

LA RESILIENCIA: UN RECURSO A DESARROLLAR EN TODAS LA PROFESIONES DE AYUDA ¿PODEMOS SER TUTORES DE RESILIENCIA?

Autores: Eva Sylvie Rossi

Traductora: Itziar Martínez Villate

“La esperanza no es una convicción de que algo irá bien,
es la certeza de que algo tendrá un sentido, más allá
de cómo vayan las cosas”.

Vadeau Havel

La resiliencia, un recurso para ser desarrollado en todas las profesiones de ayuda: ¿podemos ser “tutores de resiliencia”? Resiliencia, un concepto relativamente nuevo en el campo de la psicología puede ser definido como un proceso de adaptación saludable, multideterminado, por el que algunos individuos tienen la habilidad de transformar las experiencias adversas en aprendizaje.

Estos procesos que involucran los tres Estados del Yo pueden cambiar y evolucionar con el tiempo en base al propio desarrollo y a las interacciones del individuo con su ambiente. Este proceso puede ser apoyado por relaciones vinculares y sistemas de apoyo específicos en las funciones de tutores de la resiliencia. Se discute que entre los diferentes factores que constituyen el desarrollo de resiliencia, la habilidad significativa a nivel individual es la habilidad de la “desobediencia inteligente” que involucra a los tres estados del yo.

1. INTRODUCCIÓN Y DEFINICIÓN

El término resiliencia, prestado de la física, es utilizado habitualmente en referencia a la ductilidad, a la plasticidad, a la capacidad de resistir a los golpes; en el caso de los seres humanos, este término parece referirse a la capacidad de algunos individuos de absorber traumas y obstáculos, sin mayores daños (aparentemente) donde estos normalmente, podrían generar una “ruptura”, una imposibilidad, una debacle.

La resiliencia, un concepto relativamente reciente en el ámbito psicológico, viene definido como:

Un “proceso”¹ de buena adaptación en situaciones de adversidad, de trauma, tragedias, amenazas o de exposiciones a fuentes significativas de stress – conectadas por ejemplo, a la familia o a importantes problemas relacionales de trabajo, de salud – a un “estresor”² de tipo económico (APA, 2014)³.

En el ámbito de la clínica, la mayor parte de las definiciones propuestas comprenden conceptos y términos unidos a un funcionamiento adaptativo sano; y al logro, en el tiempo sucesivo a las experiencias de adversidad, de una integración positiva de estas experiencias. Para Boris Cyrulnik⁴, neuropsiquiatra francés que se ha ocupado de la resiliencia durante su vida y que utiliza un lenguaje muy vivido para describirla:

“Es el arte de navegar en las corrientes. Un trauma trastorna al sujeto arrastrándolo en una dirección que no hubiese seguido... auspiciado por los remolinos... que le llevan hacia una cascada, el sujeto resiliente... recurre a la búsqueda interna impresa en su memoria.”

En realidad, a mí parecer, la resiliencia es un constructo complejo que se define de forma distinta según los diferentes contextos en los que se verifican: individuales, familiares, sociales o culturales.

Es difícil tener en cuenta los determinantes de la resiliencia porque incluyen una gran cantidad de factores que interactúan, conectados a su vez a experiencias adversas diferentes, en base a las cuales el individuo puede responder a las experiencias de estrés.

Los factores en juego pueden ser de tipo ideológico, psicológico, social y cultural. Mientras, las experiencias de adversidad pueden relacionarse con exposiciones a la guerra, a la pérdida de una persona amada, a la violencia interpersonal, a actos de terrorismo, desastres naturales o también, a incidentes de tipo industrial o ecológico (APA, 2010; Dimitry, 2012; Osofsky & Osofsky, 2013; Masten & Narayan, 2012).

Algunos de los factores estresantes pueden continuar en el tiempo, por ejemplo el estrés después de la exposición al *bullying* o a lugares de trabajo en los que la cultura organizativa alienta el *mobbing*⁵ (Rossi E. S., 2012).

1. Nota de la autora

2. Elemento de fuerte presión, tensión.

3. American Psychological Association

4. Cyrulnik B., 2000, p. 25.

5. Una cultura organizativa “caracterizada por instrucciones y relaciones que fomentan y mejoran ataques sistemáticos” a las “necesidades relacionales” (Erskine R.G., 1999) y a las “hambres” descritas por Berne. (E.S. Rossi, 2012, p.3).

Entre los distintos factores de estrés, se deben considerar aquellos unidos a las condiciones de pobreza y al impacto de presiones importantes de tipo ambiental, como las condiciones atmosféricas externas (Arnold, Mearns, Oshima, & Prasad, 2014). En los casos en los que la exposición al estrés es habitual, intensa e incontrolable, puede generar o empeorar significativamente fenómenos depresivos, ansiosos y distintas condiciones físicas de tipo inflamatorio, cardiovascular o de otro género (Sothwick & Charney, 2012a, 2012b; Karatoreos & McEwen, 2013).

