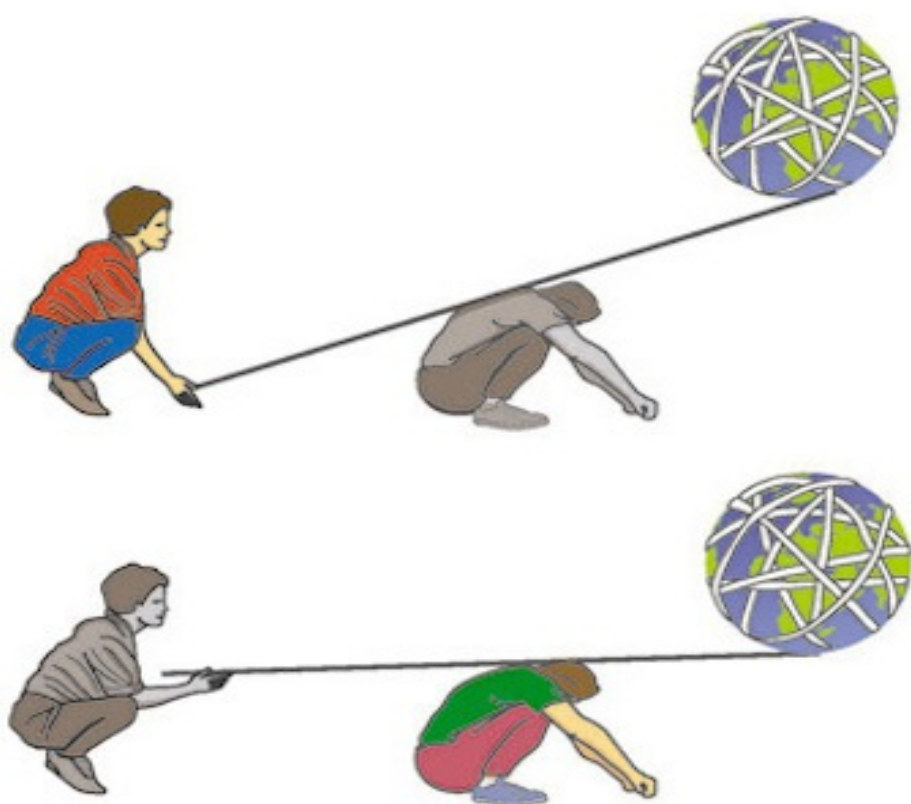


José Luis Rubio y Gema Puig

Tutores de resiliencia

*Dame un punto de apoyo y
moveré MI mundo*

Prólogo de Boris Cyrulnik



RESILIENCIA

gedisa
editorial

José Luis Rubio y Gema Puig

*Tutores de resiliencia:
Dame un punto de apoyo
y moveré MI mundo*

Colección
Psicología/Resiliencia

RESILIENCIA

La *resiliencia* designa la capacidad humana de superar traumas y heridas. Las experiencias de huérfanos, niños maltratados o abandonados, víctimas de guerras o catástrofes naturales, han permitido constatar que las personas no quedan encadenadas a los traumas toda la vida, sino que cuentan con un antídoto: la resiliencia. No es una receta de felicidad, sino una actitud vital positiva que estimula a reparar daños sufridos, convirtiéndolos, a veces, hasta en obras de arte.

Pero la resiliencia difícilmente puede brotar en la soledad. La confianza y solidaridad de otros, ya sean amigos, maestros o tutores, es una de las condiciones para que cualquier ser humano pueda recuperar la confianza en sí mismo y su capacidad de afecto. La serie RESILIENCIA tiene como objetivo difundir las experiencias y los descubrimientos en todos los ámbitos en los que el concepto está abriendo nuevos horizontes, tanto en psicología y asistencia social como en pedagogía, medicina y gerontología.

JOSÉ LUIS MADARIAGA (COORD.)	Nuevas miradas sobre la resiliencia <i>Ampliando ámbitos y prácticas</i>
JORGE BARUDY MARYORIE DANTAGNAN EMÍLIA COMAS Y MARÍA VERGARA	La inteligencia maternal <i>Manual para apoyar la crianza bien tratante y promover la resiliencia de madres y padres</i>
NATHALIE CHARPAK	Bebescanguros <i>El recién nacido y su contacto con la madre</i>
BORIS CYRULNIK	Me acuerdo... <i>El exilio de la infancia</i>
JOSÉ ÁNGEL GIMÉNEZ ALVIRA	Indómito y entrañable <i>El hijo que vino de fuera</i>
BORIS CYRULNIK	Autobiografía de un espantapájaros <i>Testimonios de resiliencia: el retorno a la vida</i>

Tutores de resiliencia

*Dame un punto de apoyo
y moveré MI mundo*

José Luis Rubio y Gema Puig

gedisa
editorial

© José Luis Rubio y Gema Puig, equipo coordinador de Addima, 2015

© Prólogo de Boris Cyrulnik, 2015
Traducción de Alfonso Díez

© Prólogo de Iñigo Martínez de Mandojana y Sagrario Martín García, 2015

Cubierta: David Guti

Primera edición: febrero de 2015, Barcelona

Derechos reservados para todas las ediciones en castellano

© Editorial Gedisa, S.A.
Avda. Tibidabo, 12, 3º
08022 Barcelona (España)
Tel. 93 253 09 04
gedisa@gedisa.com
www.gedisa.com

Preimpresión:
Editor Service S.L.
Diagonal 299, entresol 1ª – 08013 Barcelona
www.editorservice.net

eISBN: 978-84-9784-733-9
eDepósito legal: B.537-2015

Queda prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio de impresión, en forma idéntica, extractada o modificada, en castellano o en cualquier otro idioma.

Gracias a Vanesa que contra mi viento y mis mareos se mantuvo firme navegando a mi lado. A nuestro pequeño grumete, Gabriel, con quien cada día es una nueva aventura. Gracias a mi amiga y tutora Gema, con quien los sueños se vuelven realidad. Y por supuesto a todas esas estrellas que brillan en el firmamento y me guían aun en la distancia: Agus, David y Orosia.

*A Saúl y a Leire, que me habéis demostrado lo que es el primer vínculo y el apego seguro.
A Patxi, que me das el aliento y sigues creyendo en mí incondicionalmente, tal como soy.*

A Pedro, Mila, Maura, José Luis, Héctor, y tantas otras que habéis inspirado este libro porque dais sin pedir nada a cambio.

«Si he visto más lejos ha sido porque me he aupado a hombros de gigantes.»

Isaac Newton

(Carta a Robert Hooke, 5 de febrero de 1676)

Prólogo

Ningún niño puede desarrollarse si no puede encontrar a su alrededor un nicho sensorial que lo envuelva y tutorice su desarrollo. Este nicho afectivo se compone de los comportamientos inevitables de la vida cotidiana: alimentar, hablar, dar seguridad, el cuidado del cuerpo y su limpieza. Sería erróneo referirse a lo cotidiano como banal, porque estos comportamientos son vitales, indispensables para la supervivencia del bebé.

Esta estructura sensorial, compuesta por el cuerpo del dador del cuidados, proporciona tutores de desarrollo: el olor del hueco supraclavicular, el brillo de los ojos, la prosodia de la voz, el modo de acunar o de manipular al niño, componen un envoltorio sensorial que se inscribe en la memoria del bebé durante las interacciones precoces, en el curso de los primeros meses del embarazo y los primeros años del desarrollo del niño preverbal.¹

Este nicho sensorial, aunque es biológico, está estructurado por la historia de los padres y su forma de coordinarse. Cuando ambos padres han adquirido, en su propia infancia, un apego seguro, el bebé está rodeado por un conjunto de comportamientos coherentes, predecibles, ya que se inscriben en su memoria a través de la regularidad de las interacciones. El bebé se desarrolla entonces en un entorno estable, dinamizador y dador de seguridad.

Cuando el apego entre los padres incluye elementos de evitación, porque adquirieron durante su infancia un estilo afectivo distante, el bebé tendrá que desarrollarse en un nicho afectivo más frío y distante.

Cuando los padres son ambivalentes, no es infrecuente que entren en rivalidad o incluso en conflicto para ocuparse del bebé y atraer su atención. En tal caso el mundo sensorial que rodea al niño se torna más difícil de prever. El recién nacido no sabe si va a recibir un afecto dinamizador y que le proporcione seguridad o, por el contrario, interacciones crispadas por la rivalidad parental.²

Los tutores de desarrollo dispuestos en torno al bebé se componen de las bases sensoriales que provienen del propio desarrollo de los padres. Por eso los vínculos parentales seguros disponen alrededor de los niños tutores de desarrollos seguros, de tal modo que impregnan la memoria del niño con un estilo afectivo seguro que facilita la

socialización preverbal en la guardería y en la escuela.

Sea cual sea la cultura, este nicho sensorial es universal. Permite la supervivencia de los niños. Pero el nicho vital se estructura de modos sorprendentemente distintos según las culturas. En nuestra cultura occidental moderna, la madre y el padre a menudo se coordinan, y los bebés suelen estar solos en habitaciones confortables. Tal organización es impensable en una cultura asiática, donde un bebé nunca está solo. A menudo adquiere muy pronto un apego seguro que tendrá que establecer con su grupo familiar. En Occidente, la «persona» se ha convertido en un valor tan prioritario, que un niño seguro consagrará sus pequeñas fuerzas a su propia realización, para felicidad y orgullo de sus padres. En muchos pueblos africanos es un grupo de mujeres el que rodea al recién nacido, hasta tal punto que, entre los pigmeos, puede mamar de cualquier seno capaz de dar leche. La imagen materna, base de seguridad, está compuesta entonces por varias mujeres. A menudo los hombres no se ocupan de los bebés. Van al campo por la mañana y vuelven tarde por la noche. Entonces, la imagen del padre está compuesta de un conjunto de hombres. Cualquiera de ellos puede intervenir para aportar seguridad o dinamismo o para reñir a un niño.

Así son las cosas cuando no hay un problema importante. Las inevitables contradicciones de la existencia son re-equilibradas por estos niños estructurados por el entendimiento entre los padres, su propia historia y los valores de su cultura.³

En caso de trauma, el nicho se desgarrará. Los tutores de desarrollo se rompen. El contexto, al quebrarse, rompe el mundo íntimo del superviviente. Los recursos son aplastados (ésta es la definición del trauma). Pero cuando el sujeto ha adquirido precozmente algunos factores de protección como el apego seguro y la aptitud para mentalizar imágenes y palabras, resistirá mucho mejor (definición del *coping*).

