

Hace ya algo más de dos años, nos reunimos un grupo de personas con inquietudes similares. Algunos de nosotros llevábamos trabajando la resiliencia durante algún tiempo y sentíamos la necesidad de ahondar más en el tema. Fue por el verano del 2005 cuando decidimos crear ADDIMA.

Como en muchas de las historias que hemos ido leyendo sobre resiliencia, hace falta la perspectiva del tiempo para sentir completado el proceso y contemplar el crecimiento que supuso el afrontamiento de una adversidad.

Y decimos esto porque la creación de la Asociación fue en si mismo un proceso de resiliencia que afortunadamente aun no ha detenido su crecimiento,

La asociación nació de la búsqueda de una solución alternativa frente a un problema laboral, que en aquel momento nos hacia muy difícil seguir trabajando el tema que tanto nos apasionaba y del que no queríamos desligarnos. Sencillamente o nos inventamos algo para seguir, o lo mas probable era que todo el trabajo realizado hasta ese momento se perdiera.

Algunas de las ideas y creencias, no se si llamarle filosofía, que nos ligaban, son las mismas que han ilusionado y siguen ilusionando a la gente cuando escucha hablar de resiliencia:

### La creencia en el cambio y el rechazo a la determinación

El pensamiento de que el juego no está terminado, a pesar de haber recibido malas cartas y de que la vida es una partida que dura mientras estas sentado a la mesa, era algo asumido por todos.

Hacia solo unos meses, a principios de verano, habíamos recibido la visita de un técnico superior de la institución que financiaba mi trabajo y el de algunos otros compañeros de la Asociación. Había estado observando nuestro trabajo con niños atentamente durante un par de jornadas, sin que nosotros fuéramos conscientes de ello.

Lo cierto es que nos dio algunos buenos consejos, pero durante el resto del verano, en mi cabeza no dejo de resonar una de sus frases:

**“ no penséis que vuestro trabajo como educadores va cambiar la vida de estos niños”**

Reconozco que la confusión acerca de la valía de nuestro trabajo perduro en mí unos cuantos días. Recuerdo que llegue a cuestionarme cosas como si sería exactamente lo mismo, la vida de estos niños sin nosotros. Desde que empecé en la educación había tenido muy clara la importancia del afecto, la trascendencia de hacer un depósito emocional en los niños y permitir que ellos lo hicieran en mí.

¿Sería exactamente la misma vida, la de esos niños y la mía propia sin ese afecto?

A menudo escucho como muchos cuestionan la resiliencia por la resistencia que ofrece a ser medida. En ese momento, lo mismo pensaba del afecto que me trasmitían esos niños. No supe como medirlo. Seguramente fue por eso, por lo que no supe explicarle al técnico, que algunos de esos abrazos, incluso algunos gestos mucho más sutiles, significaban un gigantesco cambio en si mismo.

Quizás el efecto de ese vinculo y esa confianza no les alcanzara en su vida adulta, pero en el mismo momento, en el que Babia, un niño gambiano de 10 años recién llegado a España y de mirada huidiza, se sentó a mi lado y puso su mano sobre mi rodilla por primera vez, yo sabia que algo había cambiado, aunque no pudiera medirlo.

Percibir el cambio no significa necesariamente cuantificarlo, significa ser consciente del otro. Registrar los pequeños cambios, requiere un ejercicio de cercanía y empatía que no todo el mundo está dispuesto a hacer. Esta proximidad es una

potente lente microscópica que nos permite atisbar el leve movimiento de las cosas más diminutas. Nos permite conocer el microcosmos de quien tenemos frente a nosotros, sus capacidades, sus necesidades, de que se ríe y porque llora.

Es en ese universo diminuto donde se esconde la voluntad y los agentes para el cambio, aunque sea para un cambio tan sutil como la mano de Babia en mi rodilla. Dice un antiguo proverbio chino que “el aleteo de las alas de una mariposa se puede sentir al otro lado del mundo”. ¿Acaso este proverbio del cual recibe el nombre el conocido Efecto Mariposa, no es trasladable a la vida de una persona?

La pregunta está en el aire, pero en el pensamiento de todos nosotros, existía la creencia en esa posibilidad.