Otro problema que se puede plantear en relación a los estudios de la resiliencia, es aquel que consiste en individualizar definiciones que tienen una relevancia cultural en el momento en el que el significado de la resiliencia, y las dimensiones relacionadas con ella, son seguramente muy distintas para los que viven en Etiopía, Nepal o Afganistán y los que viven en Italia, Inglaterra o en los Estados Unidos. En Afganistán, por ejemplo, la resiliencia está estrechamente relacionada con el tema y el valor atribuido a la “esperanza” que da un sentido al presente y al pasado.

El estudio empírico de los factores que determinan la existencia y el desarrollo de la resiliencia requiere, por todos estos motivos, una perspectiva de análisis que esté en grado de incluir tanto variables genéticas o epigenéticas, además de variables evolutivas, demográficas, culturales, económicas y sociales.

La necesidad de tener en cuenta simultáneamente un gran número de variables⁶ explica, en parte, la dificultad de estudiar adecuadamente este tipo de respuesta adaptativa. Por otro lado, es fundamental un enfoque que pueda tenerlas en cuenta para poder suministrar soporte al desarrollo de los procesos de resiliencia, en cuanto a posibles “tutores de resiliencia”⁷. Sea tanto sobre un plano individual como en un plano familiar y comunitario.

La resiliencia, como fenómeno, ha sido frecuentemente definida en términos de presenciaausencia y considerada a veces, al igual que en un tramo,⁸ con una nota poco clara.

6. Panter Brick desde su punto de observación antropológico crea que la búsqueda sobre la resiliencia tiene tres tipos de dificultades: una conceptualización a veces del contorno no bien definidos en relación a un marco de referencia muy distinto entre ellos, un aspecto empírico en el estado actual no suficientemente sólido en la consideración popular y contextos radicalmente distintos entre ellos (niños y adultos, civiles y veteranos) y una metodología frágil al medir la resiliencia en lugares cuyos recursos y objetivos culturales son extraños para nuestra cultura occidental. (Panter Brick e Leckermann, 2013).

7. Según Cyrulnic es posible, en determinadas circunstancias, asumir la función de “Autores de resiliencia”

8. Considerar o no la resiliencia como un tramo que determina la respuesta a la adversidad, subraya el mayor peso atribuido a factores biológicos determinados por debajo de la resiliencia misma, más que al resultado de la implicación del ambiente.

Otras veces, ha sido tratada como un resultado, un éxito; otras en cambio, como un proceso. Personalmente, creo que es importante contribuir a aclarar la definición y, a mi parecer, pensando en aquello que la resiliencia representa, una definición en términos de proceso me parece que responde mayormente a aquello que⁹ es efectivamente la resiliencia.

La resiliencia y los fenómenos relacionados con ella, constituyen un área de consciencia que se coloca precisamente en el interior del cauce de influencias de la naturaleza y cultura, o de la superposición de ambas, como determinantes de la evolución, en el sentido adaptativo.

Desde el punto de vista sistemático, la resiliencia viene también descrita como una capacidad de un sistema dinámico de adaptarse con éxito a elementos perturbadores que amenazan tanto el funcionamiento adecuado como el desarrollo (Masten, 2014b; Masten & Tellegen, 2012).

Algunos autores subrayan en el proceso de la resiliencia una función de orientación y activación de recursos en función del bienestar: “La resiliencia es un proceso que actúa intercalando y orientando recursos que pueden sostener el bienestar“. (PanterBrick, 2014; PanterBrick & Leckman, 2013).

En la misma línea que algunos estudios, creo que muy probablemente la resiliencia se puede describir hoy en términos de un continuo que puede estar presente en niveles distintos, en el interior de áreas de vida diferentes (Pietrzak & Southwick, 2011). Un individuo puede tener una buena adaptación al estrés en algunas áreas de su vida pero tener dificultades en otras.

2. LA RESILIENCIA: ÁMBITOS Y CONTEXTOS.

Desde el momento en que la resiliencia está suscitando un notable interés en muchos contextos; partiendo de la clínica para llegar a la biología pasando por temas organizativos. La utilidad de considerar las distintas áreas de la vida y procesos de resiliencia tanto individuales como comunitarios, es evidente; así como las implicaciones que este tipo de análisis conllevan en términos funcionales para el desarrollo y el potenciamiento de esta última.

Un aspecto significativo de la resiliencia es que puede cambiar y evolucionar con el

9. Este tipo de definición implica la visión de cada uno de nosotros como sistema humano en continua interacción con el ambiente de la misma manera que un organismo que interactúa activamente con este último. Se deduce la consideración de que algunos individuos puedan ser más resilientes que otros, probablemente en función de mayores sistemas de apoyo, mejores oportunidades, quizás también un ADN mejor, revisaremos esta nota teniendo en cuenta entonces una cantidad de factores tanto biológicos como sociales.

tiempo en función del desarrollo y la interacción del individuo con su ambiente (Kim, Cohen & Turkewitz, 2012). Hablar de resiliencia significa entonces, aceptar un cambio de paradigma que mueve la atención de un modelo de salud mental, centrado sobre la falta y la disfuncionalidad, a modelos basados en la competencia y el fruto de la fortaleza, focalizándose sobre la prevención y la construcción de recursos (emotivos, relacionales, cognitivos). Esta reorientación puede permitir localizar modalidades que permiten tanto evaluar la resiliencia como aprender los modelos que puedan sostenerla.