Cuando el desarrollo del sujeto se ha llevado a cabo en las condiciones adversas de un nicho empobrecido por la infelicidad de los padres, la precariedad social o el hundimiento cultural, el sujeto ha adquirido factores de vulnerabilidad emocional.⁴ Tal pobreza de recursos hacen que sea más fácil de traumatizar ante el menor acontecimiento difícil.

Entonces el herido se enfrenta a una alternativa vital:

1. Estupefacto ante el fracaso, con todos sus recursos anulados, no consigue pensar lo impensable. Tras el terremoto en Haití, ¿quién hubiera podido imaginar 250.000 muertos en un solo minuto? ¿Cómo reanudar la vida?
2. En el síndrome postraumático, la memoria desconcertada por el espanto es incapaz de evolucionar. El sujeto permanece prisionero del pasado, sometido a la imagen intrusiva del acontecimiento traumático que se impone a su conciencia, día y noche.
3. Si quiere reanudar su vida, sea como sea (así se podría definir la resiliencia),

necesitará encontrar nuevos tutores de desarrollo. En tal caso, los llamaremos «tutores de resiliencia». Estos tutores que no son los habituales (afectivos, comportamentales, verbales y socioculturales) habrían sido menos investidos de no haberse producido el trauma. La pérdida, la rotura o el menoscabo del apoyo habitual del desarrollo acarrea el sobreinvertimiento de estos tutores que hubieran debido ser secundarios. Pero si el medio dispone alrededor de los afectados algunas posibilidades de nuevos desarrollos, estos tutores no habituales se tornan vitales. El afectado podrá reanudar entonces un nuevo desarrollo imprevisto, a menudo difícil, pero que da acceso a una nueva armonía existencial.⁵

Podemos categorizar los tutores de resiliencia en tutores explícitos y tutores implícitos.⁶

Los tutores explícitos son aquellos que se proponen para ayudar a los traumatizados. A menudo se trata de profesionales: miembros de equipos de rescate, trabajadores sociales o psicólogos. Pero también puede tratarse de tutores que provienen de otros horizontes, como sacerdotes, educadores, artistas o deportistas que componen imágenes identificatorias y afectivas hacia las que el traumatizado se orienta para obtener seguridad.

En un país en guerra o tras una catástrofe natural, es una presencia muda (mucho más que una elaboración verbal) la que tiene un efecto securizador. En combate, es un compañero, una figura familiar la que asume esta función.⁷

No es infrecuente que la personalidad del que aporta la ayuda no se ajuste bien a la del que la recibe, que el contexto social no proponga tutores a los afectados, o incluso, peor aún, que la cultura prohíba tal ayuda.

El *ethos* cambia de acuerdo con el contexto cultural. Una mujer violada en ciertos países es considerada sucia y se cree que contamina a su marido y a su hijos. Entonces será expulsada de su grupo familiar, lo que añade un inmenso trauma cultural a un inmenso trauma personal, haciendo así improbable el proceso de resiliencia.

Los tutores de resiliencia implícita los propone el entorno familiar, amistoso y cultural. No se trata de personas diplomadas, sino de gente de la vida cotidiana hacia quienes el afectado se orienta en busca de apoyo. Trata de encontrar un sacerdote que le ofrezca alguna espiritualidad para escapar del hundimiento de lo real, o rituales religiosos para luchar con el sentimiento de vergüenza y abandono que a menudo experimentan los traumatizados. Según su edad, su temperamento o su sexo, el afectado puede acercarse a un artista que escenificará su desgracia, ayudándolo así a comprenderla, a modificar su representación y así dominar la emoción provocada por la tragedia.⁸ En las favelas de Brasil, el ejército y la policía no son ya los enviados para combatir a los delincuentes.

Son los deportistas, los bailarines y los músicos quienes proponen actividades más valoradas, más bellas, más alegres y más creadoras de socialización en comparación con el narcotráfico. En algunos años, más de la mitad de los niños han sido escolarizados gracias a este planteamiento. Las calles son cada vez menos lugares de combate y se convierten en lugares de encuentro con ocasión de manifestaciones deportivas o artísticas. Las psicoterapias de grupo o individuales son llevadas a cabo por psicólogos o por legos que demuestran un gran talento relacional.⁹

Este modo de abordar la reanudación resiliente de una existencia traumatizada se ve facilitada por los razonamientos sistémicos que coordinan datos heterogéneos (biológicos, psico-afectivos y socioculturales). Quienes están acostumbrados a las explicaciones monocausales encuentran del todo absurda esta forma de pensar: «¿Dice usted que después de haber sido violada le basta con escribir una poesía para que todo vaya mejor?».

Pero cuando uno se entrena en hacer converger causas heterogéneas, como en un sistema familiar, se comprende sin dificultad la evaluación siguiente: cuando ambos padres son maltratadores, el 90% de los hijos adquieren un estilo de apego inseguro. Cuando sólo uno de los padres es maltratador, esto sólo ocurre en el 60% de los casos, porque el otro miembro de la pareja parental puede servir como base dadora de seguridad y como tutor de resiliencia. Pero aun cuando ambos padres están motivados y aportan seguridad, hay, de todas formas, un 30% de hijos inseguros, como en la población general. Este dato invita a buscar fuera del sistema familiar una causa de inseguridad que afecta al desarrollo.¹⁰

Se puede resumir y evaluar la eficacia de los tutores de desarrollo y de los tutores de resiliencia mediante el siguiente esquema, que coordina datos heterogéneos: antes, durante y después del trauma.

Antes del trauma: se puede evaluar y manipular experimentalmente la adquisición muy precoz de dos factores de protección:

- El apego seguro en una cultura en paz y en una familia suficientemente segura: dos niños de cada tres, a partir del 10º mes (bastante antes de la palabra) habrán adquirido la competencia de explorar su medio, sobreponerse a la inquietud de la separación de la figura de apego y activar el apego en cuanto esta reaparece.
- La mentalización: el niño preverbal juega a manipular los objetos de su entorno y a hacerse de ellos una representación en imagen. Cuando sepa hablar, hará con representaciones verbales el mismo esfuerzo para dominar su medio y expresar sus emociones, mediante una forma verbal dirigida a una figura de apego.

Durante el trauma: la estructura de la agresión impactará a un sujeto ya estructurado. Si ya ha adquirido algunos factores de protección, afrontará la prueba (*coping*) y será más difícil de traumatizar que aquel que, precozmente aislado, estresado por la violencia conyugal o abatido por la infelicidad de sus padres, habrá adquirido previamente factores de vulnerabilidad. Sumergido por una emoción que no sabe controlar, pasa al acto en una reacción explosiva¹¹ que impide el trabajo de mentalización. Cuando la agresión es infligida por un personaje lejano, desconocido y sin apego, el golpe puede ser duro. Pero cuando la violencia es infligida por alguien cercano (lo que es a menudo el caso), al sufrimiento del golpe real se añade la desesperación por haber sido herido, traicionado por aquél o aquélla de quien se esperaba afecto y protección.

El impacto del choque será distinto en función del tejido previo del apego:

1. Cuando el vínculo ha sido seguro, si el golpe es asestado por una figura lejana y si tras el golpe el sujeto, sostenido afectivamente, trata de comprender lo que le ha ocurrido de forma que pueda recuperar el control de su mundo mental, sufrirá una herida, pero no un trauma.
2. Cuando el vínculo nunca ha sido tejido, cuando el nicho sensorial ha quedado afectado por el espanto del trauma o cuando el recién nacido estuvo aislado sensorialmente por alguna desgracia, las alteraciones cognitivas son importantes. La ausencia de arborización de las neuronas prefrontales apenas estimuladas en un medio empobrecido imposibilita la inhibición de las reacciones emocionales de la amígdala rincefálica hipertrofiada.¹² Para un organismo como éste, en el que no se ha podido llevar a cabo la impregnación del apego, la menor información es una alerta y el menor acontecimiento tiene el efecto de un trauma.
3. Cuando el apego empieza a tejerse pero es todavía frágil, un contexto difícil lo desgarrará de nuevo. Entonces se observa una especie de torsión afectiva en la que el sujeto así construido provoca el apego que necesita, pero no lo soporta. El apego es intenso, pero frágil, y los trastornos de la relación son tales que el sujeto sufre una cascada de traumatismos, como se ve en los *borderline*.
4. Cuando el vínculo está bien tejido pero queda desgarrado por una tragedia de la existencia (debido a la muerte de uno de los padres, un accidente o una enfermedad grave), el proceso de resiliencia será muy distinto en función del nivel de desarrollo del sujeto, que le da más o menos acceso al soporte afectivo y narrativo aportado por el entorno.¹³ Un desgarramiento preverbal deja una huella tanto más durable cuanto más tardío es el sostén afectivo propuesto. En este periodo sensible del desarrollo, el menor desgarramiento requiere un tutor de resiliencia urgente, porque la ebullición sináptica es tal

que se inscribe en la memoria biológica y hace al sujeto hipersensible a la menor pérdida afectiva.¹⁴ Incluso cuando los tutores tardíamente propuestos han permitido una reanudación del desarrollo correcta, al surgir la necesaria autonomía de la adolescencia el sujeto así construido desea alejarse de su base de seguridad parental, pero experimenta este distanciamiento como una pérdida. En esta población es en la que se encuentra una mayor ideación suicida y también mayor número de suicidios logrados.

