

Adversidad y resiliencia

Ahora en España, hablar de resiliencia se ha puesto de moda. En una coyuntura de crisis e incertidumbre económica y ante la vulnerabilidad personal y empresarial que atravesamos, la resiliencia es como un salvavidas psicológico. Efectivamente es una característica positiva de la personalidad que permite la adaptación del individuo al entorno adverso.

Resiliencia es un término frecuentemente usado en la física de los materiales, para referirse a la capacidad de cada material de recuperar su forma original después recibir un impacto o ser golpeado, presionado, doblado, estirado o comprimido. El mismo término referido a la persona se puede aplicar como la capacidad de recuperación de una enfermedad o de un golpe de la vida, saliendo fortalecido de esta circunstancia adversa. Esto implica un enfoque positivo en el desarrollo de la personalidad.



Resiliencia es un término que referido a una persona se puede aplicar como la capacidad de recuperación de una enfermedad o de un golpe de la vida, saliendo fortalecido de esta circunstancia adversa. Esto implica un enfoque positivo en el desarrollo de la personalidad.

En términos absolutos, no se puede hablar de que uno es más o menos resiliente que otro, como si se tuviera un elenco de cualidades medibles. Más bien es un desarrollo de capacidades que permiten a la persona adaptarse proactivamente ante la adversidad generando recursos para integrarla en el proyecto de vida del individuo. Se puede decir que es un desarrollo adaptado para afrontar situaciones que pueden ser de crisis.

Creecer en la adversidad

El ser humano crece en la adversidad. La dificultad es necesaria en sí misma para el desarrollo, de tal manera que éste no existiría a falta de contrariedades porque no se aprende a moldear la respuesta adecuada. No es buena la actitud generalizada actualmente de evitar a toda costa el sufrimiento, porque esto no ayuda a un desarrollo maduro, ni propio ni de los menores.

Si solo vemos en la dificultad la cara negativa del sufrimiento, lo apartaremos radicalmente de nuestra vida y de las vidas de nuestros hijos, pero ese camino es el mayor riesgo para hacernos muy vulnerables, sin respuestas ante los retos que nos depara el futuro.

Ante cualquier acontecimiento adverso podemos actuar, reflexionar, compartir y cambiar. Podemos elegir un nuevo camino para rehacernos. El ser humano inteligente, sabe crear el espacio para convertir la crisis en oportunidad siempre que tenga presente la esperanza de futuro. Si no cree que puede hacerlo nunca lo intentará.

Esta capacidad tiene mucho que ver con el desarrollo de la inteligencia emocional, que es clave para adaptarse a situaciones de cambio, ya sea en el terreno personal o laboral. La capacidad de conocer y manejar nuestras emociones nos da un gran poder sobre nosotros mismos que es de vital importancia para conseguir los objetivos que nos proponemos.

Cambiar el enfoque

Cuando no se puede cambiar una situación lo que hay que cambiar es el enfoque y está demostrado que en la vida no sobreviven los mas fuertes, sino los que mejor se adaptan porque saben manejar mejor el estrés y sufren menos. Eso es lo que determina en gran parte el éxito en los desafíos futuros.

Los últimos diez años de mi vida profesional y la del equipo que trabaja conmigo, los hemos dedicado a profundizar en este asunto con un programa de desarrollo de la personalidad enfocado en el estudio de los rasgos de la persona inmadura para encontrar los recursos adecuados en el desarrollo de la resiliencia.

Cuando no se puede cambiar una situación lo que hay que cambiar es el enfoque y está demostrado que en la vida no sobreviven los mas fuertes, sino los que mejor se adaptan porque saben manejar mejor el estrés y sufren menos.

En todos estos años de experiencia clínica veíamos como muchas patologías psicológicas se cronificaban porque la estructura de la personalidad estaba dañada y trabajando los puntos vulnerables se hacían mas resistentes frente a las dificultades de la vida.

El mes pasado, en el último Seminario de la Sociedad Española de Especialistas en Estrés Postraumático se presentó una Escala de Resiliencia para evaluar esta capacidad a través de diez dimensiones que puedan medir la vulnerabilidad ante los momentos de crisis.

Esta capacidad, que algunos individuos desarrollan de forma innata, se ha demostrado que también se puede adquirir trabajando sobre las dimensiones que constituyen su base, pero el resultado que queremos conseguir no es solo la suma de cualidades, sino la capacidad de reconstrucción del individuo sobre la dificultad, de sentirse capaz de superar esas situaciones adversas encontrando el sentido de la vida y buscando en los acontecimientos el significado para pasar de sentirse una victima pasiva de las circunstancias a ser sujeto activo y protagonista de su experiencia. El hombre no puede vivir si no mira al futuro y esto

constituye su salvación en momentos difíciles de su vida. Está comprobado que es posible desarrollar recursos para salir fortalecido de la adversidad.

**** Rafaela Santos es psiquiatra y Presidenta de la Fundación Humanae y de la Sociedad Española de Especialistas en Estrés Postraumático.***