Nuestras respuestas al trauma y al estrés ocurren en el contexto de las interacciones con los otros seres humanos, en el interior de culturas específicas, regiones u organizaciones, y cada uno de estos contextos pueden estar por sí mismos, más o menos equipados de una función resiliente y por lo tanto, ser más o menos capaces de sostener al individuo (Sherrieb, Norris, & Galea, 2010).

Diversos autores se han expresado en base a las características de la resiliencia (Bonanno G.A., 2004; Bonanno, Kennedy, GalatzerLevy, Lude, Elfstrom, 2012; Bonanno, Mancini, Horton, Powell, LeardMann, Boyko, 2012). Para algunos se trataría de una trayectoria de funcionamiento estable justo después de un hecho fuertemente adverso. A propósito de esto, es interesante tener en cuenta que al contrario de cuanto se ha creído en el pasado, diversos autores afirman ahora que la resiliencia se puede desarrollar junto con el trastorno por estrés postraumático (P + SD). Esto significa que a veces, quien haya vivido un trauma puede reencontrarse desde diversos puntos de vista en una posición mejor que la previa al mismo trauma y a la siguiente ocasión de un proceso de resiliencia (Yehuda, Bierer, Pratchett, & Pelcovitz 2010; Yehuda, Daskalakis, Desarnaud, Makotkine, Lehrner, Koch., 2013).

En el momento actual, las explicaciones relativas a la resiliencia, unida a factores de riesgo y a factores de protección, explican sólo en parte, por qué algunos niños sometidos a traumas o a cantidades masivas de estrés paralizante atraviesan sucesos muy traumáticos, de alto coste emotivo, aparentemente indemnes y llegan progresivamente a una vida adulta “normal” (Anthony E.J.)¹⁰. Por lo cual, es importante, a mi parecer, ser capaz de identificar y reconocer, en todos los enfoques que están unidos a las profesiones de ayuda, las características específicas o recursos para mejorar o co-construir una función de apoyo al desarrollo de procesos de resiliencia.

10. Anthony E.J (1987) Describe la evolución del concepto de invulnerabilidad psicológica traducido posteriormente en resiliencia.

3. ANÁLISIS TRANSACCIONAL Y RESILIENCIA

En A.T. el concepto de resiliencia ha estado unido al de *physis*¹¹ (Newton T., 2007, Cornell W.F., 2010, Lo Re E., 2012). Así como describió Berne – un empuje en dirección a la integridad y a la salud- que Berne ha simbolizado con una flecha vertical que atraviese los tres Estados del Yo¹². Desde mi punto de vista, la resiliencia está estrechamente unida al concepto de “autonomía”, en el sentido berniano, en al menos dos de las modalidades que según Berne define: espontaneidad e intimidad¹³. Aquí, se podría decir que la capacidad de actuar en respuesta a la situación de la realidad presente, tiene sus necesidades propias más allá del control de las creencias del guion.

En un mundo y en una época histórica caracterizada por la globalización, por la crisis de identidad y por el sistema social, la resiliencia creo que puede caracterizarse por dos frentes y con dos puntos de observación distintos y estrechamente interdependientes. Por parte del sujeto resiliente, como una colocación inconsciente en el interior de un espacio, caracterizado por una especie de “desobediencia inteligente”¹⁴. Mejor dicho, un proceso de resiliencia se puede desarrollar a partir de la capacidad de un niño o de un individuo adulto que sea capaz de tener la fuerza de “desobedecer” en circunstancias particulares.

Por parte de quien permite o incluso apoya, el momento en que la resiliencia se desarrolla a través de procesos y lazos, se trata, a mi parecer, de la capacidad de reconocer y apoyar una especie de “cultura de la diferencia”¹⁵.

Gestionar la complejidad de la vida requiere de un niño, posteriormente, de un adolescente y después de un adulto, una capacidad de individualizar y también de saber utilizar recursos y crear lazos con personas que puedan representar y desarrollar, una función afectiva, con el fin de construir un apego bueno o suficientemente bueno (Bowlby J., 1989; Main M., 2008; Stern D., Bruschiweiler N., Freeland A., 2000). Si consideramos que los seres humanos están en continua evolución, (Kegan R., 1982; Kagan J., 2011; Vaillant G.E., 1977) y que en la vida adulta, comprendida la tercera edad, pueden aprender a utilizar

11. “Este concepto corresponde al principio de auto-actualización de la teoría humanista e implica tanto la posibilidad de crecimiento personal como la tendencia natural de perseguirla”(Tinley T., 1998).