Mientras escribía estas palabras rebeldes contra el destino, resonaban en mi cabeza las de Tim Guenard, cuyo testimonio en “ Mas fuerte que el odio”, nos revela la historia de un muchacho abandonado y maltratado que hoy transformado, explica: “ el hombre es libre de alterar por completo su destino para lo mejor o para lo peor. Yo, hijo de alcohólico, niño abandonado, he hecho errar el golpe a la fatalidad. He hecho mentir a la genética. Ése es mi orgullo”.

Otra de esas creencias compartidas, es la de que **todos tenemos cosas que aportar, la creencia en el ser humano**

Dice Pablo Neruda, “Me gusta lo que soy cuando estoy contigo “ Resulta curioso pero todos los que allí estábamos reunidos en torno a esa primera mesa, teníamos experiencias asociativas. La creencia de que cualquiera esta en disposición de aportar, si se le da el tiempo y el espacio adecuado, era algo plenamente asumido por todos.

Esta realidad aritmética supone en ocasiones adaptar la operaciones a las capacidades y motivación de quien tenemos frente a nosotros. Nuevamente esto nos conduce a la importancia de conocer al otro para generar un contexto y un proceso en el que su aportación resulte significativa.

Crear en las capacidades ajenas, significa ejercitar la confianza en el otro. Desgraciadamente nuestra instrucción desde niños ha ido más bien encaminada en sentido inverso.

Seguramente es la falta de experiencias cooperativas las que nos lleva a pensar que el fruto de nuestro trabajo, difícilmente mejorara con las aportaciones ajenas.

Las sociedades postmodernas promueven valores como la competitividad y el individualismo, que nos conducen a ver al otro como un rival, cuando no como un enemigo.

Todos estos valores nos aíslan, arrebatándonos parte de nuestra identidad cultural, que es algo que sólo tiene sentido, cuando se conoce al vecino. Conocer al otro, nos da la oportunidad de generar pensamiento crítico frente a nuestros actos, nos hace mas humildes, nos permite reconocer nuestras imperfecciones. No existe una sola manera de hacer las cosas, no existe un sola manera de sumar, de participar.

A lo largo de la historia de la humanidad, jamás hubo tantos medios y maneras para comunicarnos y saber del otro, sin embargo jamás vivimos tan aislados de nuestros vecinos.

### **Optimismo y vitalidad**

Otro de los presupuestos que compartíamos era un optimismo y vitalidad desaforada. Quizás la mejor forma de ejemplificar esto se desprende de los comentarios que algunos de vosotros nos habéis ido haciendo con el tiempo. De

## ¿Qué hay de nuevo en lo viejo?



alguna manera estos comentarios simbolizan la imagen que proyectamos sin proponérselo.

Alejandra Morillo nos decía cual era esa imagen que ella se había hecho de nosotros a través de los numerosos correos electrónicos que hemos mantenido hasta poder contar con su presencia entre nosotros: Juventud y dinamismo.

A pesar de tener frente a nosotros una empresa complicada no nos asustamos, nos lanzamos a ello con confianza y la esperanza de poder canalizar nuestras iniciativas con éxito. Quizás tenga que ver con ese estereotipo maño de la tozudez aragonesa que dice “no rebla”, no retroceden, no se rinden, pero el caso es que seguimos adelante contra viento y marea.

Estas creencias compartidas podíamos organizarlas en torno a lo que se ha dado en llamar paradigma de la resiliencia. Si el objetivo de un paradigma es propiciar una revolución en el pensamiento, estábamos dispuestos a sumarnos a la misma. Estábamos dispuestos a divulgar y difundir este conocimiento. Ese habría de ser uno de nuestros principios asociativos.

En palabras de khun nada hay más difícil que cambiar la mirada. En el caso que nos ocupa, este cambio de mirada, suponía dotarnos de un nuevo lenguaje para definir una realidad desatendida pero constante a lo largo de la historia de la humanidad.

Hace ya mas de veinte años que algunos visionarios comenzaron a atender y definir esa realidad, afortunadamente podríamos aprovecharnos del camino iluminado por esos primeros expedicionarios.

Recuerdo un documental de la BBC, en el que un abuelito recordaba la historia que su padre le había contado. Este buen hombre vivía a orillas del lago victoria, en África. Contaba la sorpresa de su padre, cuando vio aparecer por allí una expedición de pálidos británicos. Eufóricos, los forasteros no dejaban de festejar el descubrimiento del lago y el nacimiento del Nilo. Los nativos extrañados se sorprendían entre risas y comentaban que no era para tanto, el lago siempre había estado allí.

