de una guerra). Es fundamental, además, la psicoterapia individual para acompañar al sujeto y darle un apoyo que le permita implementar estrategias de adaptación. El tratamiento farmacológico se usa cuando, debido al trauma, se desarrolla una enfermedad o patología como pueden ser los trastornos del sueño, la depresión, cuadros de estrés postraumático, así como tantos otros trastornos de la conducta."

La resiliencia está ahí. Es nuestro tesoro. Se trata de custodiarla, cultivando día a día todo posible conocimiento y actividad que enriquezca nuestra capacidad intelectual y emocional. Así como es bueno saber que la resiliencia está ahí, esperando activarse ante un episodio doloroso, es bueno tener en claro que hay salvavidas, redes de contención y apoyo, para salir a flote y volver a empezar.

Por Eduardo Chaktoura

revista@lanacion.com.ar

DICCIONARIO EN POSITIVO

Trauma

Es un acontecimiento caracterizado por su intensidad, por la incapacidad del sujeto de responder a él adecuadamente y por los efectos patógenos duraderos que puede provocar en la organización psíquica. Es importante destacar su carácter subjetivo, en cuanto que lo que es traumático para algunos puede no serlo para otros.

Duelo

Respuesta emocional, física y conductual frente a una situación de pérdida. En una primera etapa, el sujeto muestra una conducta semiautomática, producto del embotamiento emocional. Luego transita un proceso de enojo e impotencia hasta admitir lo irreversible de la pérdida. Es en este momento cuando se encuentra en condiciones de buscar y encontrar nuevas formas de desarrollarse.

Adversidad

Esta noción pone el foco en la situación externa en la que se ve inmerso el sujeto, la cual puede ser puntual o permanente. De hecho la resiliencia se puede observar ante situaciones de orden biológico (enfermedades crónicas, discapacidades de todo tipo), familiar (violencia, abandono, disfuncionalidad), social (pobreza, falta de acceso al sistema educativo o de salud) e incluso de orden histórico público (catástrofes naturales o políticas).

Resiliencia

Capacidad de las personas o grupos para sobreponerse al dolor emocional y continuar con su vida. El modo de reaccionar ante una situación adversa depende tanto de lo heredado como de lo adquirido. Una persona puede tener alguna vulnerabilidad genética para enfrentar una situación adversa, pero si ha crecido en un ambiente adecuado (de compromiso, afectuoso y con límites) será resiliente ante situaciones amenazantes. Esta importante cualidad humana también es conocida como tenacidad cognitiva.

Salir fortalecido

En un principio el concepto de resiliencia implicaba volver al funcionamiento previo a la situación traumática. Hoy se prefiere acentuar el aspecto de transformación positiva como más representativo de la resiliencia. Es difícil imaginar que un ser humano, a diferencia de un metal, pueda volver a su funcionamiento anterior sin que nada haya cambiado en él. Esta última idea se acerca al concepto de invulnerabilidad, que se usó para describir a los sujetos que parecían no ser afectados por la adversidad. Lo propio de la resiliencia es todo lo contrario: ser afectados de tal modo que se produce una transformación positiva, lo que lleva a un fortalecimiento psíquico, a vivir una vida más plena aun que antes del acontecimiento o la situación adversa. Sería un concepto hermano del de crecimiento postraumático.

CAJA DE HERRAMIENTAS

Podemos tener siempre a mano esta lista de consejos profesionales que promueven la resiliencia:

Brindar a nuestros hijos y afectos un hogar y relaciones seguras

Alimentar una actitud de encuentro ante los demás

Promover la creatividad y las fortalezas personales

Comprometerse con uno, con el otro y con cada proyecto de vida

Aceptar al otro y con sus capacidades y posibilidades del momento (reconocer la unicidad y libertad del otro, confiando en que sus recursos le permitirán levantarse y crecer)

Recordar que cada uno de los momentos difíciles de nuestra vida son oportunidades para atravesar la crisis y salir fortalecidos.