

LA RESILIENCIA. El oculto potencial del ser humano.

Helena Combariza.
Educativa, Filósofa e Investigadora.

¿Qué es la Resiliencia?.

El término resiliencia se refiere originalmente en ingeniería a la capacidad de un material para adquirir su forma inicial después de someterse a una presión que lo deforme. Al hablar de resiliencia humana se afirma que es la capacidad de un individuo o de un sistema social de vivir bien y desarrollarse positivamente, a pesar de las difíciles condiciones de vida y más aún, de salir fortalecidos y ser transformados por ellas. Posiblemente la resiliencia en cuanto realidad humana sea tan antigua como la propia humanidad, sin embargo el interés científico en ella es mucho más reciente.

Aparecen entonces dos elementos básicos de la resiliencia: la resistencia frente a la destrucción o la capacidad de proteger la propia integridad a pesar de la presión, dicho en otras palabras la superación de las crisis, el dolor, la muerte, la pobreza, como situaciones límites ante las cuales se resiste el ser humano, como luchador innato y sobreviviente de la esperanza; y el otro elemento lo constituye la capacidad de construir o reconstruir su propia vida a pesar de las circunstancias difíciles. Es el concepto oriental de las crisis: como dificultad y como oportunidad. Las crisis son conflictos de alta intensidad y por lo tanto con un alto poder de transformar individuos y sociedades. "Solo una sociedad madura para los conflictos, es una sociedad preparada para la paz", recuerda el maestro Estanislao Zuleta.

Se puede afirmar que se tiene una crisis cuando lo que se vive puede, en la conciencia de cada ser humano, exceder su capacidad de respuesta o de recuperación, se pierde la esperanza y el sentido de lucha.

En la óptica de la resiliencia en cambio, los conflictos son la base del desarrollo, cuando aparecen están anunciando crecimiento, transformación, buenas noticias. Se trata entonces de un potencial humano activado que logra muy buenos resultados a pesar de un alto riesgo, que mantiene

competencias bajo la amenaza, que sigue creciendo en armonía, que es capaz de superar el miedo, que tiene la fortaleza de convertir el trauma en una oportunidad de crecimiento. Sin embargo las crisis, vistas como oportunidades de crecimiento, implican el desarrollo y fortalecimiento de factores que dinamizan y activan el potencial humano, de superar las dificultades y salir fortalecidos de ellas.

Entre estos factores pueden destacarse: La capacidad de crear sentidos y significaciones, o un profundo entendimiento, a pesar de las dificultades, de que hay algo positivo en la vida que es capaz de dar coherencia y orientación a la misma.

Víctor Frank, psicoanalista austríaco, quien sobrevivió en un campo de concentración, fue capaz de llegar a la libertad, después de la guerra, mediante la búsqueda de un sentido, lo que llamó posteriormente la logoterapia. Jairo Aníbal Niño, con su voz de poeta aporta el sentido y la significación a través de la palabra: "Los humanos han sabido cultivar el bosque de las palabras; con ellas se hermanan, se comunican, se consuelan, cantan y sueñan. A veces se les olvida que tienen ese milagro instalado en la cabeza, en el corazón y la lengua; entonces creen que solo la violencia resuelve sus contradicciones y conflictos. No se dan cuenta, entonces, que la violencia es la más triste e inhumana ausencia de pensamiento"

La vincularidad. Son las redes de apoyo incondicional que un ser humano requiere para sentirse parte del mundo, de la sociedad, del país, de la familia. El vínculo según Jung es la misma unidad humana, lo individual es una ilusión. Implica entonces intercomunicación afectiva que es la base de todo crecimiento humano. Crear lazos, como lo afirma Antoine de Saint Exupery en su libro El Principito es la base de la amistad y el amor, pero también crear lazos es acompañar en el dolor, unirse en la angustia del sin sentido para dar esperanza.

Los seres humanos en circunstancias especialmente difíciles requieren una mano amiga, un acompañante un "cómplice significativo" que les permita crear lazos y vínculos consigo mismos, con los otros y con su entorno. Todos estos enunciados son caminos de vincularidad que suscitan el potencial humano de la resiliencia.

El sentido del humor. Las personas que son capaces de reírse de sus males llevan la mitad del camino recorrido. La base del sentido del humor es el

mismo sufrimiento. La gracia suele implicar el reconocimiento y la ternura ante lo imperfecto, el fracaso, la capacidad de admiración ante lo inesperado, y cuando la respuesta es una sonrisa, tal vez no acabe con el sufrimiento, pero tampoco éste acabará con quien lo padece. Quien logra reírse de sí mismo ganará en libertad interior y fuerza. Con el humor se dinamiza el potencial humano en situaciones límites. Valoración de la diferencia. La ternura que implica no solo el respeto sino el amor a la diferencia, se convierte sin duda en un factor protector por excelencia de la superación humana.

En la base se encuentra el crecimiento de la autoestima, en lo diverso que tiene cada persona como tesoro escondido con el cual puede acrecentar su esperanza y enriquecer su autoestima. Darle la oportunidad a cada ser humano de descubrirse único e irrepetible en su diferencia, se convierte en la clave de la aceptación personal y social.

En el "Libro de los Abrazos" de Eduardo Galeano (URUGUAYO) hay una descripción hermosa de la diferencia como generadora de luz y claridad:
"Cada persona brilla con luz propia entre los demás. No hay dos fuegos iguales, Hay fuegos grandes y fuegos chicos y fuegos de todos colores. Hay gente de fuego sereno, que ni siquiera se entera del viento, y gente de fuego loco, que llena el aire de chispas. Algunos fuegos bobos que no alumbran ni queman: pero otros arden la vida con tantas ganas que no se puede mirarlos sin parpadear, y quien se acerca se enciende"

El enfoque de resiliencia puede aportar significativamente al cultivo de una esperanza realista, porque sin negar los problemas, centra la atención en las fuerzas y potencial humano que se pueden capitalizar.

La esperanza real no es una vía de escape, sino que descubre un potencial positivo real pero escondido a una mirada superficial y pesimista del valor humano. Esto viene al caso de la persona, pero también de las sociedades, de los países y en general del género humano.