El verdadero avance científico no fue encontrar el origen de un río, a fin de cuentas todos los ríos lo tienen, sino el ubicarlo en un mapa y compartirlo con el resto de la comunidad científica. A partir de ese momento, cualquier osado aventurero podía seguir el camino y llegar hasta él.

Ese mismo camino que otros habían recorrido hasta las fuentes, en este caso de la resiliencia, era el que desde Addima pretendíamos recorrer. Por fortuna vivimos en la sociedad de la información, así que osadamente pensamos que no sería complicado encontrar las coordenadas que dirigieran nuestro viaje.

Como bien nos señalo Néstor Suarez el año pasado, si uno introduce la palabra resiliencia, en un buscador como google, puede encontrar unos doce millones de entradas. “Houston, tenemos un problema”..., demasiadas coordenadas, demasiados fuentes como para beber sin atragantarnos.

Al parecer la resiliencia se había puesto de moda. Ya se sabe cuando algo esta de moda, todo el mundo habla de eso. Cuando todo el mundo habla a la vez, resulta complicado distinguir la voz de quien habla con conocimiento de causa, con sensatez. Estaba claro que tendríamos que emprender el viaje por nuestra cuenta. Beber de las autenticas fuentes y colaborar desde nuestra modestia a ese cambio de mirada que tantas esperanzas nos hacia albergar.



## ¿Qué hay de nuevo en lo viejo?



Partimos pues confiados y esperanzados en busca de ese lugar común llamado resiliencia, en busca del concepto. Confieso que un tanto confusos, pues no barajábamos un único concepto, sino un buen montón de ellos. Casi por autor, ¿de donde le vendrá esta afición a la gente por crear nuevas definiciones?

Seguramente el afán por comprender los nuevos conceptos nos lleva irremediablemente a la necesidad de definirlos. Tras un estudio minucioso de los distintos autores, podemos observar que algunas diferencias radican en el sujeto de la definición y de estudio, de forma que encontramos:

- ▣ **Definiciones centradas en el individuo.** Se manejan conceptos como cualidad, mentalidades, característica universal, escudo protector, entre otras. En este sentido, la Psicología positiva ha hecho avances considerables en el estudio de la resiliencia como una característica personal necesaria para el enfrentamiento positivo ante situaciones traumáticas.
- ▣ **Definiciones centradas en el resultado.** Algunos autores plantean que la resiliencia es el estado que se alcanza, otros recalcan el aspecto de rehacerse, de construir o reconstruir.
- ▣ **Definiciones centradas en el proceso.** En algunos casos encontramos que la consideración que se otorga a la resiliencia es de realidad humana, de fenómeno connatural a la propia evolución. Estas definiciones tienen en cuenta el individuo y el entorno, así como la adversidad a la que se enfrentan y lo que ocurre, antes durante y después de ese enfrentamiento .

Como podemos deducir de la exposición anterior, las explicaciones de los distintos autores no son excluyentes entre sí, sino que nos dan una idea amplia del significado de este fenómeno en el momento actual, favoreciendo su comprensión.

En fin, con el agua al cuello por el peso de tantas definiciones, libros y los 12 millones de entradas del google, nos hicimos a la mar.

Llegados a nuestro destino nos dispusimos a explorar las distintas islas, llámense conceptos, que formaban nuestra definición. Nuestro destino fue el archipiélago de la resiliencia.

*Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás. No hay dos fuegos iguales. Hay fuegos grandes y fuegos chicos y fuegos de todos los colores. Hay gente de fuego sereno, que ni se entera del viento y gente de fuego loco, que llena el aire de chispas. Algunos fuegos, fuegos bobos no alumbran ni queman, pero otros arden con tantas ganas que no se puede mirarlos sin parpadear y quien se acerca se enciende.*

En este relato de GALEANO, se resumen las dos aristas filosóficas de la teoría de la resiliencia: la primera se relaciona con la idea de la luminosidad. La resiliencia se edifica desde la zona luminosa del ser humano, desde sus fortalezas, asumiendo la potencialidad de cada individuo para desarrollarse. La segunda arista consiste en la idea de la diversidad, de la diferencia. La teoría de la resiliencia cobra significado a partir de las diferencias en la reacción ante circunstancias adversas, generadoras de stress. Mientras algunas personas sucumben a dichas circunstancias, evidenciando desequilibrio y trastornos a diversos niveles. Otras se desarrollan exitosamente a pesar de la adversidad.