12. Berne E., (1957, 1972)

13. Berne E., (1964) op. Cit. Pág. 205.

14. El término es mío.

15. En el sentido que los niños y los adultos resilientes puedan frecuentemente resultar atípicos, o un poco “extraños o un poco excéntricos”.

nuevos recursos y a realizar nuevos aprendizajes (Montalcini R. L., 2014).¹⁶ Podemos comprender en qué medida el desarrollo de la capacidad o la habilidad unidas a un proceso de resiliencia pueden ser fundamentales para manejar obstáculos, complejidades y los múltiples e inevitables traumas a los que cada uno de nosotros esté expuesto.

4. LA CARACTERÍSTICA DE LA RESILIENCIA

El término resiliencia se refiere también, entre otros, a la existencia de un recurso precioso para los seres humanos: la capacidad de llegar a vivir y a desarrollarse positivamente a pesar de la experiencia de un hecho traumático o de un estrés de particular intensidad y duración, que pudiese comportar un riesgo importante y una evolución psicológica gravemente comprometida, transformando esa experiencia, con el tiempo, en aprendizaje.

Siempre en palabras de Cyrulnik (2000)¹⁷:

“... una vez superado...el sujeto resiliente... debe luchar contra la rapidez que lo sacude incesantemente. En un momento determinado, se podrá encontrar con una mano tensa que le ofrecerá un recurso externo, una relación afectiva, una institución social o cultural que le permitirán salvarse”.

Para que se pueda desarrollar un proceso de resiliencia es necesaria la existencia de vínculos en el sujeto, no importa si es un número limitado, caracterizado por seguridad, afectividad y atención a la vulnerabilidad. Aquel que ha sido privado de estas adquisiciones precoces podrá implementar sucesivamente la capacidad de resiliencia, aunque con más lentitud, a condición de que el ambiente esté en grado de suministrar una figura emotivamente significativa que pueda asumir la función de tutor de resiliencia.

Si el temperamento¹⁸ y las características individuales tienen un rol importante para el posible desarrollo de un proceso de “resiliencia”, un aspecto interesante es que esta, como

16. “Esta etapa de la vida puede ser vivida de forma positiva y eso significa la adquisición de una visión de la vida tan amplia y prospectiva como sea posible en los años de plena actividad laboral.”(Montalcini R.L.,1998.p.149). “...ser conocedor de las formidables capacidades cerebrales en nuestra posesión (y del hecho que)...el uso continuo de esta capacidad, a diferencia de como es la regla para todos los demás órganos, no se desgasta. Paradójicamente fortalece y hace brillar la cualidad que permanece en el punto de la actividad explicada en las primeras etapas de la trayectoria vital.”(Montalcini R. L.,1998,p.150)

17. Igual que la referencia anteriormente citada

18. Kagan define el temperamento como una predisposición biológica y descrito “la personalidad (qué es)... un poco como una tapiz gris obtenido entrelazando utilísimos hilos negros y blancos, los primeros representan los temperamentos, los otros las experiencias existenciales. Observando el tapiz captas sólo la superficie gris, no los hilos blancos y negros.” (Kagan J, 2011, p. 13.).

ya lo he indicado anteriormente, no es para considerarla como una forma estable de gestión de la dificultad, adquirida y definida de una vez por todas, sino más bien como un recurso “adaptativo” que puede producir con el tiempo, cambios notables. Cyrulnik, cuando se refiere al “temperamento” cree que este es probablemente una adquisición preverbal conectada a su parecer, al aprendizaje de aquello que él llama un estilo de relación. Con las palabras imaginativas que utiliza para describir conceptos complejos lo describe como una especie de “gusto o sabor” del mundo, adquirido muy tempranamente.¹⁹ Siguiendo con su razonamiento, es cierto que un temperamento jubiloso o alegre se puede traducir como una forma de contacto relacional que facilita seguramente la capacidad, para un niño o para un adulto, de atraer o suscitar disponibilidad del otro a responder con una acogida afectiva. Más allá de tratos individuales específicos, sobre los que volveremos, y que seguramente nos permiten sostener el desarrollo de un proceso de resiliencia. A mi parecer, lo que mejor explica el inicio de este proceso es la capacidad, como yo lo he indicado en determinadas situaciones, de “desobedecer inteligentemente”; capacidad a la cual atribuyo un valor considerable y que se refiere, según mi opinión, simultáneamente, a la activación de los tres Estados del Yo: el estado del Yo Niño, se rebela ante cualquier cosa vivida como insostenible, generalmente en conflicto con los valores del Padre, con la percepción de la necesidad de protegerse, no importando de qué modo atípico; se activa el Adulto, que individualiza las estrategias que pueden rápidamente traducirse en acciones, comportamientos y opciones, precisamente en función de una posible protección; creo que se activa también en esta situación un “Pequeño Profesor”, que identifica cualquier recurso a mano para poderlo utilizar en ese momento.