Tras el trauma, las dos palabras clave de la resiliencia son «apoyo» y «sentido»:¹⁵

- El apoyo preverbal requiere una presencia securizadora que comparta una actividad cotidiana. Esta cotidianidad no es indiferente, sino que, por el contrario, es vital. La acción posee un fuerte efecto de resiliencia cuando es compartida con una base dadora de seguridad. Puede tratarse de un tutor de resiliencia explícita, como cuando, tras una catástrofe natural, un bombero, un médico o un oficial controlan los acontecimientos. Pero no es infrecuente que el tutor sea implícito, adaptado a la situación traumática y que el herido otorgue un poder securizante a un tutor implícito inesperado. En Haití, los supervivientes estupefactos ante un trauma intenso, imposible de pensar, otorgaban su confianza a los niños de la calle que se ocupaban de ellos, les indicaban dónde se podía conseguir agua, los refugios donde poder dormir y los dispensarios que seguían en pie.
- Cuando el bebé se queda solo no puede elaborar lo que acaba de ocurrirle. Es preciso que haya alguien cerca para poder dirigirle intencionalmente un relato sobre el acontecimiento excepcional. Cuando no hay nadie, el acontecimiento permanece impensable. Sólo es posible darle vueltas obsesivamente, dejar que vuelva a la conciencia la imagen del espanto que, repitiéndose día y noche, refuerza la memoria, llenando así el mundo íntimo en el que cualquier índice percibido recuerda el trauma, de tal manera que el afectado permanece prisionero de su pasado (esto podría ser la definición del síndrome psico-traumático). Basta con que el afectado acepte o solicite un tutor de resiliencia narrativo para que pueda ser invitado a dirigirse a su pasado en busca de las imágenes y las palabras con las que organizará un relato dirigido a dicho tutor. En este proceso narrativo, el afectado por el trauma anticipa su pasado, así como anticipa su futuro, llevando a cabo en ambos casos un trabajo de creación.

La rumia obsesiva monopoliza la conciencia del herido por el trauma, empujándolo así al tobogán de la depresión. Mientras que el esfuerzo de construir un relato para compartirlo convierte al afectado de nuevo en sujeto de su historia y no ya en cosa maltratada por el trauma.

Luego es preciso que los relatos colectivos sean congruentes con los relatos compartidos, para que el poder colmador y estructurador de la narración resiliente quede reforzada. Esta elaboración es posible cuando la cultura da la palabra a los afectados, lo que a menudo no ocurre, porque la denegación cultural protege a los no afectados y les permite evitar esos relatos angustiantes.

Cuando los relatos culturales son disonantes, el traumatizado se calla o no consigue decir lo que la sociedad es capaz de oír.¹⁶ Esto provoca la construcción de una cripta en el alma o una escisión psíquica que hace que las relaciones se vuelvan ambivalentes, porque el afectado produce un discurso fluido y coherente, pero interrumpido repentinamente por un silencio, un agujero que desorienta e indica al mismo tiempo el lugar de la angustia. Una retórica de este tipo, provocada por el contexto cultural disonante, obstruye el trabajo de resiliencia.

La reflexión sobre los tutores de resiliencia se opone a las causalidades lineales exclusivas. Es un conjunto funcional el que desencadena el proceso resiliente o lo impide. La heterogeneidad de las causas funciona en un sistema y requiere un equipo multidisciplinar, porque no se puede ser especialista en todo.

La noción de «tutor de resiliencia» contiene gran número de aplicaciones prácticas: para un niño preverbal, es el nicho sensorial compuesto de afectos e interacciones precoces el que proporciona esos tutores. En un niño que ya habla, es la presentación verbal de un relato compartido lo que calmará el pequeño herido. Y cuando los relatos culturales concuerdan con los del traumatizado, el proceso resiliente podrá, sin lugar a dudas, ponerse en marcha.

Boris Cyrulnik

Notas:

1. Rousseau P., «Naissance, trauma, attachement et résilience». En M. Anaut, B. Cyrulnik, *Résilience. De la recherche à la pratique*, París, Odile Jacob, 2014, págs. 23-37.

2. Fivaz-Depeursinge E., Corboz-Warnery A., *Le triangle primaire*, París, Odile Jacob, 2001.

3. IJzendoorn M. H., Sagi A., «Cross-Cultural Patern of Attachment». En, J. Cassidy, P. R. Shaver, *Handbook of Attachment. Theory, Research and Clinical Applications*, The Guilford Press, Nueva York, 1999, págs. 713-734.

4. Cohen D., «The Developmental Being : Modeling a Probabilistic Approach to Child Development and Psychopathology». En G. Garralda, J.P. Raynaud, *Brain, Mind and Developmental Psychopathology in Childhood*, Jason Aronson, Nueva York, 2012, págs. 3-29.

5. Aïn J.(dir.), *Résiliences. Réparations, élaboration ou création ?*, Ramonville Saint-Agne, 2007, pag. 27.

6. Como propone Emilio Salguiero de la Universidad de Coimbra, Portugal.

7. Clervoy P. (dir.), *Les psy en intervention*, Doin, Reuil-Malmaison, 2009.

8. Schauder S. (dir.), *Camille Claudel. De la vie à l'œuvre*, Colloque Cerisy-la-Salle, 2006, París, L'Harmattan.

9. Barreto A., *La thérapie communautaire pas à pas*, Paris, Dangles, 2012.
10. Glaser D., «The Effects of Child Maltreatment on the Developing Brain». En E. Garralda, J. P. Raynaud, *Brain, Mind and Developmental Psychopathology in Childhood*, Nueva York, Jason Aronson, 2012, págs. 199-218.
11. Bateman A., Fonagy P., *Mentalization-Based Treatment for Borderline Personality Disorders*, Oxford University Press, 2006.
12. Bustany P., «Neurobiologie de la résilience». En B. Cyrulnik, G. Jorland, *Résilience. Connaissances de base*, Paris, Odile Jacob, 2012, págs. 45-64.
13. Ungar M. (dir.), *The Social Ecology of Resilience*, Nueva York, Springer, 2012.
14. Cyrulnik B., «Limites de la résilience». En B. Cyrulnik, G. Jorland, *Résilience. Connaissances de bases*, Paris, Odile Jacob, 2012, págs. 191-204.
15. Ehrensaft E., Tousignant M., «Immigration and resilience». In D.L. Sam, J.W. Berry, *Acculturation psychology*, Cambridge University Press, 2006, págs. 469-483.
16. Rimé B., Christophe V., «How Individual Emotional Episodes Feed Collective Memory». En J. W. Pennebaker, D. Paez, B. Rimé, *Collective Memory of Political Events*, Nueva York, Taylor and Francis, 2008, págs. 131-146.

Introducción

SAWABONA, es un saludo usado en África del Sur, quiere decir:

«Yo te respeto, eres valioso, eres importante para mí.»

En respuesta las personas contestan SHIKOBA, que es:

«Entonces, yo existo para ti.»

Como asociación pronto cumpliremos los diez años en el camino de la promoción y el desarrollo de la resiliencia. Haciendo una retrospectiva, podríamos decir que la figura del tutor o tutora de resiliencia es la que más curiosidad ha despertado entre las personas que se acercaban al concepto de resiliencia. Puede que una de las razones tenga que ver con que la mayor parte de nuestra labor de divulgación la hemos orientado hacia los profesionales de la ayuda, lo cual es un sesgo importante. Muchos nos acercamos a la resiliencia deslumbrados por un fenómeno, que por desconocido resultaba insólito, casi mágico.

Si la resiliencia era magia, sin duda el tutor de resiliencia tenía que ser el mago. Quién no se ha sentido tentado por ese don del mago, que despierta la sorpresa y la admiración, desafiando las leyes de la física.

No hace falta ahondar mucho para darse cuenta de que la magia tiene truco y no por eso deja de ser fascinante. Lo mismo ocurre con la resiliencia. Para desánimo de muchos, el tutor de resiliencia no es el mago que está en el centro del escenario. En la mayoría de los casos no sabe siquiera que está en el centro del escenario. Con suerte, con mucha suerte, puede que años después sepamos que una vez subimos al escenario y alguien nos hizo protagonistas de su truco de magia. Un truco en el que esta vez lo que se desafió no fueron las leyes de la física sino las leyes del destino.

Con todo, hemos considerado la posibilidad de que como espectadores, los profesionales de la ayuda, podamos sentarnos en esas primeras filas del público. Igual que el mago echa mano de esos espectadores de las primeras filas, los profesionales de la ayuda solemos estar en las butacas delanteras del patio cuando la vida se vuelve desafiante.

Salir al escenario, colaborar o no en el truco, es una decisión del mago. Nuestra tarea es estar a y en disposición, con nuestros recursos profesionales (educativos, terapéuticos,

informativos, etcétera) pero sobre todo con nuestros recursos más humanos (afecto, compromiso y coherencia).

Implícito al estilo de Addima va la divulgación. Desde el primer momento creamos un área de trabajo encargada de difundir todo aquello que por el camino íbamos aprendiendo. Decimos aprender porque para nosotros en esta palabra está inscrita la idea de desarrollo, de transformación. Este cambio profundo irremediamente sólo nos alcanza cuando nos toca y sacude emocionalmente.

Es por esto que una parte del libro se expresa en un lenguaje vivencial, emotivo y directo, tal y como nosotros lo hemos sentido. Ha supuesto un gran reto personal, dado que compartir esta parte forzosamente nos implica, nos obliga a revisar y volcar nuestra propia vivencia, aunque, como en este caso, sea novelada. Pero no podíamos dejar de asumir este compromiso con todas aquellas personas que, día tras día, ejercen una labor de acompañamiento en momentos de crisis, y reivindican no sólo hacerlo, sino hacerlo desde una creencia fundamental en la potencialidad humana de resurgir de la adversidad.

Comprobará el lector que este libro son en realidad dos en uno. La primera parte relata, de manera novelada, las reflexiones en torno a las cuales hemos ido construyendo un concepto de tutor y tutora de resiliencia, la segunda está destinada para todas aquellas personas que deseen profundizar en el tema, y revisar la bibliografía y las citas en las que está inspirado este trabajo. Así pues cada capítulo de la primera parte tiene su homólogo en la segunda parte.

Hasta ahora hemos hablado de magos y tutores en masculino, pero a partir de aquí —y así sucederá en el resto del libro— lo femenino tomará el protagonismo. No deja de ser asombroso que, en el fragor de una batalla librada casi por completo por mujeres, el título de héroe, aunque sea anónimo, se lo lleve un hombre. Sea, pues, nuestro pequeño homenaje a la figura de la tutora de resiliencia.

Como complemento al contenido del libro, aparecen una serie de códigos QR. Estos códigos, que recuerdan a los de barras, nos permiten enlazar con contenidos a través de un simple dispositivo móvil con cámara —siempre que tenga conexión a la red y la aplicación pertinente—. Muchos teléfonos ya tienen instaladas aplicaciones para la lectura de estos códigos, pero si no es así su descarga suele ser gratuita.