Precisamente las preguntas principales formuladas por los investigadores sociales en los últimos años en esta área se relacionan con el problema de la determinación del enfrentamiento exitoso al stress y a la adversidad

### **ISLA PROCESO**

Cuando llegamos a la isla proceso nos dimos cuenta que los habitantes de esa isla nos decían un montón de cosas y que todas de alguna forma tenían sentido y razón. Pensamos que no sería fácil definir las claves que estos habitantes nos daban, pero después de un largo y sesudo trabajo llegamos a la siguiente conclusión, la cual queremos compartir con ustedes.

***“lo importante no es lo que se hace de nosotros, sino lo que hacemos nosotros mismos de lo que nos hicieron”***

Es indudable que si revisamos nuestras vidas, y el proceso histórico que ha tenido la humanidad nos encontraremos que todos hemos estado expuestos en algún momento a situaciones inesperadas o frente a acontecimientos desestabilizadores, condiciones de vida difíciles y traumas a veces graves, los cuales, nos han producido un quiebre en nuestro aparente equilibrio y que de alguna forma la línea vital que seguíamos se ha visto también sujeta al cambio y a la reestructuración. No cabe duda de que es una realidad humana que acompaña la propia evolución de la Humanidad, y que se repite a lo largo de la historia independientemente del momento o del contexto.

**Lo que resulta verdaderamente fascinante, es pensar y saber que han puesto en juego todas aquellas personas frente a las situaciones adversas que la vida por sí misma nos presenta.** A todos nos ha sorprendido alguna vez escuchar historias o conocer personas que han sufrido situaciones terribles y finalmente han resurgido con una fuerza de la que antes no disponían, convirtiéndose en ejemplo de muchos. Pero, el hecho de haber tenido un enfrentamiento **POSITIVO** ante una dificultad no nos garantiza la resolución de un próximo conflicto con la misma virtud.

**No existe pues el “Ya Soy RESILIENTE”. Si bien es cierto, que no existe esa garantía de la que hablábamos, bien cierto es también, que todo lo aprendido tiene tarde o temprano su utilidad.**

Todas las investigaciones que se llevan haciendo en torno a este tema concluyen que las personas que se han visto sometidas a situaciones adversas han puesto en práctica una serie de habilidades y capacidades adquiridas durante su aprendizaje vital:

Factores protectores que se repiten una y otra vez y hacen que las personas se enfrenten de manera más positiva. También, los autores señalan la importancia de personas significativas a las que ellos denominan tutores de resiliencia.

Por otro lado es importante destacar lo que mencionan algunos autores, (Kobasa y Maddi) quienes establecen que a la hora de enfrentarse a las situaciones adversas, las personas tienen un gran sentido del compromiso, una fuerte sensación de control sobre los acontecimientos y están más abiertos a los cambios de la vida, a la vez tienden a interpretar las experiencias estresantes y dolorosas como una parte más de la existencia.

Todo esto nos lleva a la reflexión de que todos tenemos de manera intrínseca mecanismos de protección, en donde indudablemente confluye y actúan conjuntamente el ambiente que nos rodea con lo personal.

Ahora bien, se constata cada vez con más fuerza, que es fundamental para comprender este proceso tener en cuenta lo que sucede alrededor de esa persona. En la mayoría de los casos se identifica la presencia en sus vidas de personas con la que

se mantiene un vínculo y que ejercen el apoyo y amor necesarios en los momentos de mayor adversidad.

Lo que resulta más esperanzador de estas investigaciones reside en la constatación de que se puede prevenir el enfrentamiento de cada persona frente a las adversidades. Este enfrentamiento puede llevarse a cabo de distintas formas siendo todas las personas capaces de resolver los golpes de la vida de manera constructiva. Gran parte de los paradigmas consideran la influencia del pasado como decisiva y determinante, sin embargo **la Resiliencia** aunque no niega la importancia de los acontecimientos pasados, niega la determinación de estos y por tanto las leyes de la causalidad que excluyen del entendimiento cualquier respuesta que no cumpla sus expectativas.

Concebir la resiliencia desde un punto de vista más amplio nos exige tener en cuenta no sólo las peculiaridades o mecanismos que pusieron en marcha determinadas personas que se enfrentaron a una adversidad, sino también cómo fue ese enfrentamiento y de qué manera consiguió llegar a otro estado, en el que se constata que realmente superó la adversidad y se fortaleció como persona.