Si consideramos la resiliencia como el desarrollo de un proceso, podemos intentar identificarla como una capacidad que caracterizaría la evolución y que se acompaña generalmente, de una percepción subjetiva individual de dominio en cualquier medida, de los hechos respecto a una experiencia de “sentirse abrumado”:

La habilidad de saber utilizar los recursos que el ambiente afectivo ofrece o, por decirlo mejor, la capacidad instintiva de identificar posibles figuras de apego positivas, nutriéndose afectivamente de lo que está disponible en ese momento, atendiendo a todo lo que el ambiente puede ofrecer de positivo o de tranquilizador.

La capacidad de utilizar mejor y profundamente los recursos que se puedan presentar

19. “Hay personas a las que le gusta el mundo de forma amarga, a otros de forma dulce, los que son catadores alegres y catadores tristes, catadores acogedores y catadores hostiles, y este gusto del mundo explica nuestras reacciones... Este gusto del mundo es una huella muy precoz”. (Cyrulnik (B., 2010, p. 63).

en tiempos de escasez, tanto para apoyar la propia supervivencia como la propia evolución.

El saber utilizar palabras que permitan compartir mundos internos abriendo así el camino a la posibilidad del desarrollo de una cierta “relación íntima”²⁰.

La capacidad de usar las experiencias de adversidad en función de su propia evolución inesperada.

La resiliencia, a mi parecer, no es simplemente una capacidad de sobrevivir en el afrontamiento del trauma y las dificultades graves, es además, la capacidad de lograr, después de las experiencias de adversidad, una consolidación de sí mismo que es capaz de mantener un cierto grado de estabilidad, confluencia y coherencia, frente a los ataques que le podrían abrumar. Esto sucede a través de la identidad y la “construcción” de lazos suficientemente buenos²¹, donde se presenta alguna posibilidad para poder hacerlo, aunque sea mínima.

Existen características psicológicas distintas, transversales a distintos contextos que resultan de los estudios sobre sujetos resilientes (Cicchetti 2010, 2013; Ungar 2008, 2012; Ungar, Ghazinour & Richter, 2013). Entre las características evidenciadas, más allá de la capacidad de gestionar o atravesar condiciones de estrés crónico frecuentemente durante un periodo más o menos largo, el aspecto más interesante es la capacidad de transformar una experiencia difícil o dolorosa o un hecho traumático, en aprendizaje.

Es entonces, por parte del individuo resiliente, cuando la capacidad de recopilar una oportunidad o una nueva relación o lazo como estímulo, es activador de un proceso de cambio físico interno que se convierte entonces en el motor de cambios posibles.

Distintos factores pueden contribuir a crear las condiciones para un buen nivel de resiliencia, estos pueden ser tanto factores familiares²², los situados en el interior de la familia

20. “Me dicen que era muy charlatán, era capaz, por lo tanto, de compartir las palabras que permiten a los mundos íntimos de encontrarse”. (Cyrulnik B., 2012, p. 109).

21. “Durante la guerra me acercaba a cualquier adulto fuente de seguridad y le contaba muchas historias; no recuerdo sus nombres o fisonomías pero han dejado una huella en mí. Me ha sido ofrecido un factor de protección.... Estos desconocidos han constituido para mí un sustituto emocional tranquilizador”. Cyrulnik B., 2012, p. 113).

22. “A través de una serie de experiencias familiares cruciales se componen unas creencias complejas estables relativas al mundo social que acaba a su vez con el modelo y refuerza sus esquemas interactivos.” (Walsh F., 2008, p. 69). Según Walsh las creencias familiares relativas a la resiliencia familiar pueden ser organizadas en tres áreas del Sistema de Creencias: el esfuerzo tiene como objetivo dar un sentido a la adversidad, asumir un comportamiento constructivo y elaborar creencias de naturaleza espiritual y trascendente. (Significa la adversidad, la visión constructiva, la trascendencia y la espiritualidad) citado anteriormente.

o factores comunitarios o sociales²³, como factores individuales. En el primer caso, es la familia la que mantiene su propia función de tranquilidad, apoyo y solidaridad; en el segundo, pueden ser instituciones u organizaciones.

Los factores individuales, que contribuyen al desarrollo de un proceso de resiliencia son:

- Una visión positiva de sí.
- Una percepción de las habilidades poseídas.
- Buena capacidad comunicativa o incluso diría, un contacto con el otro que algunos sujetos tienen instintivamente.
- Una predisposición natural a “resolver problemas”, en AT diremos un “Pequeño Profesor” particularmente activo.
- Una capacidad de regulación, por lo que he podido observar con el paso del tiempo y en mi trabajo con muchos pacientes y clientes, no se trata de controlar sino de una apropiada verdadera capacidad de regular los propios impulsos y emociones.

5. TRAUMA, ESTRÉS Y RESILIENCIA

Los niños resilientes tienen a su espalda frecuentemente, una historia de carencia afectiva que normalmente se caracteriza por un tipo particular de funcionamiento en el que viene sobrepuesta la poesía del mundo viviente, insectos, plantas, animales, más allá de los seres humanos²⁴ (Cyrulnik B., 2010).