En este libro, el lector encontrará a través de estos códigos tres tipos de enlaces. Por un lado están unas fichas de trabajo, en las que se proponen sencillos ejercicios con el fin de trasladar lo leído a la experiencia personal. También hallará documentos que amplían o matizan aquello que se presenta en el capítulo. Por último algunos enlaces conducirán hasta breves documentales, escenas cinematográficas o musicales, que han sido la banda sonora de nuestro trabajo.

¡Pasen y vean!

Índice

Primera parte: Dame un punto de apoyo y moveré mi mundo

Principia

Desde el principio al fin, el amor

Dame un punto de apoyo

El *patchwork* del vínculo

Los lazos invisibles de la incondicionalidad

Cuando el suelo tiembla bajo mis pies

El Principio de Incertidumbre

Cuando la «normalidad» se vuelve un yugo

Todas las monedas tienen dos caras: cara y cruz

De perlas y diamantes

Todo empieza en la sorpresa, en un encuentro casual

Se teje el azar

El viraje de la existencia

Si me dejas, moveré MI mundo

Hay estrellas más allá de Orión

Ley de la conservación de la materia

Entre el *mood* y la actitud

La grandeza de la invisibilidad

Humanidad entre hipotenusas

Haciendo explícito lo implícito

La firmeza de la ternura o cómo convertirse en un C3PO

Hacer algo con el dolor del otro

Viajeros espaciales en una galaxia muy grave

Estar presentes y disponibles en los momentos de crisis

Estimular la confianza y favorecer el vínculo

Reconocer a la persona más allá del problema

Las personas no sólo necesitan saberse apoyadas, necesitan sentirse apoyadas

La ley de Henry

En la trastienda

¿Hay alguien ahí?

Buscando el sentido

Segunda parte: Tutores de resiliencia

Principia

Desde el principio al fin, el amor

Dame un punto de apoyo

El *patchwork* del vínculo

Los lazos invisibles de la incondicionalidad

Cuando el suelo tiembla bajo mis pies

El Principio de Incertidumbre

Cuando la «normalidad» se vuelve un yugo

Todas las monedas tienen dos caras: cara y cruz

De perlas y diamantes

Todo empieza en la sorpresa, en un encuentro casual

Se teje el azar

El viraje de la existencia

Si me dejas, moveré MI mundo

Hay estrellas más allá de Orión

Ley de la conservación de la materia

Entre el *mood* y la actitud

La grandeza de la invisibilidad

Humanidad entre hipotenusas

Haciendo explícito lo implícito

La firmeza de la ternura, o cómo convertirse en un C3PO

Hacer algo con el dolor del otro

Viajeros espaciales en una galaxia muy grave

Estar presentes y disponibles en los momentos de crisis

Estimular la confianza y favorecer el vínculo

Reconocer a la persona más allá del problema

Las personas no sólo necesitan saberse apoyadas, necesitan sentirse apoyadas

La ley de Henry

En la trastienda

¿Hay alguien ahí?

Buscando el sentido

Primera parte:
Dame un punto de apoyo y moveré mi mundo

Principia

Leía en la trastienda, una revista de divulgación científica. Contaban de un jovencísimo matemático que había conseguido descifrar todas las ecuaciones contenidas en *Principia*.

Principia, posiblemente uno de los libros más inaccesibles que se han escrito, fue publicado por Newton en 1687. Sentada en la banqueta, recuerdo cómo fantaseaba recreándome con las sensaciones de aquel muchacho que, traspasando la trastienda de la realidad, había sido capaz de descifrar y comprender buena parte de las leyes que ordenaban los entresijos de la física.

Sentía su turbación al encontrar sentido a algo tan complejo, tan inexplicable, que hubiera hecho desistir a cualquiera de tamaña empresa. Seguramente, todo había comenzado con una intuición, con un palpito. La necesidad de comprender, de entender esas ecuaciones que ordenaban el orbe, se había ido apoderando de los días y las noches. Lo imaginaba, sentado frente a su cuaderno, tachando, volviendo a empezar, deduciendo, echando mano de su experiencia, maldiciendo al mismo Newton, mientras mascullaba un resultado imposible a una fórmula inaudita... En cierto modo me resultaba sencillo conectar con su emoción; al fin y al cabo, había cierta conexión entre su búsqueda y la mía.

Y entonces empecé a recordar. Y, como en otras ocasiones, los hilos de la razón, las viejas e inconexas ideas, de manera sorprendente se fueron entretejiendo, conformando un cálido manto con el que arropar mis inquietudes.

Principia... Newton... ¿cómo no se me había ocurrido antes?

Ahora que había comenzado a tomar sentido mi caos, no podía abandonar ni dejarlo para otro momento. De otra manera estaría traicionando mi esencia creadora e inconformista. Además, gracias a San Google y a San 4G, la búsqueda podía llevarme apenas unos minutos. Necesitaba refrescar los «Principia» de Newton, esas leyes que estudié en algún momento de mi vida, pero que quedaron archivadas en mi «nube» a la espera de ser recuperadas en algún momento. Y, como todo en esta vida, el momento había llegado. Unos segundos después, aparecían Newton y sus leyes en la pantalla. Leer los enunciados me hizo recordar que, a través de esas leyes, Newton explicaba cómo un objeto se mueve en la dirección en que se lo empuja, que seguirá moviéndose en línea recta hasta que actúe otra fuerza para aminorar o desviar el movimiento y que cada acción tiene una reacción igual y contraria. Además estaba, cómo olvidarla, la famosa *Ley de la gravitación universal*. Esta última, que servía lo mismo para un roto que para

un descosido, para lo grande y para lo pequeño, era la más apasionante. Lo que venía a decir, es que cada objeto del Universo ejerce una fuerza de atracción sobre todos los demás.

Sorprendente. Tanto tiempo buscando una manera psicológica de explicar algo tan humano como el encuentro significativo con el otro, y de repente sus leyes emergían con toda la fuerza de la gravedad, cayendo por su propio peso.

Más allá de las implicaciones físicas, por un momento imaginé este modelo de atracciones trasladado a las relaciones humanas. Un mundo ideal y cartesiano donde los vínculos pudieran calibrarse con una simple fórmula. Esta idea tan relajante como narcisista explotó como una pompa de jabón, salpicándome en los ojos y devolviéndome a la realidad. ¿En qué demonios estaba pensando? Algo tan complejo no podía ser descrito por la ciencia pura y dura.

Entonces recordé una gloriosa frase de Rutherford, padre del modelo atómico, *«la física es la única ciencia verdadera. Lo demás es coleccionismo de sellos»*. Confieso que, en mi caso, me dediqué más a los cromos que a los sellos. Pero, puestos a coleccionar regularidades, entendí que había una serie de estampas que pegar en el mismo álbum, un denominador común a todos los seres vivos: Así como los objetos mantienen una atracción regulada, los seres vivos tienden a asociarse.

<http://www.addima.org/Documentos/QR/p310.wmv>

Desde el principio al fin, el amor

«*Crecimos viendo “Cosmos” sin entender nada*» así decía una pintada en una esquina de mi barrio. El documental *Cosmos*, de Carl Sagan, fue uno de los que marcó mi generación, pero hubo muchos otros que despertaron mi curiosidad. Me recordaba embelesada frente al televisor, contemplando el *Mundo submarino* de Jacques Cousteau, sus bancos de peces meciéndose como un ballet sincronizado. O descubriendo con Félix Rodríguez de la Fuente cómo una nube negra y armoniosa, que danzaba por el cielo, se transformaba, al acercarse la cámara, en una bandada de miles de estorninos moviéndose como si fueran uno. Claro está que, ni los peces del documental, ni los estorninos de mi valle del Ebro, pretendían atraer la atención mediante tan magnífica demostración poética. En realidad todo lo contrario. Cuando el grupo se convierte en uno, estas danzas multitudinarias pueden distraer a los depredadores, que tienen que afinar al máximo sus mecanismos de puntería en medio del alboroto.

Lo más sorprendente fue comprobar que este comportamiento asociativo tiene carácter anónimo. Los miembros del banco o de la bandada no se conocen mutuamente, y a pesar de ello la amenaza les lleva a permanecer juntos y a mantener estos comportamientos gregarios.

Quizás el personaje más clásico de estos documentales sea el león, aunque más bien debiera decir la leona, que es quien a la postre caza y cuida a las crías. Recordaba esa escena en la que la leona defiende hasta casi la muerte a sus cachorros. Y me asaltaron las dudas sobre si realmente se establecía un vínculo entre la madre y sus crías o era algún tipo de reflejo. Pero no podía tratarse de algo casual, puesto que progenitores y crías se buscan intensamente, se reconocen mutuamente frente a otros de su misma especie e incluso son capaces de defender ese vínculo, con riesgo hacia su propia integridad.

Llevándolo a mi terreno, se me hacía difícil pensar en una cría humana sobreviviendo sola, sin el arropo de su madre-padre. Probablemente, el hecho de que lleguemos al mundo en un estado de relativa inmadurez y altamente vulnerables, hace que el vínculo que se establece en la crianza sea más intenso y duradero que el que puede haber entre una leona y su cachorro.

Este vínculo no sólo aumenta las probabilidades de supervivencia —a mayor cercanía más protección— sino que permite al adulto reconocer las necesidades emocionales del niño, atendiendo las emociones negativas —miedo, tristeza, etcétera— y amplificando aquellas más positivas.

Durante mis años como estudiante, una de las cosas que más me había impresionado era el fenómeno del *hospitalismo*. Allá por los años cincuenta, los orfanatos estaban repletos de niños y niñas. A primera vista estas instituciones ofrecían todos los cuidados necesarios: alimentación, higiene, cuidados médicos, etcétera. Sin embargo, casi la mitad de los bebés que llegaban con menos de 18 meses terminaban muriendo antes de los dos años. En algunos orfanatos la mortalidad alcanzaba el 90%. E incluso entre los que sobrevivían, las dificultades motoras y del habla eran tan profundas, que su crecimiento llegaba a estancarse. René Spitz se dedicó a investigar el porqué de esta tragedia. Terminó dando cuenta de que la diferencia fundamental entre la crianza familiar y la de estas instituciones era la ausencia de afectos: besos, arrumacos, abrazos, juegos, etcétera.

Las cuidadoras tenían que atender tal cantidad de niños y niñas que apenas tenían tiempo para dar el biberón. El resto del tiempo lo pasaban abandonados en sus pequeñas «celdas», en una especie de aislamiento afectivo, donde el llanto terminaba ahogándose sin respuesta.