### **ISLA AMBIENTE**

Al continuar nuestro viaje de pronto uno de nosotros gritó “¡¡¡tierra a la vista!!!”, todos nos acercamos para ver si esto era cierto y sin duda nos encontrábamos próximos a una isla. Inmediatamente nos dimos cuenta que esta era la isla ambiente; pero no piensen que esta era Ibiza, pues conforme nos íbamos acercando podíamos ver lo diferentes que eran los habitantes. No obstante se podía sentir que pese a lo distintos que eran convivían bastante bien los unos con los otros.

Una vez ahí pudimos constatar que la impresión tenida en un primer momento no estaba tan lejana pues si, en esa isla vivían un sin fin de seres diferentes todos dependían los unos de los otros. También pudimos observar que se trabajaba en equipo aunque muchas veces esto no resultaba fácil, pero al menos se intentaba. Nos llamó mucho la atención los carteles que había en cada casa, pues estos carteles hacían referencia a quienes vivían ahí y al papel que jugaban dentro de esta isla, Había carteles como “aquí vive la cultura”, otro decía “nosotros somos la familia”, otro “aquí puedes encontrar la educación”, “nosotros somos las instituciones sociales”. Pero había uno que nos llamó especialmente la atención, uno que decía “aquí viven personas que podemos prestar ayuda cuando algo en tu vida signifique un problema, nosotros intentaremos apoyarte y darte cariño”.

Mas tarde comprendimos que esta casa era la más importante pues ahí era donde todas las demás se organizaban.

Creemos que el haber estado en esta isla nos ayudo a comprender aun mas la importancia que tiene el ambiente en la historia de cada uno de nosotros pues no debemos olvidar que somos seres en continua comunicación y en continua interacción con todo aquello que nos rodea. Por eso cuando hablamos de resiliencia nunca debemos olvidar incluir el ambiente pues ahí es donde encontraremos la mayoría de los factores protectores.



## ¿Qué hay de nuevo en lo viejo?



Al definir los factores protectores como individuales y ambientales, encontramos que los primeros se refieren a las características personales asociadas al temperamento, personalidad, carácter, experiencia cognitiva, asertividad, entusiasmo y alto grado de actividad entre otros. Y los ambientales, relativos a las características del entorno de la persona: familiares, sociales y culturales.

Nuestra atención en estos momentos se centrara en los factores ambientales que influyen en el camino que recorren las personas a lo largo de su vida.

Al estar en la isla nos pudimos dar cuenta que los factores individuales no podían fortalecerse sin la interacción con los factores ambientales o ecológicos que rodean a las personas. Nos dimos cuenta que entre todos los habitantes habían decidido que para que una persona avanzara en su vida y tuviera un crecimiento favorable intentaban basar su ideología en tres pilares.

### **El primero era la familia**

La familia aquí jugaba un papel fundamental pero debemos recordar que el concepto de familia ya no es el mismo que antes, está en cambio continuo. Por esta razón en la isla lo importante no era el concepto de familia por todos conocidos, lo importante era que al menos existiera una persona dentro del núcleo familiar, una persona a la que se le exige compromiso y estabilidad emocional, que sepa entregar un amor incondicional a quienes lo rodean, también capaz de entregar apoyo emocional y confianza en momentos de conflicto o de adversidades, con una tarea difícil, la de transmitir una filosofía de vida en donde las personas debían tratar de encontrar sentido y significado a las situaciones difíciles por las cuales podían pasar, sabiendo siempre que no estarían solas en esos momentos.

### **El segundo era el respeto a la cultura**

Para estos habitantes era importante también tener en cuenta los patrones y características culturales de cada persona, pues en ocasiones se encontraban con respuestas que tenían componentes adaptativos diferentes e inesperados, que en ocasiones resultaban ajenos y entraban en conflicto con sus expectativas acerca de la solución de los problemas.

Es por esta razón que hoy en día, se hace necesario e imprescindible atender con extremo cuidado este punto, ya que estamos inmersos en una multiculturalidad cada vez mayor. Debemos tener en cuenta que la misma respuesta puede ser considerada o no como adaptativa en función del contexto cultural.