Las carencias afectivas y los traumas vividos generan para estos sujetos una dificultad para recordar el pasado porque la recuperación del recuerdo implica un retorno de las “emociones escondidas”²⁵. Por esto, la forma característica que estos niños tienen para

23. Existen en el estado actual una “amplia literatura sobre la ecología social de la resiliencia que se ocupa del estudio del impacto de recursos clave en el ámbito social, cultural, económico y político, y de su influencia sobre la resiliencia individual o familiar. Se trata entonces de la intervención posible sobre obstáculos que a nivel social bloquean la oportunidad o la posibilidad de llegar a un futuro mejor. (Reed, Fazel, Jones, Panter Brick & Stein, 2012). Algunos estudios han identificado categorías específicas de factores para utilizarlos como predictores de resiliencia en respuesta a la adversidad aguda del orden de factores económicos, recursos sociales, personalidad y factores genéticos.

24. “Tengo la impresión cuando oí la etiología, ahora (en ese período), que había esperanza en el mundo viviente y mucho que entender, a través de nuestro conocimiento, de los animales. Cuando con los seres humanos tenía un solo comportamiento a adoptar, intentar protegerme. Los adultos para mí no eran más que peligro” (p. 43).

25. “En esta época en la que estaba en una estrategia de supervivencia, no tengo ningún recuerdo de emociones. Aunque ¡es imposible que no las hubiese tenido! Todavía hoy recuerdo todos estos detalles sin emociones. En mi recuerdo tengo sólo imágenes y palabra, sin trastornos (emociones)” (Cyrulnik B., 2010, pp. 4546).

referirse a su propia historia, es la de hablar en tercera persona, hablando aparentemente de un otro. Les es fácil hablar de los otros, pero hablar de sí, es extremadamente difícil y doloroso, es allí donde las emociones vividas han sido negadas o reprimidas, los recuerdos son constituidos solo de imágenes y de palabras privadas de emociones.

La memoria traumática funciona generalmente a través del recuerdo de una imagen clara, extrañamente concreta, rodeada de percepciones que no tienen contornos definidos. Saber escuchar lo que el otro describe o cuenta significa ser capaz de acompañarle recogiendo las imágenes sobre las cuales se reconstruyen, a veces se teje una historia, con cautela, respeto y delicadeza, alguna vez también a través de breves preguntas que permiten referencias históricas que pueden acompañar las vivencias fenomenológicas del momento. Poder acompañar al otro, digamos “dentro” de su historia, mientras se describe o cuenta las imágenes breves o extractos que pueden tener un sentido, un significado, para quien las cuenta, significa, para mí, asumir una función de “tutores de resiliencia”.

La memoria traumática se asemeja a una huella biológica trazada en el cerebro que puede evolucionar según las conexiones y que llevan a este último, a reaccionar de forma distinta. Cuando el ambiente circundante se transforma o cambia, el organismo estimulado de forma distinta no vuelve a segregar las mismas sustancias. Hoy sabemos que cada trauma modifica el funcionamiento cerebral²⁶.

Estas modificaciones epigenéticas son muy tempranas. Actualmente, se ha descubierto la importancia del estrés prenatal que rodea al neonato y del empobrecimiento del nicho afectivo (Cyrulnik B., 2012) que esto puede conllevar.

Si es verdad que la madre es la principal organizadora del ambiente sensorial del neonato no es cierto que esta última tenga la responsabilidad de la guerra que destruye a su familia, de la precariedad social en lo cotidiano o de la posible violencia doméstica provocada por una pareja alcohólica. En todos estos casos, el nicho afectivo que rodea al neonato resulta empobrecido y su cerebro ya no es estimulado adecuadamente. El desarrollo de un bebé puede ser perturbado por condiciones adversas o por un gran número de pequeños traumas cotidianos que repiten roturas, inmediatamente menos evidentes que las que son consecuencia de catástrofes naturales o la pérdida imprevista de un padre,

26. La metilación del DNA es la aparición de historias que constituyen las alteraciones más frecuentes. Desde ese momento en adelante las cadenas genéticas no se expresan más de la misma forma y no estamos más atentos a la mismas señales (Cyrulnik 2012, pp. 6061).

pero que dañan también el desarrollo²⁷ de forma importante.

La memoria como sabemos, no es el simple regreso de un recuerdo sino que es la representación del pasado que cada uno de nosotros se construye. Se recuerda solo la verdad parcial que viene añadida²⁸.

Sabemos como analistas transaccionales que es más sencillo pensar que “retornar” al pasado; reflexionar en oposición a la confrontación con la realidad puede permitir dominar por lo menos en parte, la emoción que acompaña el resurgir de los recuerdos que podrán generar sensaciones o emociones difíciles de soportar como miedo, terror o sentido de aislamiento, que representa precisamente, lo que viene contratado para toda la vida de quién tiene un trauma de repente.

