



La resiliencia o los auténticos superhéroes de barrio

Cuentan que cuando, por fin, los aventureros británicos llegaron a la región de los grandes lagos africanos, celebraron con estruendo el descubrimiento de las fuentes del Nilo. Los nativos, que vivían a orillas de estos lagos, los miraban con asombro. Para ellos este descubrimiento no suponía ningún hallazgo, era algo que sabían desde siempre. La gran aportación de estos intrépidos exploradores fue compartir ese descubrimiento con la comunidad científica. Ponerle un nombre, situarlo en el mapa y de esta manera, facilitar que otros pudieran recorrer este camino.

Algo parecido ocurrió con la resiliencia. Cuando **Emy Werner**, una psicóloga norteamericana, diseñó en los años 50 un experimento para pronosticar qué vida les esperaba a **un grupo de 200 niños que estaban sometidos a una gran cantidad de elementos estresores en su entorno** (violencia familiar, alcoholismo, pobreza, pertenencia a un etnia desfavorecida, etc.) no podía sospechar los resultados que 20 años después cosecharía. Su hipótesis era que, sin duda, estos



niños terminarían por desarrollar algún tipo de trastorno y que seguramente reproducirían fatalmente gran parte de lo vivido en sus hogares. Sin embargo, pasados 20 años, **el porcentaje de niños que no cumplían esa profecía rondaba el 20%** y después de 30 años la cifra aumentaba más allá del 30%.

El mérito de Werner consistió en mirar de frente una realidad hasta entonces no contemplada: la posibilidad de escapar a tan fatídicas profecías. Lejos de considerar sus resultados como un error, se dedicó a explorar qué cualidades o atributos poseían esos niños. En ocasiones tuvo que enfrentarse a la incredulidad de la comunidad científica, que hasta la fecha se enrocaba en pensamientos lineales –**si has nacido cochino, vas a morirte gorrino-**

Desde entonces se han sucedido las investigaciones, arrojando luz sobre los fenómenos que medían en la capacidad humana de recuperarse frente a las adversidades – resiliencia-. Hoy en día **la investigación en resiliencia va más allá de los primeros años de vida**, extendiéndose a todas las etapas del ciclo vital, puesto que la adversidad es compañera de viaje a lo largo de toda nuestra vida.

No es necesario ser un experto en la materia para darnos cuenta de que las personas somos capaces de hacer frente a la adversidad e incluso crecer a partir de la misma. Sin atender a personajes famosos (**Mandela, Ana**



Frank, Rigoberta Menchú, etc.), podemos encontrar a nuestro alrededor auténticos superhéroes de barrio. Familiares, amigos o conocidos que lidian con situaciones dolorosas, incluso traumáticas, que **consiguen dar un nuevo valor a su existencia**, a partir de la superación de la adversidad.

Expresar las heridas favorece la recuperación Si pensamos en nosotros mismos frente a una situación adversa de la que hayamos salido airosos, encontraremos que **las herramientas de las que echamos mano son universales**: iniciativa, creatividad, sentido del humor, espiritualidad, autonomía, comunicación y contar con apoyos (familia, amigos, etc.).

Imaginemos tres muñecas en apariencia iguales. Lo único que las diferencia es el material con el que están fabricadas. La primera es de cristal, la segunda de arcilla y la tercera pongamos que es de gomaespuma. Si las tres reciben un martillazo, está claro que el resultado del mismo será distinto en función del material de que están hechas. Esta **diversidad de respuestas frente al golpe**, que no nos resulta complicado entender cuando hablamos de muñecas, sin embargo se nos resiste cuando la trasladamos a la naturaleza humana.

Y es que pese a toda la investigación que demuestra que la resiliencia es un fenómeno cotidiano, existe una corriente social y mediática hacia la victimización. **Los entornos que toleran la expresión del dolor de la víctima favorecen su recuperación**. Disponer de personas alrededor, capaces de acompañar y escuchar el malestar de la víctima es un comienzo muy favorable. En palabras del neuropsiquiatra **Boris Cyrulnik**, *“cada cultura ofrece posibilidades de expresión de la herida que permiten una revisión resiliente o que la impiden”*

Como decíamos, este sólo es el primer paso, posibilitar la expresión del daño, **pero el proceso debiera ir más allá y desafortunadamente no lo hace**. Cuando en los medios aparece la figura de la víctima, generalmente se presentan personas atrapadas en el ese rol, personas que viven para el trauma.

El estereotipo mediático de víctima es una foto fija, pero sabemos, gracias a los estudios en resiliencia, que el proceso de las víctimas es una foto en movimiento, y que en la mayor parte de los casos va del dolor a la reconstrucción.

Gema Puig y José Luis Rubio trabajan en Addima

Artículo aparecido en El Confidencial el 25/10/2011