### **El tercero es la importancia de lo social**

Los habitantes de esta isla tenían muy claro que las instituciones sociales debían trabajar en red y sobre todo en momentos de quiebre de las personas como por ejemplo una separación matrimonial, en un caso de violación a los derechos tanto de los niños como de cualquier otra persona, es decir los habitantes ponían mucho peso para que las estructuras sociales trabajaran con las posibilidades que tienen las personas sin olvidar por supuesto la situación de riesgo que las rodea en ese momento, teniendo claro que no deben quedarse en el riesgo pues quieren que las personas avancen y sean felices.

### ISLA ADAPTACION POSITIVA

Nuestro viaje continuaba y, todo hay que decirlo, estábamos un poco cansados, además no dejábamos de dar tumbos de isla en isla, pero de pronto ahí estaba la isla que nos interesaba.

Cuando hablamos de **adaptación positiva**, nos enfrentamos a uno de los conceptos que más debate han suscitado entre los expertos en resiliencia.

*“La adaptación puede ser considerada positiva cuando el individuo ha alcanzado expectativas sociales asociadas a una etapa de desarrollo o cuando no ha habido signos de desajuste” (Infante.2001)*

Si atenemos a las definiciones que los autores norteamericanos nos ofrecen acerca de la resiliencia, es suficiente la aparición de esta adaptación positiva para poder hablar de un *proceso resiliente*. Estos autores hacen especial hincapié en diferenciar resiliencia de recuperación. Para poder hablar de resiliencia es necesario mantener una línea base, durante todo el proceso de afrontamiento, sin grandes repercusiones en lo cognitivo, conductual y lo emocional. Hablar de recuperación es simplemente el retorno a esa línea base.

Los autores franceses sin embargo entienden que además de este mantenimiento de la normalidad o proceso homeostático, es necesaria la aparición de un crecimiento postraumático una vez superada la adversidad.

La confusión terminológica en el empleo de estos vocablos es reflejo de la reciente aparición de la corriente que estudia los potenciales efectos positivos de la experiencia traumática. En ocasiones, la adversidad se nos presenta como una ventana abierta a la oportunidad de crecer y es en este punto de aprovechamiento, donde a nuestro juicio, se completa el proceso de resiliencia.

Gracias a los estudios de B. Cyrulnik sabemos que el pasado nos moldea pero no nos determina, *“sabemos que un niño maltratado puede sobrevivir sin traumas si no se le culpabiliza y se le presta apoyo”*. La historia explica el presente pero nunca cierra el futuro.

A menudo esas historias de supervivientes se construyen a partir del dolor. A lo largo de la vida encontraremos toda suerte de vientos favorables y de adversidades que nos hacen retroceder. Unos navegaremos en aguas más favorables otros lo haremos bajo la experiencia de grandes olas que asolaron nuestra cubierta, pero en nuestras manos esta no perder el rumbo.



### **ISLA ADVERSIDAD**

Al llegar a la isla adversidad pudimos observar que esta era una isla donde la gente en ocasiones sabía como enfrentarse a ellas y en otras ocasiones no podían resolver de manera favorable.

Adversidad, y algunos otros sinónimos como trauma, dificultades y problemas, aparecen prácticamente en todas las definiciones de resiliencia. Una vez más debemos apelar al contexto y a la interacción de factores intrapsíquicos para interpretar de manera correcta el concepto de adversidad. En referencia al contexto, esta claro que no hablamos del mismo tipo de adversidad cuando nos referimos a sociedades en vías de desarrollo que cuando tratamos de identificar los traumas y dificultades propios de algunas sociedades occidentales.

El modelo de la Casita (Vanistendal 1997) reconoce que la construcción de la resiliencia debe empezarse por la consecución de cosas tan básicas como Salud, Nutrición, Reposo y Recreación. Cientos de millones de personas luchan a diario por alcanzar estas metas, sin embargo estas preocupaciones resultan ajenas en la sociedad del bienestar.

Es frecuente en la literatura sobre resiliencia encontrar referencias a grandes catástrofes, situaciones de extrema pobreza o desigualdad social. Pareciera que no se pueda hablar de resiliencia si no median estos grandes cataclismos.

Nada más lejos de la realidad. Cubiertas las necesidades básicas y sin más camino que el propio ciclo vital, nos iremos exponiendo a una serie de situaciones (responsabilidades, pérdidas afectivas, conflictos relacionales, enfermedades, muerte de seres queridos, etc), que tendremos que negociar con habilidad para seguir adelante.