La resiliencia tiene que ver con un sentimiento de éxito, con la sensación de haber escapado de un peligro con el dominio de una situación, de “haberlo hecho” para resolver una dificultad generalmente unida a temáticas de supervivencia. Este sentimiento o sensación de victoria tiene la particularidad de ser una reconstrucción sucesiva de un recuerdo unido a tener éxito al dominar parte de una situación. Este recuerdo es el fundamento de la construcción de un sentido de confianza en sí mismo, podremos decirlo de una percepción o experiencia de autoeficacia.

Hechos traumáticos²⁹

Es la propia inversión conectada con la representación la que pone distancia a la emoción y permite dirigir la situación. Un proceso de resiliencia se activa cuando el individuo transforma la emoción y, a través de esta metamorfosis, permite a aquel trozo de la propia historia, asumir un sentido o un significado importante que podrá acompañarlo en el

27. Estas dificultades epigenéticas acrecientan la vulnerabilidad del bebé, desde ese momento en adelante su vulnerabilidad será máxima, cualquier cosa podría herirlo. Vivir en condiciones adversas provocan alteraciones neurobiológicas análogas y aquellas de un trauma flagrante: reducción del volumen del hipocampo que altera la memoria e impide controlar las emociones. En la memoria traumática la persona ha adquirido una vulneración neuroemotiva, si se domina mal el instrumento verbal o si su ambiente le impide hablar, todas las condiciones del sufrimiento traumático serán reunidas: recuerdo congelado, sujeto dominado por el propio pasado que pudo solamente rumiar o sufrir de recuerdos” (Cyrulnik B., 2010, p. 63).

28. “(Son) jirones de verdad que ajustamos como una quimera. Es la definición en sí misma de quimera, todas las partes son verdad pero la quimera no existe.” (Cyrulnik B., 2010, pp. 4546).

29. “Cuando sufrimos se vive el pánico en un estado de aturdimiento que nos defiende, y la persona lucha como puede. Cuando la representación es posible, cuando el ambiente familiar o cultural lo permite, se hace el trabajo de representación, se buscan las palabras, se trata de convencer y se elaboran las estrategias psicológicas por lo que el trauma no vuelve más.” (Cyrulnik B., 2010, pp 7778).

tiempo constituyendo un nuevo recurso, colocándose en un espacio concreto del recorrido existencial.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BERNE, E. (1964). *Games people play*. New York, Ballantine Books (1973).
- (1972). *What do you say after you say hello*. New York, Grove Press.
- BONANNO G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely adverse events? *American Psychologist*, 59, 20–28.
- BONANNO G. A, KENNEDY P, GALATZERLEVY I, LUDE P, ELFSTRÖM M. L. (2012). Trajectories of resilience, depression, and anxiety following spinal cord injury. *Rehabilitation Psychology*. 2012, 57, 236–247.
- BONANNO G. A, MANCINI A. D, HORTON J. L, POWELL T, LEARDMANN C. A, BOYKO E. J, et al. (2012). Trajectories of trauma symptoms and resilience in deployed U.S. Military service members: A prospective cohort study. *British Journal of Psychiatry*, 200, 317–323.
- BOWLBY J. (1989). *Una base sicura. Applicazioni cliniche della teoria dell' attaccamento*. Milano, Raffaello Cortina Editore.
- (1999). *Attaccamento e perdita. Vol. 1: L'Attaccamento alla madre*. Torino, Bollati Boringhieri.
- CHIESA C. (2012). Leggimi forte. Funzione narrativa e resilienza – in Physis e Resilienza. *Quaderni di psicologia, Analisi Transazionale e Scienze Umane* n°57/2012.
- CICCHETTI D. (2010). Resilience under conditions of extreme stress: A multilevel perspective. *World Psychiatry*, 9(3),145–154.
- (2013). Annual research review: Resilient functioning in maltreated children—past, present, and future perspectives. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54, 402–422.
- CIRULLI F. (2010). *Stress e adattamento. Dizionario di medicina da Enciclopedia Treccani*.
- CORNELL W.F. (2010). Aspiration or Adaptation? An unresolved tension in Eric Berne basic beliefs. *Transactional Analysis Journal*, 40, 34.
- CYRULNIK B. (2000). *Il dolore meraviglioso. Diventare adulti sereni superando i traumi dell'infanzia*. Milano. Italia: Frassinelli.
- (2010). *Je me souviens ...*. París. Francia: Odile Jacob.
- (2012). *Sauvetoi, la vie t'appelle*. París. Francia: Odile Jacob.
- DIMITRY L. (2012). A systematic review on the mental health of children and adolescents in areas of armed conflict in the Middle East. *Child: Care, Health, and Development*, 38(2), 153–161.
- KAGAN J. (2011). *La trama della vita. Come geni, cultura, tempo e destino determinano il nostro temperamento*. Torino. Italia: Bollati Boringhieri.