Me resultaba inquietante esta necesidad humana del otro incluso antes de nacer. Para muchos etólogos, el hallazgo del cuidado de la cría constituye un acontecimiento clave — un momento estelar— en la evolución del comportamiento de los vertebrados; porque con él no se desarrolló tan sólo la capacidad para el trato amistoso con la pareja, sino también para la vinculación individualizada y, con ello para el amor y la simpatía. Y es ese amor, un AMOR con mayúsculas, el que me parecía que condiciona la existencia de esas formas superiores de sociabilidad que nos caracterizan (o debería caracterizarnos) a los humanos.

Pensar en el amor como necesidad básica, incluso por encima del alimento, en cómo os cachorros humanos dependen de sus cuidadores para vivir y, en definitiva, en el amor como un punto de apoyo capaz de decidir entre la vida y la muerte, me había recordado a Arquímedes y su palanca.

Tenía que estar ahí, estaba segura... pero la estantería de la trastienda empezaba a ser insostenible, y las baldas repletas de libros no hacían sencillo encontrar lo que buscaba.

<http://www.addima.org/Documentos/QR/depafea31.wmv>

Dame un punto de apoyo

Era jueves, así que probablemente Juan vendría a recoger su pedido. Siempre daba respuesta a mis inquietudes. Independientemente del tema que surgiese, tenía algún autor que nombrar y una historia que contar. Seguramente, él no era consciente de lo que significaban para mí esos ratos. Pero con sus relatos y su sabiduría, había convertido la trastienda en mi espacio más preciado.

Juan coleccionaba fascículos desde hacía más de 30 años. A pesar de que los tiempos habían desplazado esta fórmula magistral de coleccionismo de libros por piezas, él seguía recomponiendo saberes. No era de esos coleccionistas que atraídos por la oferta del primer fascículo compra el primer ejemplar y al segundo número abandona la colección. Más bien todo lo contrario. Juan compraba números sueltos, el número 7 de «Cultivo mi propio huerto», el 19 de la colección de Historia de National Geographic: «Los reinos cristianos y las cruzadas», el cuarto de acertijos matemáticos y así podríamos continuar la lista haciéndola cada vez más inverosímil.

Para aquéllos que completaban estas colecciones por fascículos había un momento sublime: la encuadernación. Llegado un número de fascículos se recibían las tapas. El suscriptor entregaba los fascículos y pasado un tiempo recibía el primer tomo, encuadernado y listo para «alumbrar» la estantería. El caso de Juan era especial. Encuadernaba los fascículos, sí, pero podía mezclar uno de historia con uno de cocina, la cosmología con los dinosaurios y el realismo mágico latinoamericano. En más de una ocasión había tenido sus más y sus menos con el encuadernador, un tipo serio y obsesivo con su trabajo, que no entendía semejante atentado contra las medidas y tipografías.

Sin embargo a mi me apasionaba tratar de descubrir la algoritmia que se escondía detrás de sus complejas asociaciones.

Tal y como entró, sin darle tiempo a completar su saludo, le lancé mi pregunta:

—«¿Qué sabes de la ley de la palanca?

—¿Te refieres a Arquímedes?

—Sé que nació en Siracusa y murió allí mismo en el sitio de su ciudad. El ejército romano, comandado por el general Marco Claudio Marcelo asedió su ciudad durante dos largos años. Creo que es Plutarco quien cuenta que Arquímedes se distinguió en su labor como ingeniero, desarrollando piezas de artillería y otros artefactos capaces de mantener a raya a los romanos en la defensa de la ciudad. Su importancia debió ser decisiva en el ánimo y confianza de sus conciudadanos para resistir el asedio. Con todo, ni siquiera el talento de Arquímedes fue suficiente para superar la tenacidad romana. Déjame que lo consulte, pero creo que es el mismo Plutarco en sus relatos, quien cuenta que los romanos se encontraban tan nerviosos con los inventos de Arquímedes que la aparición de cualquier viga o polea en las murallas de la ciudad era suficiente como para provocar el pánico entre los sitiadores. Casi como el Cid Campeador, que después de muerto seguía ganando batallas.

Y no era para menos, porque el empuje de ese “otro” punto de apoyo, al que Arquímedes llamaría fulcro, colocado en el lugar adecuado y en el momento oportuno, podía conseguir que movieran pesadas cargas.»

Lo que parecía ser imposible, como pudiera ser mover una roca pesada, parecida a las que el Correcaminos lanzaba sobre el pobre Coyote, resultaba plausible si se utilizaba algo que hiciera palanca. Y ese punto de apoyo es suficiente si la fuerza se ejerce de una manera contundente.

Tan complicado como mover una roca enorme tenía que resultar para un bebé salir adelante cuando no dispone alrededor de una figura de apego, bientratante, que le ayude a gestionar sus emociones y a cubrir sus necesidades. Porque la formación del primer vínculo de apego, generalmente con la figura materna, es esencial para el desarrollo socio afectivo del niño o niña, y particularmente clave para la formación y desarrollo de las sucesivas relaciones de apego y amistad. Así que, los niños y niñas con un apego seguro, tienen más probabilidad de lograr un buen nivel de competencia social, confianza y un sentido del yo consistente.

—«Lo que cuentas —me dijo Juan— me recuerda a una grabación de Harlow, en la que a unos monitos se les dejaba solos con una madre construida de diferentes materiales. Una de las madres era metálica, por tanto fría e inexpresiva, pero con un dispositivo que suministraba alimento. La segunda tenía un aspecto más amable y un tacto suave y cálido, pero no se acompañaba de comida. Uno, al ver la escena, esperaría que el monito seleccionara a la madre del alimento. Pero la preferencia es la madre protectora, que arropa, cálida, algo que, de entrada, resulta sorprendente. ¡Imagínate lo que pudo suponer romper lo esperado, y demostrar que la preferencia de esos primates era la interacción afectiva antes que la nutricia! Seguro que les resultó al principio tan imposible como la afirmación de Arquímedes: “Dame un punto de apoyo y moveré el mundo”.»

Esto confirmaba mis sospechas de que el vínculo afectivo, que los primeros meses se fundamenta sobre todo en la proximidad física y el contacto (los cariños, los arrumacos, las nanas, los cinco lobitos, las miradas, las sonrisas, los *besicos* y los mimos) no sólo le protege, sino que además le ayuda a desarrollarse emocionalmente, le permite reconocer sus limitaciones pero también descubrir todo aquello de lo que es capaz, y asumir las normas, las creencias y los valores de sus progenitores como una manera natural de explicarse el mundo que les rodea.

Ya de adultos, las personas que han recibido estas atenciones, no suelen tener dificultad para echar mano a otros cuando los necesitan. Si reciben apoyos suelen atribuirles buenas intenciones y buen corazón. Entienden que en un momento dado se puede depender de otros, pues los consideran dignos de confianza y desinteresados.

En realidad, si uno lo piensa, estas creencias y actitudes de los individuos seguros reflejan sus modelos positivos, tanto de sí mismos como de los demás.

Por contra, aquellos pequeños que han establecido un apego inseguro o un apego ambivalente, siguiendo la lógica aplastante de nuestro mundo dicotómico

(salud/enfermedad, bueno/malo, blanco/negro, etcétera) tienen más probabilidades de desarrollar trastornos psicopatológicos, y una pérdida significativa en la capacidad de establecer relaciones interpersonales íntimas. A no ser, claro está, que encuentren ese punto de apoyo desde el que mover la enorme piedra de la dificultad y la ausencia de un apego seguro, que llevan a cuestras. Porque, si algo me ha enseñado la vida, es que no hay ni verdades absolutas ni certezas, y en el caso del apego inseguro no podemos afirmar que se traduzca en un trastorno mental, aunque está claro que te hace comenzar la partida con unas cartas menos favorables.

Pensando en el punto de apoyo que te permite hacer esa palanca y mover lo que aparentemente es imposible mover, se me ocurría que, en caso de no disponer de una mamá, un papá, un yayo o una yaya *bientratantes*, quizá pudiera hacer ese papel un amigo o amiga, una pareja afectuosa, un cuidador, un maestro, o, por qué no, un terapeuta que le acompañó en algún tramo del camino. Vaya, en realidad, también los adultos necesitamos, además de sentirnos comprendidos y mimados, tener a alguien cerca con quien sentimos que conectamos, a veces sin necesidad de palabras, porque eso hace que nuestra vida tenga más sentido. Ese alguien, especialmente si se trata de una pareja con la que se establece una relación estable, puede convertirse con paciencia y constancia en el referente que modifique nuestro patrón relacional. Por el contrario y ahí viene la mala noticia, con impaciencia y falta de constancia, con episodios de ruptura repetidos y otros acontecimientos vitales desestabilizantes, también un estilo seguro puede transformarse en inseguro.

Lo mejor de todo es que este asunto tan etéreo como el amor y los cariños tiene una explicación demostrable si nos fijamos en lo que sucede en nuestras neuronas. Porque en ese nicho protector que se crea alrededor del bebé, ese contexto amoroso y estimulante, construido desde la ternura y la dedicación incondicional al otro, se hace posible que nuestro cerebro madure. Las experiencias modelan la información que entra en nuestra mente. Pero también la forma en que nuestra mente desarrolla la habilidad para procesar la información. Por eso es imprescindible que cada cachorro humano tenga consigo una persona bientratante que garantice, además de la alimentación, esa burbuja protectora, reguladora y afectuosa necesaria para la supervivencia en los primeros años de vida, a través de las caricias y los abrazos.

El *patchwork* del vínculo

Al morir mi tío, viajante de telas, nos dejó un legado de cientos de muestrarios textiles para cortinas, tapicerías, colchas, toallas, etcétera. Andaba de moda el *patchwork*, y esa semana coincidieron dos revistas de las habituales en las que se regalaba un cuadernillo con los primeros pasos. No es que sea muy complicado, pero es tremendamente laborioso. Esta técnica consiste en unir artesanalmente, uno a uno, pequeños trozos de tela, que deben coserse con constancia y paciencia. Para ello uno va seleccionando con mimo los pedazos, y los entreteje de manera que se vaya creando una superficie colorida, cálida, luminosa, que envuelve y protege, convertida después en colcha, edredón, funda, etcétera.

