

Resiliencia y madurez

P. Silvio Marinelli

El desafío de ser “resilientes”

En las últimas décadas se ha difundido el término “resiliencia”. En ingeniería es “la capacidad de un material de resistir a embates sin quebrarse”. También en biología se conoce el término como “Capacidad de una especie de auto-repararse después de un daño”. Hablar de resistencia en psicología y en pedagogía no significa sólo describir la capacidad de una persona de no ceder frente a una situación conflictual, sino de salir de la crisis transformada, enriquecida y fortalecida. Podemos describirla como la capacidad de resistir y reaccionar frente a un acontecimiento estresante.

El sufrimiento hace parte de la vida y se manifiesta de formas diferentes: enfermedad, duelo y pérdidas, fracasos, envejecimiento, soledad, traumas y heridas. Muchos estudios nos ayudan a comprender las consecuencias: la persona se ve “destruida” por estos acontecimientos. Hay un sufrimiento también en quien “ayuda”: incapacidad o imposibilidad para cambiar la situación, provocando como consecuencia el sentirse rebasados por las demandas, y correr el riesgo de caer agotados. Desde un punto de vista filosófico, pareciera que la “libertad” está constreñida por un destino que no deja espacio a la esperanza.

Sin embargo - la literatura psicológica y espiritual contemporánea lo evidencian -, muchas personas enfrentan las crisis y las dificultades de la vida volviéndose más “fuertes”, más “resilientes”. ¿Cuáles son los factores que favorecen esta “resistencia” frente al sufrimiento y las dificultades? Podemos detectar muchos factores: ciertamente influye el conjunto de las creencias y la fe personal de cada individuo: sentir a Dios cercano “ayuda” a interpretar y enfrentar de manera diferente – más resiliente – las dificultades. Además muy importante es la red de amistades y afectos que nos rodean y no nos hacen sentirnos solos y desamparados ante a las embestidas de la vida. La presencia de los demás nos permite sentirnos acogidos, nos impulsa a la reacción, nos apapachan en los fracasos, y nos alientan a valorar nuestros recursos. “De familiares y amigos he aprendido a aceptar ser vulnerable sin llorar sobre mi desdicha, a considerar las dificultades no sólo como un obstáculo, sino también como una ocasión de crecimiento, a no echarles a los demás la culpa de lo que me acontece, a mirarme en el espejo aceptando dotes y defectos, a sonreír con bondad sobre mí y lo que acaece alrededor” (Angelo Brusco).

El “sanador herido”

En la mitología antigua encontramos muy sugestiva la imagen del “sanador herido”. “Esta metáfora es usada con frecuencia para explicar algunos aspectos del significado de la integración de la propia vulnerabilidad y de la propia finitud y muerte y ayudar con competencia en medio del sufrimiento. El sentido de tal metáfora está basado en el presupuesto de que tanto en el que se acerca al que sufre como en el que sufre conviven la experiencia del sufrimiento – herida - y el poder de curación, en sentido obviamente metafórico” (Bermejo J.C., Resiliencia, PPC, p. 77).

Ser resilientes y fomentar la resiliencia en los demás implica saber integrar “lo negativo” - la “herida” - y transformarlo en fuente de sensibilidad y finura psicológica, para poder “sanar”, con nuestra competencia profesional –es decir con los recursos que la persona posee -. Una actitud de participación en el sufrimiento ajeno – porque lo hemos experimentado también nosotros de una u otra manera – despierta los recursos internos de los demás, los vuelven más resilientes. “Todo ser humano es *vulnerable* o, lo que es lo mismo, susceptible de ser víctima de *heridas* que asumen diversos nombres: soledad, temor, angustia, sinsentido, separación, duelo, desazón, enfermedad, inmadurez... En cada sujeto, sin embargo, existe también una dimensión de *curación*, hecha de un conjunto de recursos -físicos, psíquicos y espirituales- que, si se utilizan adecuadamente, pueden contribuir a sanar las heridas. La resiliencia no es, pues, un concepto que evoque la invulnerabilidad, sino que la asume y se dispone ante ella en términos positivos” (id, p. 80). San Pablo pudo afirmar: “Cuando soy débil entonces soy fuerte” (2 Cor 12, 8-10), expresando la paradoja de la fortaleza que coexiste con la fragilidad y se transforma en entrega a los demás.