

La ventana de la UJI

La resiliencia, un cambio de mirada

MÓNICA
García
Renedo*



La infancia de **Tim** ha sido un verdadero infierno. Fue un niño rechazado y maltratado por sus padres. A los siete años de edad acabó en un orfanato donde ninguna familia lo adoptó. Sufrió el maltrato y el desprecio de las personas encargadas de su cuidado y por un error administrativo acabó en un hospital psiquiátrico. De allí, fue a parar a un reformatorio, donde aprendió a pelear y a odiar al mundo entero. Con 12 años ya era todo un delincuente. En este caso presentado, parece factible asumir que **Tim** tiene muchas posibilidades de ser en la adultez una persona con problemas psicológicos y un adulto inadaptado socialmente.

El caso de **Tim** es un caso real, como el de muchos otros niños con una infancia muy traumática, y en contra de lo que parece un razonamiento de causa-efecto o determinismo, en la actualidad, **Tim Guénard** es un hombre de 50 años, felizmente casado y con cuatro hijos. Acoge en su propia casa a personas con problemas, a las que orienta y da ánimos para que encuentren nuevos motivos para vivir, ofreciéndoles un techo y una mano amiga. **Tim**, como otros muchas personas que han destacado en el campo científico (**Victor Frank, Beethoven...**), son un ejemplo de personas resilientes. El mismo, en su libro *Más fuerte que el odio* destaca como «el hombre es libre de

alterar plenamente su destino, para lo mejor y lo peor. Yo, **Tim Guénard**, hijo de alcohólico, niño abandonado, he hecho errar el golpe a la fatalidad. He hecho mentir a la genética. Este es mi orgullo».

Casos tan traumáticos y extremos como el de **Tim** nos demuestran la capacidad humana que tenemos las personas de, ante situaciones traumáticas severas, superarlas e incluso salir fortalecidas de ellas. Así, debemos asumir que un suceso traumático no es una condición suficiente para el desarrollo de una patología o una vida inadaptada. Precisamente, la resiliencia alude a la capacidad que tenemos los seres humanos de ante situaciones adversas salir fortalecidos. No debemos confundirla con la recuperación, que implica un retorno gradual a la normalidad. La resiliencia no es una capacidad estática, ya que puede variar con el tiempo y con las diferentes situaciones a las que nos enfrentamos.

Así, un niño que ha sufrido una infancia traumática puede no desarrollar ninguna patología considerable pero frente a otra situación como por ejemplo un acoso laboral puede desarrollarla. La resiliencia rompe con unos estereotipos que estamos tan acostumbrados a escuchar «de tal palo, tal astilla», «de un padre maltratador, un hijo maltratador»... En el caso de **Tim**, como en el de otras personas que han su-

frido traumas, existen una serie de factores individuales (control, sentido del humor, optimismo...) y ambientales que nos pueden ayudar a descubrir nuestras fortalezas. Aludiendo a los factores ambientales, un pilar relevante es el apoyo social.

El apoyo brindado por al menos una persona puede ayudarnos o guiarnos en este proceso (en el caso de **Tim** destaca como una jueza fue una de esas personas que confió en él y le brindó el apoyo que necesitaba). Con ello hacemos referencia a los «tutores o guías de resiliencia» que menciona el profesor **Boris Cyrulnik** (sufrió la muerte de sus padres en un campo de concentración nazi del que él logró huir cuando sólo tenía 6 años. Tras la guerra, unos vecinos le inculcaron el amor a la vida y a la literatura y pudo educarse y crecer superando su pasado). Estas guías son las que nos aportan afecto, nos acompañan, nos escuchan y hacen sentirnos valorados.

A lo largo de nuestras vidas, aunque no sean tan traumáticas como las del caso de **Tim**, sufrimos numerosas situaciones adversas en las que se ha visto amenazada nuestra integridad física y/o psicológica, y a pesar de ello somos capaces de salir adelante y darle un sentido a nuestra vida. Ello no quiere decir que las personas no suframos. En una situación así, el sufrimiento es inevitable, e incluso necesario atrave-

sar por un proceso de duelo lleno de dolor. Después de este proceso, pueden quedar en nosotros «huellas emocionales» o «cicatrices» que en determinados momentos nos hacen recordar que la pena está ahí. Es como cuando tenemos un accidente y nos hacemos una herida. Los primeros días y meses nos sangra, nos duele, pero con el tiempo ese dolor va disminuyendo a pesar que nos haya quedado una cicatriz que siempre nos recordará por lo que hemos pasado. Así pues, es normal que desarrollemos vulnerabilidades pero también pueden aflorar o reforzarse algunas características de nuestra forma de ser o nuestras habilidades personales que nos permitan afrontar lo ocurrido y crecer ante la adversidad.

En este sentido, desde el Observatorio Psicosocial de Recursos en Situaciones de Desastre (OPSIDE) de la *Oficina de Cooperació al Desenvolupament i Solidaritat* (OCDS) con la línea de investigación sobre la resiliencia aplicada a contextos educativos, se han realizado diversas acciones formativas dirigidas a docentes y familias a quienes se les ha dotado de conocimientos y recursos para que incidan sobre las familias como «guías o tutores de resiliencia».

NOTA: En memoria de **Mónica García Renedo**, fallecida el pasado 13 de marzo, quien hizo del afrontamiento de la adversidad y la psicología positiva su filosofía de vida. Este artículo fue publicado originalmente el 26 de junio de 2011. ≡

*Técnica del Observatorio Psicosocial de Recursos en Desastres (OPSIDE). Oficina de Cooperació al Desenvolupament i Solidaritat (OCDS)

La resiliencia alude a la capacidad que tenemos los seres humanos de salir fortalecidos ante situaciones adversas