En los primeros años de vida las personas que te cuidan, que te protegen, que te miman, van cosiendo poco a poco y con mucho esmero tu *patchwork*, con retazos de amor, de buenos tratos, de apoyo, de contacto, etcétera. Lo mejor de todo es que estas personas comienzan su elaboración, pero eres tú misma quien, a lo largo de los años, vas añadiendo aquellos retales que consideras valiosos, y elaborando un *patchwork* a tu medida, a tu gusto, irrepetible y tan resistente que te envolverá toda la vida.

Cada relación, cada sonrisa, cada mirada, cada experiencia, cada instante pueden convertirse en un retazo de vida que coser a nuestro *patchwork*. El primer apego seguro, la aceptación incondicional, el contacto físico, los buenos tratos, el apoyo social, la mirada amistosa, las relaciones significativas, las normas y valores, las creencias, las experiencias gratificantes, la escucha atenta y respetuosa...

Ummm, voy a preparar más hilo, que aún me queda mucho por coser...

Los lazos invisibles de la incondicionalidad

Hay unas hebras invisibles que, a modo de lazos, nos conectan con esa persona que ha sido capaz de aceptarnos de manera incondicional, más allá de nuestros actos, defectos o problemas. Familia o no familia, necesitamos sentir que contamos con alguien para el cual somos valiosas. Y también sabernos aceptadas, reconocidas y valoradas. Son estos lazos invisibles entre la persona y aquel otro que le acepta incondicionalmente lo que les permite crear vivencias compartidas.

Por eso es fundamental contar, desde los primeros años de vida, con personas alrededor que nos brinden afecto, despierten nuestra conciencia, proyecten confianza, generen un apego seguro y la certeza de que van a estar presentes cuando se les necesite. Porque nos une con ellas un lazo que se torna gruesa maroma cuando se presentan adversidades y tiene que ayudarnos a impedir nuestra caída.

Sobre todo, porque, aunque no estén de acuerdo con lo que hagamos o digamos, nos seguirán valorando por lo que somos.

La vida ha sido generosa conmigo, y puedo identificar a lo largo de los años unas cuantas personas con las que me ha unido un lazo invisible. Algunas aún me acompañan en el camino. Otras tomaron algún desvío. Pero todas ellas me enseñaron a quererme y a valorarme, me hicieron y me hacen sentir especial y viva.

Cuando el suelo tiembla bajo mis pies

Creí que se habían inventado la palabra para la ocasión cuando la leí por primera vez. Era prácticamente imposible de pronunciar sin saltarte alguna letra o trabarse al decirla de tirón. Pero después de buscarla en internet y comprobar que era correcta, no me quedaba más remedio que asumir que «resiliencia» era la palabra. Aunque, si lo que planteaba no era algo nuevo, ¿dónde estaba el descubrimiento? Al principio pensé que era una manera de nombrar los superpoderes de los héroes del cómic, como el sentido arácnido de Spiderman, la supervelocidad de Flash o el superaliento de Superman. Siempre invencibles, sin media carrera en sus mallas elásticas, siempre salían victoriosos. Pero, más allá de los cómics, no sé de nadie que haya salido siempre victorioso e ileso. Que yo sepa, no hay nadie en la vida real que sea invulnerable y consiga salir airoso pase lo que pase. Con este matiz elemental, no tardé en rebajarle la exigencia a la palabra. Resiliencia hablaba de que el ser humano ha demostrado que es capaz de superar las adversidades que se presentan a lo largo de la vida, como algo connatural a su esencia y por tanto imprescindible para entender su evolución. De hecho, me venían a la cabeza sin esfuerzo, multitud de personajes históricos que, a pesar de haberse enfrentado a situaciones traumáticas, *resurgieron de las cenizas*, convirtiéndose en auténticos emblemas de la lucha y la supervivencia. Pero me negaba a creer que sólo unos pocos privilegiados fuesen capaces de metamorfosarse el sufrimiento de esa manera. Y dediqué unos minutos a recordar personas sencillas con las que coincidí en algún momento de la vida, aparentemente nada excepcionales, pero que eran un ejemplo vivo de este resurgir frente a la adversidad, rompiendo todo tipo de pronósticos fatalistas y victimizadores. Al igual que resiliencia vino a poner nombre a mis intuiciones, decidí bautizar a estos personajes extraordinarios de carne y hueso, creando una nueva saga: *Los superhéroes de barrio*.

¿Cómo se llamaba aquel chico? ¿Aún guardaría su carta? No hacía tanto de aquello, así que con bastante probabilidad estaría en el cajón de los «papeles para ordenar». La verdad es que cuando la leí la primera vez me emocionó, pero entonces no le di más vueltas. Y ahora, después de entender lo que proponía la resiliencia, me dí cuenta de que bien podría formar parte del «club de los superhéroes de barrio». Sus sencillas palabras cobraban otro sentido para mí. Cómo llegó a mis manos la carta de Héctor, es difícil de explicar, pero por suerte, ahora tenía la oportunidad de releerla, y comprender el sentido profundo de sus palabras.

«El día que me dieron la noticia de que tenía la enfermedad yo no era consciente de la serie de circunstancias

que esto suponía y que supondría un cambio radical en mi vida. Mis padres en el momento de recibir la noticia se echaron a llorar; entonces a partir de ese día me empecé a mentalizar de que ya no podía hacer todo lo que estaba haciendo hasta el momento. Y me puse a buscar información acerca de mi enfermedad. Los primeros días me sentí mal conmigo mismo pensando en el porqué me había ocurrido esto a mí. Pero yo me dije a mí mismo que tenía que ser fuerte y que no porque me pasara esto me tenía que venir abajo.

En un principio lo que más sufrí era por no poder jugar a fútbol y hacer cosas que hacían mis amigos. Al principio todos mis amigos se peleaban por llevarme en la silla y se preocupaban por mí. En ese sentido estaba contento de que me apoyaran.

A lo largo de estos tres años en silla de ruedas hubo momentos mejores que otros, ya que mis padres me preguntaban que era imposible que estuviera todo bien, a lo que yo les respondía que sí y no era cierto del todo, porque era lógico que no estaba igual en casa que antes.

El último año fue un año bastante duro ya que de todos los amigos que antes se peleaban por llevarme sólo quedaban unos cuantos. Ese año llegaba a casa algunos días solo y cabreado en ese aspecto. La única parte positiva que saqué ese año eran aquéllos que podía tener en las buenas y en las malas (sentía rabia) y también que, por lo menos gracias a cierta independencia, se me pusieron bastante fuertes los brazos. Entonces ya con este cambio de pensamiento no pedí ayuda a nadie, aunque algunos me llevaban sin pedirselo.

Puede que alguna de estas causas pueda haber ocasionado que fumara droga para volver a sentirme integrado en el grupo, ya que ocurrió al final de la etapa de mi enfermedad.

Aun así yo estoy contento con mis amigos por lo que han hecho por mí y si el día de mañana les pasara algo a alguno de ellos sería el primero en estar ahí, ya que sé lo que es pasar por esos problemas. Aunque podrían ser otros, pero me daría igual, yo les daría mi apoyo.

El día que me dijeron que podía empezar a andar, sentí como si volviera a nacer; ya llevaba nadando tres años y alguna vez le dije a mi madre que quería competir. Entonces coincidió con el periodo en el que empecé a fumar porros de manera continua. En todo momento yo sabía que no era bueno para mi salud ya que te afectan al cerebro, capacidad pulmonar, sistema cardiovascular; etcétera.

Yo empecé a notar que a la hora de estudiar no me concentraba igual que antes, con lo que antes de los exámenes dejé de fumar; demostrándome a mí mismo que no estaba enganchado.

También es verdad que si no me llegan a pillar mis padres seguramente hubiera ido a más.

A partir de ese momento, reflexioné y me dije que sí; yo quería tener un buen futuro, por lo que dejé de fumar y me concentré en la natación, ya que este año compito y el que algo quiere algo le cuesta. También me he demostrado que tengo fuerza de voluntad para dejar lo que sea y el siguiente paso es el tabaco.

También me ha ayudado mucho mi padre cuando me decía que yo era muy fuerte, que él no lo podría hacer. Lo que me sabía mal es que la gente me dijera “pobrecico” (cuando iba en la silla). Yo me decía para mí mismo “pobrecico o pobrecica tú”. Porque yo en ningún momento me he sentido inferior a nadie, al revés, pensaba que me gustaría verle en una silla, cosa que no le deseo a nadie en el mundo.

Este último año me he dado cuenta, aunque sólo lleve tres días con el grupo de minusválidos de natación, que a pesar de tener enfermedades incurables, son personas que siempre tienen una sonrisa y que son los que de verdad tienen esas ganas de vivir y no echarse a perder».

Héctor Blasco Lozano

Noviembre de 2013

El Principio de Incertidumbre

¡Cuántos descubrimientos entre líneas! Sobre todo una lección magistral que rompía mi tendencia natural a la compasión. Porque, al fin y al cabo, compadecerse invalida la oportunidad del otro, tal como mostraba Héctor en su relato. Pero había algo aun más sorprendente. Después de tres años en una silla de ruedas, renunciando cada día a ilusiones y sueños frustrados, cuando le dan la noticia de que puede volver a caminar comienza una huida personal, un aislamiento todavía más profundo, escudándose en el consumo de cannabis. ¿Acaso no sería caminar lo que cualquiera en su situación hubiéramos deseado? ¿Dónde radicaba entonces su frustración y su descontento? Ésta es la complejidad humana, y ésa fue mi torpeza durante mucho tiempo al creer que es posible argumentar y explicar todo lo que sucede desde mis propias hipótesis.

Por suerte, en aquel oscuro jueves, Juan, mi esperado confidente vino a poner un poco de luz. Cabizbaja le confesé que había sido víctima de mis pronósticos, y que mi mente científica se había esforzado tanto por buscar una lógica a los acontecimientos, que me había deshumanizado por completo.

—«Esto demuestra —me espetó, intentando tranquilizar mi vapuleada alma— que eres hija de la modernidad. Durante años los científicos, incluidos los psicólogos, se han esforzado en explicar el mundo en su totalidad como una máquina compleja pero infalible, aspirando a predicciones como la de la física. A través de la observación trataban de describir la realidad reduciéndola a números, para, posteriormente, buscar las leyes matemáticas que vinculaban esos números. Tal era su convencimiento, que daban por hecho que cuanto mejor fuera la observación, más exacta sería la predicción. Hasta que llegó Heisenberg, y con su Principio de Incertidumbre puso la ciencia patas arriba. El mismo Einstein horrorizado llegó a decir: si la física camina por estos derroteros “preferiría ser un zapatero o incluso un empleado de casino antes que físico”».

