

Ética, Humanismo y Sociedad

Una mirada resiliente

Dr. José Carlos Bermejo

Religioso Camilo. Director del Centro de Humanización de la Salud. Tres Cantos, Madrid España.

A resilient look

Recientemente he tenido la oportunidad de compartir en varios países de habla hispana un poco de tiempo con centenares de voluntarios. Lo son, sobre todo, en el mundo del sufrimiento producido por las pérdidas —el duelo— y en espacios del final de la vida. Y he podido percibir cuánta solidaridad con ojos positivos, con pasión por construir edificios en medio de las ruinas en que a veces se encuentra el corazón.

Así es, la resiliencia es ese conjunto de características de una persona que consigue que el trauma por el que pasa no le destruya. Es posible, incluso, salir de él reforzado. No es que los traumas ayuden a crecer por sí mismos, sino que ciertas personas, y en ciertos contextos, consiguen crecer en medio de la crisis. Si bien el concepto de crecimiento postraumático no es idéntico al de resiliencia, son conceptos afines y próximos.

Construyendo la resiliencia

Un grupo de jóvenes secuestrados por las FARC en Bogotá, un grupo de familias de los que aún están secuestrados, un grupo de voluntarios: todos juntos. Un sábado por la mañana, reunidos para celebrar la eucaristía y almorzar juntos. ¿Qué hacen estos voluntarios? Ofrecen la posibilidad de ser tutores de resiliencia, acompañantes que refuerzan la parte positiva de las personas, que construyen redes entre personas que tendrían motivos para estar hundidas, pero se resisten a estarlo y sólo permiten estar tocadas. Eso, tocadas, pero no hundidas.

Son personas que quizás han comprendido que el ser humano no necesariamente tiene que quedarse en la parte oscura de la vida. Que, como la flor de loto, que nace en aguas fangosas, así también, en medio de severos sufrimientos, es posible construir historias dignas de ser narradas.

Recuerdo una joven mujer de 36 años, con su marido secuestrado desde hace 11 años y su hija con 13 años. ¡Dios mío, sólo al saberlo mis manos se me iban a la cabeza! ¡Cuánto sufrimiento! Y, sin embargo, embargada del deseo de construir historias positivas, habitada por una extraña esperanza, no sólo estaba presente en aquel encuentro, sino que ha orientado su vida en la dirección de apoyar, desde todos los puntos de vista posibles, a quienes viven en la misma

situación. Me parecía estar escuchando una sinfonía de Beethoven escrita cuando ya era sordo. Me parecía estar viendo un hueso roto creciendo en la dirección justa para recuperar su solidez. Eso es la resiliencia.

Acompañar a que los obstáculos se conviertan en rocas para apoyarse y seguir ascendiendo, en lugar de en simples piedras donde tropezar, es lo que hacen tantas personas que generosamente entregan su tiempo voluntariamente en medio del sufrimiento.

Es posible construir molinos

Sí, es posible construir molinos cuando sopla el viento, mientras otros construyen muros para intentar pararlo, como dice el proverbio chino. Es posible aceptar las cosas tal como vienen, pero también podemos hacer todo lo posible para que las cosas sucedan tal como nos gustaría aceptarlas. Erickson decía que cada dificultad tiene el potencial de convertirse en una oportunidad. Testimonios de personas que atraviesan así las crisis, conocemos todos.

Contar con apoyo social adecuado —y el voluntariado es un apoyo privilegiado—, el propio temperamento personal y la significación cultural que cada uno atribuimos a nuestras crisis, son los tres elementos fundamentales para favorecer actitudes resilientes en medio de las crisis.

En efecto, hay personas que tienen un carácter personal caracterizado por la libertad, que no se resignan al fatalismo, que no leen sus experiencias en términos victimistas, que están habitadas por el dinamismo de la esperanza en medio de las tribulaciones. Hay personas que son capaces de recordar las crisis y los traumas como experiencias, como vaivenes del viento que piden ajustar las velas, en lugar de dejarse llevar incontroladamente en su dirección. Hay personas que saben mirar de manera resiliente porque saben no obcecarse en una mirada negativa, saben tomar perspectiva suficiente e incluso relativizar y cuestionarse si lo que está sucediendo bajo apariencia de negatividad será realmente así o podrá convertirse en oportunidad. Como hay personas también capaces de utilizar bien la memoria de los traumas y no regodearse en la miseria, sino aprender del pasado. Por haber, hay personas que hasta tienen sentido del humor en medio y después de las propias crisis. La fecundidad del concepto de

resiliencia está en saber enfocar, saber dirigir la mirada hacia un abanico enorme de posibilidades.

Pero no es sólo una cuestión de personalidad. Vivir resiliientemente las crisis depende también del significado que atribuimos a las desgracias. En efecto, a veces los significados y las palabras con que interpretamos nuestras crisis pueden ser incluso más violentas que los golpes. La representación de lo que nos sucede puede ser más dolorosa que la misma realidad.

Es conocido este cuento: “Un hombre anda por el pueblo diciendo: he perdido la mula, estoy desesperado, ya no puedo vivir. No puedo vivir si no encuentro mi mula. Aquel que encuentre mi mula, va a recibir como recompensa... mi mula”. Y la gente a su paso gritaba: “Estás loco, definitivamente estás loco, ¿perdiste la mula y ofreces como recompensa la propia mula?” Y él contestó: “Sí, porque a mí me molesta no tenerla, pero más me molesta haberla perdido...”. Así es, con frecuencia: la interpretación de la desgracia vivida duele más que la misma desgracia. La persona resiliente es capaz de dar una interpretación positiva, que no le hunde, sino que le hace rebotar para salir airoso de la crisis.

El tutor de resiliencia

Y el tercer elemento, además de la personalidad y la significación cultural, favorecedor de la resiliencia, es la figura

del tutor. Un tutor de resiliencia es alguien que acompaña en el arte de provocar un renacer del desarrollo psicológico tras el trauma.

Casi siempre se trata de un adulto que encuentra a la persona en crisis y que asume para él el significado de un modelo de identidad. No se trata necesariamente de un profesional. Un encuentro significativo puede ser suficiente para algunas personas. He aquí el valor del voluntariado.

En efecto, el voluntariado, habitado por una mirada positiva de la vida, muy consciente y acogedor de la dimensión negativa experimentada por las personas a las que acompaña, puede hacer milagros con un sano acompañamiento. Puede ayudar en el manejo de la memoria; puede convertirse en lugar donde apoyar el ancla en medio de la tempestad, infundiéndole así esperanza; puede ayudar a identificar los recursos positivos existentes en medio de la crisis y potenciarlos; puede ayudar a mirar con perspectiva y realizar ese trabajo de descentramiento necesario para atravesar el sufrimiento.

La mirada resiliente es, sencillamente, más humana. Y es que quien tiene la cualidad de la humanidad y la comparte con su acción voluntaria, mira, siente, ama y sueña de otra manera. La riqueza de humanidad será capaz de transformar y cualificar la propia sensibilidad personal. Y así, el voluntario saldrá también beneficiado: acompañado en medio de la adversidad e iluminando nuevos caminos, aprenderá a descubrir su propia resiliencia.