Sabemos gracias a los estudios psicosomáticos que la manera en la que nos enfrentamos a estos acontecimientos cotidianos tiene una gran repercusión sobre nuestra salud. (Pelechano 1997). Es aquí donde nuestra forma de ser, nuestra personalidad, juega un papel vital a la hora de interpretar el grado de una adversidad y el estilo con el que lo afrontaremos. Como sabemos están los del “vaso medio lleno, los del vaso medio vacío y los que se lo beben por si acaso”.

### **ISLA CRECIMIENTO**

La isla del crecimiento representó para nosotros una de las islas mas apasionante, pues los habitantes compartieron con nosotros unas coordenadas, que no resultaban tan lejanas a las nuestras, es mas se nos hacían conocidas.

Por esta razón para hablar de esta isla nos gustaría mencionar las siguientes frases: *“me siento diferente, ya no estoy en el mismo punto, algo en mi a cambiado, siento que verdaderamente mi vida se ha transformado, ahora veo la vida de forma diferente, la experiencia que he tenido me ha hecho crecer”.*

Hemos querido empezar de esta forma, porque estamos seguros que estas frases algún día han salido de sus bocas, después de haber vivido cualquier experiencia que en un principio resulto traumática y frente a la cual en un primer momento sintieron que no iban a ser capaces de soportar.

**¿Pero de que hablamos cuando nos referimos a crecimiento o florecimiento, como lo llaman algunos autores?.** Podríamos empezar diciendo que las personas, después de verse enfrentadas a situaciones de riesgo, experiencias dolorosas como la muerte de un ser querido, un accidente, o una catástrofe natural, si sufren una transformación lo que resulta interesante es que esta transformación en algunas ocasiones es positiva pese a todo pronostico, y además hace que la persona se encuentre más fortalecida. Esto nos hace pensar en la resiliencia como un proceso

## ¿Qué hay de nuevo en lo viejo?



con proyección a futuro, que no se termina con el enfrentamiento ante la adversidad, sino que supone un enriquecimiento para la persona, un crecimiento personal.

Así pues, esta concepción de la resiliencia implica que no se vuelve a la misma situación, sino que existe un crecimiento (floreamiento) después del trauma, un cambio positivo que resulta del proceso de enfrentamiento, y que requiere de un equilibrio estable durante el mismo. Es importante mencionar que esto sigue siendo parte del proceso de resiliencia, y como parte del proceso vital del cual forma parte no podemos olvidar que las personas pasamos por un periodo de choque o encuentro con la realidad que nos está tocando vivir, en donde, en un primer momento es completamente natural y lógico que esta situación nos haga caer en un desequilibrio emocional. Pero es aquí donde comienzan a jugar un papel importantísimo los pilares de resiliencia, que se han ido enriqueciendo durante los distintos procesos vitales vividos. Es en este momento donde parece tener sentido todo lo que hemos ido recogiendo a lo largo de nuestro proceso.

Si bien no se menciona expresamente en ninguna de las definiciones, entendemos que estrechamente relacionado con esa adaptación positiva encontramos los **mecanismos de protección**, considerados como aquellas variables (situaciones, actitudes...) personales o ambientales que contribuyen a prevenir o reducir las situaciones negativas. Son ese "algo" que opera para mitigar los efectos del riesgo. Se consideran fuerzas internas y externas que contribuyen a que las personas resistan o aminoren los efectos del riesgo. La protección por tanto radica en la manera cómo las personas enfrentan los cambios de la vida y lo que hacen respecto a esas circunstancias estresantes o desfavorables.

Ahora bien sabemos que la constatación de que realmente hay un crecimiento con proyección no es fácil pues no hay indicadores convencionales para medir este estado solo la percepción que cada uno de nosotros tenemos de los demás y de nosotros mismos.

Por otro lado es interesante tratar de comprender y entender que los procesos dependerán de cada persona y el crecimiento después de un enfrentamiento ante una adversidad, quizás puede durar años, pero eso no quiere decir que las personas no vayan hacia esa dirección pues mientras se llega al estado en donde las personas verbalizan "ya no soy la misma, he aprendido muchísimo" han tenido que pasar una serie de pequeños procesos que son fundamentales y absolutamente necesarios.

Quedan muchas cuestiones pendientes de las que seguir hablando. Estas son nuestras dudas y nuestras intuiciones, este es el cargamento con el que parte nuestro segundo viaje.

## ***Esto es lo que hay de nuevo en lo viejo***