Por lo que pude entender aquella tarde, el Principio de Incertidumbre venía a decir que no es posible medir con precisión milimétrica la posición de una partícula y a la vez saber su velocidad exacta; porque según el instrumento de medida y el uso que se haga de él, es probable que al medir se modifique su posición inicial, y la medición sea aproximada. En definitiva y esto es lo que me concernía, que el acto de observar cambia la cosa observada.

¿Pero, dónde quedaba entonces el Principio de Incertidumbre? Sin saberlo, Héctor me había hecho una demostración de la dificultad de predecir la respuesta que las personas damos frente a los envites de la vida. Bendita incertidumbre, pues me hacía recordar la importancia de entender lo que le sucede al otro desde su lectura, y no desde mi certeza. Así que, en adelante, guardaría mi bola de adivina en un cajón bajo llave y me graduaría

la vista para poder ver un poco más allá de lo aparente y lo esperado.

<http://www.addima.org/Documentos/QR/epdi33.mp3>

Cuando la «normalidad» se vuelve un yugo

En el fondo, me sentía esclava de la normalidad. ¿Por qué si no me sorprendía a mi misma esperando a que las personas respondiesen frente a situaciones complicadas como yo suponía que tenían que hacerlo? Y no es que no creyese en que las personas tenemos los mecanismos para superar el daño y el dolor. Pero llevaba demasiados años de entrenamiento, demasiadas horas de aleccionamiento sobre riesgos, vulnerabilidad y enfermedad, como para escapar de la lectura unidireccional de la normalidad, según la cual la única reacción posible, ante la vivencia de hechos traumáticos, era desarrollar una patología.

Y con esa expectativa, con esa certeza en que lo «normal» es enfermar cuando se ha sufrido un trauma, uno termina interpretando, de manera automática, los comportamientos del que sufre buscando la confirmación de su hipótesis, aunque no sea de una manera consciente. Y puede incluso ignorar o malinterpretar otros comportamientos. Y cuidado con no cumplir el pronóstico que dicta la normalidad, porque entonces aún es peor. Cualquier otra respuesta distinta a la prevista se considera un síntoma de enfermedad. Y así, como si de productos comerciales se tratase, vamos elaborando y asignando etiquetas a cada persona a partir de sus conductas. Sin caer en la cuenta de que el etiquetaje tiene tanta fuerza que termina construyendo una respuesta que cumple la profecía. Y, como diría SuperRatón, «*No se vayan todavía, aún hay más*»... porque una vez que le colgamos una etiqueta a alguien, nuestra mirada se vuelve selectiva, y sólo vemos aquellas características y actitudes que encajan en esa categorización. Y claro, si alguien espera que me comporte de una determinada manera, y me trata dando por hecho que esa va a ser mi conducta, terminaré actuando como estaba previsto. Si además se trata de la aceptación de una pérdida o algún otro suceso traumático, dar por hecho que la única respuesta posible es la patología acaba generando una cultura del victimismo, que no deja espacio a la esperanza ni a la superación, y que nos sumerge en un derrotismo abrumador frente a la adversidad.

Vaya, realmente permanecía bajo el yugo de la normalidad. Pero ya iba siendo hora de liberarme.

Todas las monedas tienen dos caras: cara y cruz

En ésas estaba. Y mientras le daba vueltas a cómo habíamos llegado a construir esta «normalidad» de la que intentaba liberarme, jugueteaba con un par de monedas, haciéndolas girar sobre la mesa. Quiso el azar que, en ese momento, al cesar su frenético vaivén, cada moneda cayera en una posición distinta. La una en la cara, la otra en la cruz. Ya no eran pesetas, sino euros. Pero, si algo tenían ambas monedas en común, era que una *faceta* no podía existir sin la otra. Así, aunque en una de las monedas yo sólo viese la cara, tenía la convicción absoluta de que, oculta a mis ojos, existía otra cara (llámese cruz). Esta lógica tan aplastante, basada en la experimentación y los años de comprobación de que todas las monedas tienen dos caras, me terminó de convencer de que, frente a la lectura del déficit y la vulnerabilidad se hacía necesaria una mirada complementaria, la de la posibilidad, la de la resiliencia. Un abordaje positivo fundamentado en la posibilidad del ser humano de hacer frente a la adversidad, de superarla y de experimentar un crecimiento postraumático, a pesar de la adversidad.

Cara y cruz. Que salga una u otra depende del azar. Pero también el azar se nutre de probabilidades. Porque, aunque al lanzar una moneda al aire no sepamos si saldrá cara o cruz, conocemos los dos posibles resultados, aunque el azar haga que siempre salga la misma cara.

Y ése era el problema, que en las relaciones personales estaba dejando actuar al azar. Pero también sabía que, cuando había intentado creer en la capacidad de alguien, mi influencia había aumentado la probabilidad de una respuesta estructurante para la persona. Así sucedía en *My Fair Lady* cuando, bajo la influencia de un arrogante profesor de fonética, la protagonista deja atrás su vida de florista, para convertirse en una dama de alta alcurnia. Una especie de profecía, construida a base de influencia, que termina autocumpléndose. Es la propia expectativa la que incita a las personas a actuar de tal forma que consiguen que la expectativa se vuelva cierta. Así, tratándola como si fuese una mujer real, fue como Pigmalión consiguió que la escultura de Galatea cobrara vida. Quizá entonces fuera cuestión de empeño y de apostar con mayor ahínco por la cara constructiva.

De perlas y diamantes

Me había propuesto terminar de ordenar la trastienda. Si el desorden era una manifestación de mi caos interno, tendría que empezar a preocuparme. Pero es que me resultaba difícil seleccionar, y más todavía desprenderme de algunos ejemplares que habían significado un antes y un después en mis pensamientos. Al menos, había encontrado una solución intermedia. Aquellas estanterías que subían hasta el techo me permitirían un par de años más de tregua. Sabía que sólo estaba posponiendo lo inevitable, pero de momento era una solución.

Me esperaban unas cuantas horas de desempolvar, revisar y clasificar, así que me enfundé mi particular uniforme de limpieza, puse la música, y empecé a bucear entre aquellas pilas de libros, que de alguna manera, se habían convertido en un pedazo de mi historia.

Me gustan los retos, no lo voy a negar. La tozudez aragonesa corre por mis venas, y aquello que más difícil se presenta cobra un especial atractivo para mí. Así que, sin dudarlo, me dirigí al montón de los inclasificables. Puede que mi orden fuese poco convencional, pero en algún momento que no recordaba, había decidido organizar los libros según lo que habían significado para mí. Además, desde hacía unos años, seleccionaba de cada libro las frases que me resonaban, y las anotaba en un papel, que guardaba con mimo dentro del libro correspondiente, a la espera de un reencuentro, tiempo después.

No era mi intención releer todos los fragmentos seleccionados, pero el papel se deslizó de entre las páginas y cayó sobre mis pies.

«Cada año de mi vida he buscado doce perlas. Doce personas que no conociera, pero que se me aparecieran y marcaran mi mundo de tal manera que mi yo virara... Con el tiempo algunas perlas pasan a ser diamantes... un diamante, para que me entiendas, es una de esas personas que se hace tan básica y tan importante en tu vida que parece creada únicamente para ti.»

Vaya, las palabras de Albert Espinosa volvían a conmocionarme. Desde que lo leí, hace ya un tiempo, había estado atenta a las perlas que aparecían en mi vida. Lo más sorprendente era que se trataba de personas desconocidas, pero que en un determinado momento, daban sentido a mi ser en momentos de confusión y de deriva. Recordaba especialmente aquellas que, cuando el suelo había temblado bajo mis pies y el mundo había perdido el sentido, aparecieron iluminando una posibilidad de salida, devolviéndome el sentido y ayudándome a recuperar la confianza en el mundo y en mí misma.

Perlas que ni siquiera sabían que lo eran para mí. Porque yo era quien elegía que lo fueran, yo la que decidía cuáles eran mis perlas. Y eso me hacía sentir bien.

Todo empieza en la sorpresa, en un encuentro casual

Algunas perlas aparecen en un encuentro fugaz. De hecho, un solo encuentro puede ser suficiente, a pesar de tratarse de un instante efímero, algo aparentemente insignificante en el cómputo total de una vida. No es necesario ni siquiera que se establezca una relación. Tampoco tiene porqué ser una persona significativa. Porque lo que resulta significativo es el momento, el encuentro. Ese instante que te da la oportunidad de reinventarte a ti mismo como un ser completo, capaz, digno. De construir a pesar de todo, más allá de tus expectativas.

Porque es un encuentro casual de características tales que, en ese momento concreto, se constituye como el detonante de la recuperación, como la «chispa» que reaviva los rescoldos. Por tanto, con una capacidad reestructora y regeneradora como para impulsar un proceso de resiliencia.

Además, aunque el encuentro fuese algo puntual, casi anecdótico, la huella que deja es tan profunda que se mantiene vivo en el recuerdo. Y, como me pasaba con alguna de mis perlas más valiosas, recordarla una y otra vez hacía que todavía fuese mayor la transformación que obraba en mí.

Ésa era precisamente la sensación. Transformación, renacimiento, crecimiento después de un trauma... Eso es lo que conseguía provocar esa persona, o quizá ese lugar, ese acontecimiento, que hacía posible desarrollar las fortalezas internas y la capacidad de resolver los problemas, aún a pesar de la vulnerabilidad y la adversidad.

Se teje el azar

Y sonó Silvio. Era increíble cómo se iban sucediendo los acontecimientos. Ese cúmulo de casualidades empezaba a parecer un capricho del destino. Hacía años que no oía aquella canción, y ahí estaba, resonando en mi interior mientras escuchaba los acordes...

*«...Todo empezó en la sorpresa, en un encuentro casual,
pero la noche es traviesa cuando se teje el azar:
Sin querer se hace una ofrenda que pacta con el dolor
o pasa un ángel, se hace leyenda y se convierte en amor.»*

Desconozco si Silvio Rodríguez perseguía describir lo que los teóricos llaman un tutor de resiliencia, pero lo cierto es que en unas frases recogía con detalle las características que definen a esta figura.