- KEGAN R. (1982). *The Evolving Self. Problem and Process in Human Development*. Harvard University Press, Cambridge. Massachusetts.
- KARATOREOS I. N, MCEWEN B. S. (2013). Annual research review: The neurobiology and physiology of resilience and adaptation across the life course. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54, 337–347.
- KIMCOHEN J, -TURKEWITZ R. (2012). Resilience and measured geneenvironment interactions. *Development and Psychopathology*, 24, 1297–1306.
- LO RE E. (2012). Lo sportello di ascolto, luogo di legami in Physis e Resilienza. *Quaderni di psicologia, Analisi Transazionale e Scienze Umane* n°57/2012
- MAIN M. (2008). *L'attaccamento. Dal comportamento alla rappresentazione*. Milano. Italia: Raffaello Cortina Editore.
- MASTEN A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. New York: Guilford Press.
- MASTEN A. S, -NARAYAN A. J. (2012). Child development in the context of disaster, war, and terrorism: Pathways of risk and resilience. *Annual Review of Psychology*, 63, 227–257.
- MASTEN A. S, -TELLEGEN A. (2012). Resilience in developmental psychopathology: Contributions of the Project Competence Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 24, 345–361.
- MONTALCINI R.L. (1996). *Senz'olio contro vento*. Milano. Italia: Baldini&Castoldi.
- MONTALCINI R.L. (1998). *L'asso nella manica a brandelli*. Milano. Italia: Baldini&Castoldi.
- MONTALCINI R.L. (2014). *L'elogio dell'imperfezione*. Milano, Baldini&Castoldi.
- NEWTON T. (2007). The Health System: Metaphor and Meaning. *Transactional Analysis Journal*, 37, 3.
- Osofsky H. J, Osofsky J. D. (2013). Hurricane Katrina and the Gulf Oil Spill: Lessons learned. *Psychiatric Clinics of North America*, 36, 371–383.
- PANTERBRICK C. (2014). Health, risk, and resilience: Interdisciplinary concepts and applications. *Annual Review of Anthropology*, 43, 431–448.
- PANTERBRICK C, LECKMAN J. F. (2013). Editorial commentary: Resilience in child development—Interconnected pathways to wellbeing. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54, 333–336.
- PIETRZAK R. H, SOUTHWICK S. M. (2011). Psychological resilience in OEF/OIF Veterans: Application of a novel classification approach and examination of demographic and psychosocial correlates. *Journal of Affect Disorders*, 133 (3), 560–568.
- REED R. V, Fazel M, Jones L, PanterBrick C, Stein A. (2012). Mental health of displaced refugee children resettled in lowincome and middleincome countries: Risk and protective factors. *Lancet*, 379, 250–265
- ROSSI E.S. (2012). Follia nelle organizzazioni o organizzazioni folli? *Atti Giornate di Studio IAT Siracusa*, 13 Giugno 2012 <http://www.istitutoanalisi transazionale.it>

- SHERRIEB K, NORRIS F. H, GALEA S. (2010). Measuring Capacities for Community Resilience. *Social Indicators Research*, 99(2), 227–247.
- SOUTHWICK S. M, CHARNEY D. S. (2012a). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. New York. United States: Cambridge University Press.
- SOUTHWICK S. M, -CHARNEY D. S. (2012b). The science of resilience: Implications for the prevention and treatment of depression. *Science*, 338(6103), 79–82.
- SOUTHWICK S.M., BONANNO G., MASTEN A.S., PANTERBRICK C., YEHUDA R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5
- STERN D., BRUSCHWEILER STERN N., FREELAND A. (2000). *Nascita di una madre*. Milano. Italia: Mondadori.
- TINLEY T. (1998). *Dictionary of Transactional Analysis*. London, Whurr Publishers Ltd.
- UNGAR M. (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*, 38, 218–235.
- (2012). *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice*. New York, Springer.
- UNGAR M, GHAZINOUR M, RICHTER J. (2013). What is resilience within the social ecology of human development? *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54, 348–366.
- VAILLANT G.E. (1977) *Adaptation to life*. Boston, Little, Brown & Company.
- WALSH F. (2008). *La resilienza Familiare*. Milano. Raffaello Cortina Editore.
- YEHUDA R, BIERER L. M, PRATCHETT L. C, PELCOVITZ M. (2010). Using biological markers to inform a clinically meaningful treatment response. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1208, 158–163.
- YEHUDA R, DASKALAKIS N. P, DESARNAUD F, MAKOTKINE I, LEHRNER A. L, KOCH E. (2013). Epigenetic biomarkers as predictors and correlates of symptom improvement following psychotherapy in combat veterans with PTSD. *Frontiers in Psychiatry*, 4, 118.

EVA SYLVIE ROSSI

Psicóloga clínica, consultora organizacional, TSTA por EATA-ITAA en Psicoterapia y Organizaciones. Realiza grupos de formación y supervisión en numerosas ciudades en Italia y el resto de Europa. Vicepresidenta del IAT, Instituto di Analisi Transazionale. Presidenta de PTSC de la EATA.