Todo empezó en la sorpresa, en un encuentro casual. Es algo inesperado, que surge en un instante como una chispa. *Pero la noche es traviesa.* Y en la vida a veces hay oscuridad, porque el mundo se desmorona, y todo lo que me servía hasta ese momento pierde sentido. Es en esa noche cuando *se teje el azar*. Puede o no suceder, por eso, en parte, puede considerarse fruto del azar. *Sin querer se hace una ofrenda.* El tutor o tutora de resiliencia no hace nada, no es un acto consciente. Ni siquiera tiene porqué saber que está suponiendo un encuentro tan significativo para la persona. Es más, puede que ni tan siquiera la propia persona tenga conciencia del alcance y significado de dicho encuentro hasta tiempo después. No es cómo me trata el otro, es la resignificación que le doy a ese trato. Porque, en todo caso, el protagonismo es de la persona que está padeciendo. Por eso el tutor no espera nada en particular.

Entonces la persona golpeada por la vida *pacta con el dolor*, atraviesa el dolor. Ese encuentro significativo le da la oportunidad de verse a sí mismo como un ser completo, capaz, digno, de ver entre su dolor un atisbo de esperanza, una luz momentánea, que ilumina un rincón del camino en ese mundo lleno de sombras y de indiferencia. Después de la agonía, algo vive dentro de mí, y alguien viene a soplar sobre esas brasas. *Pasa un ángel.* No tiene porqué ser una persona conocida, ni tan siquiera tiene que tratarse de una persona. Un tutor de resiliencia puede encarnarse en una actividad, un interés o una afición, aunque normalmente alentada por alguien que cree en ti. Al fin y al cabo, somos seres ocupacionales, y una actividad puede convertirse en un camino, que nos pone en valor, estimula nuestra confianza y nos da seguridad. Nos devuelve el sentido y nos permite recuperar la confianza en el mundo y en nosotros mismos, además de otorgarle un nuevo sentido a nuestra existencia. Y este encuentro significativo *se hace leyenda* en

su vida, lo rememora a los años como alguien o algo fundamental para su proceso de resiliencia, para su neodesarrollo. El efecto del encuentro es una «colisión cósmica», pero no te destruye. Por eso ya no eres la misma persona después de su encuentro. Entonces el sufrimiento cobra un sentido, un para qué, y se produce un neodesarrollo. Poco a poco vuelves a creer en el ser humano. Recuperas la confianza básica, la que nos permite amar y ser amados. Y el ángel *se convierte en AMOR*.

<http://www.addima.org/Documentos/QR/stea34.mp3>

El viraje de la existencia

Todo esto me llevaba a pensar que, incluso si una persona no logra tener una base segura en su entorno familiar, no todo está perdido o es una fatalidad. De hecho, al igual que una misma herida puede tener una evolución distinta, un mismo suceso no tiene por qué ocasionar el mismo efecto, sino que varía según el entorno afectivo de la persona golpeada. Y es aquí donde es posible que esa persona encuentre y elija, fuera de su entorno familiar, esa perla, ese tutor de resiliencia que, con su poder transformador, le ayude a confiar en el entorno, a darle sentido y construir un proyecto de vida, restableciendo un vínculo seguro y de calidad.

Esos encuentros fortuitos, que en realidad cada uno de nosotros somos capaces de construir, son los momentos en que, a pesar de estar sumido en el dolor y la desesperación más absoluta, a pesar de sentir que el mundo te ha traicionado y que nada puede ir peor, encuentras la mirada positiva del otro, el apoyo incondicional que te hace saberte único en el Universo, y que te da la fuerza para resurgir de la adversidad. Algo así como la metamorfosis que te lleva a convertirte en algo hermoso como la mariposa, a partir de un potencial que te lleva a un nuevo desarrollo, porque nunca más volverás a ser el mismo, ni tú, ni tu vida.

La impronta de ese tutor o tutora, implícito en el proceso de la resiliencia, perdurará, convirtiéndose en un manantial para la creación de nuevos vínculos de apoyo y para la reconstrucción hacia el *neodesarrollo* que le llevará a una nueva dimensión de su existencia.

Si me dejas, moveré MI mundo

Compartíamos la pasión por la astronomía y a menudo nos escapábamos las tardes de los sábados hasta Monegrillo. Un lugar privilegiado para observar las estrellas por la escasez de nubes y precipitaciones. Al subir al alto de Bujal, montábamos nuestro pequeño telescopio y esperábamos al ocaso merendando. Esa tarde nos cruzamos con un pastor que volvía para guardar su rebaño. La curiosidad, la sombra y la merienda nos llevó a entablar conversación.

Le animamos a esperar la noche y a compartir el espectáculo estelar. A cambio, él nos animó a disfrutar de las fiestas del pueblo de al lado. Con resignación rechazamos su invitación, comentando con nuestro casual amigo que las estrellas que íbamos a ver, ya no estarían a la vista una semana después. Se quedó tan sorprendido con nuestra revelación, que, rompiendo el silencio de la noche, exclamó:

—¡Pero si en el cielo siempre están las mismas estrellas!

—Cierto, —contestamos— pero como la Tierra va girando sobre sí misma y trasladándose alrededor del Sol, pues no siempre quedan a la vista las mismas estrellas.

Su asombro ascendió disparado y, en un segundo, explotó iluminando el cielo con una lógica aplastante:

—Pues vaya eje recio debe tener la tierra.

—La idea de un eje que soportara el peso de la Tierra es antigua —explicó mi amigo. —Los griegos le atribuían la pesada carga de soportar el firmamento a Atlas, que se hacía cargo de que el cielo no se desplomara sobre nuestras cabezas.

Más tarde movido por la curiosidad descubrí que fue Henry Cavendish quien calculó el peso que nuestro supuesto eje y la palanca de Arquímedes tendrían que soportar en el alarde de mover el mundo. Ni más ni menos que unos 6.000.000.000.000.000.000.000 kilos, —¡unos 6.000 trillones de toneladas!—.

Semejantes dimensiones pueden funcionar de manera precisa en el terreno de la física, pero se vuelven poco manejables cuando sobre nuestra palanca lo que se posa son las penurias humanas. El peso de nuestros problemas es tan escurridizo como subjetivo. Algo parecido sucede con el movimiento. Cuando estamos atrapados en un problema percibimos con dificultad los avances hacia su resolución y nos cuesta ver el papel de nuestro atlas personal, que pone sus hombros como punto de apoyo.

Y es que, cuando el cielo se desploma sobre nuestra cabeza, todo se pone patas arriba. Buena parte de las cosas que le daban sentido, que nos guiaban, ya sea física o anímicamente ya no están en su sitio. Nos sentimos asustados, desorientados. El mundo

puede tornarse en un lugar hostil, repleto de conocidos en los que ya no sabemos si confiar. Nuestros juicios son dudosos y nuestra confianza más elemental puede verse arrasada. El tiempo se detiene y nuestra vida queda atrapada bajo el peso de un instante infinito e inmóvil.

Recuperar el movimiento requerirá, voluntad, mucho tiempo y paciencia. Volver a explorar los caminos que conducen hacia el amor, hacia la confianza es un ejercicio que podemos hacer acompañados, pero de poco servirá que alguien lo haga por nosotros.

No es que dudase de mis propios planteamientos, pero se me escapaba algún detalle. Creía firmemente en la posibilidad de encontrar ese punto de apoyo en el que hacer palanca para mover el mundo. Pero también sabía que, frente a la persona que sufre, mi instinto protector hacía que volcase toda mi energía en mover ese mundo que le estaba aplastando. Y no digo que eso sea un error. Pero pasaba por alto que, con total probabilidad, era la otra persona la más indicada para mover su mundo. Flaco favor el mío. Porque mover yo su mundo podría ayudarlo a salir adelante, pero probablemente pagando el precio de la insatisfacción y de la dependencia.

Estoy convencida de que lo que no nos cuesta esfuerzo no nos satisface de la misma forma que aquello que nos hace poner en juego todo lo que somos y todo lo que tenemos para conseguirlo. Incomparable satisfacción la de sentirse capaz de hacer algo solo. Por lo que me dicen en casa, ésa debió ser una de mis primeras frases: *«yo sola, mamá no»*.

Hay estrellas más allá de Orión

Siempre me ha inquietado la cantidad de estrellas que hay en el firmamento. Al principio no entendía por qué, precisamente esa tarde, me había puesto a pensar en el Universo sin venir a cuento. Pero sentía que mis reflexiones tenían alguna conexión con las constelaciones y las nebulosas. Porque, al fin y al cabo, cuando nacemos estamos rodeados de gente, inmersas en polvo interestelar, agrupados con otras estrellas que, como nosotros, pertenecen a nuestra galaxia. Al igual que la fuerza de la gravedad mantiene agrupadas a las estrellas en forma de cúmulos, algo nos une irremediamente a las estrellas que nos rodean cuando nacemos. Y crecemos inmersos en ese polvo cósmico de creencias, valores y objetivos sociales que dan orden y sentido a nuestro mundo. Seguramente, en otras galaxias, las cosas se ven de otra manera. Pero crecer y empaparse de la nuestra nos permite no estar solos, sentirnos parte de algo grande, y experimentar la conexión con esas otras estrellas que nos rodean y que a veces se convierten en un apoyo necesario para resistir y rehacerse frente a las amenazas externas. De la misma manera, estaba convencida, tal como se estaban sucediendo últimamente los acontecimientos en mi vida, de que formar parte de una red social, o contar con personas que te prestan un apoyo social firme, podía ayudarme a sentir la carga del día a día más liviana. Y era precisamente ese apoyo social que las personas de mi galaxia ponían a mi disposición para afrontar el devenir de los días, el que estaba adquiriendo una especial relevancia en estos momentos en los que los acontecimientos se tornaban amenazantes. Tanto era así, que el mero hecho de saberme apoyada, o el poder utilizar confidentes para «vomitar» mi malestar a alguno de estos astros cercanos, reducía la sensación de estrés, haciéndome sentir mucho mejor y con más posibilidades de éxito en caso de colisión. Cierto era que algunas estrellas huían despavoridas ante cualquier atisbo de dolor por mi parte, como si no pudiesen soportar ser invadidos por ese sufrimiento, y evitaban a toda costa hablar de ello, desviando el tema, relativizando. Pero me quedaban unas cuantas estrellas de esas que siempre brillan a tu alrededor, que rodeándote con su calor, te permiten expresar y contar lo que te sucede, que no escapan, y que de esa manera te permiten recuperarte y dar sentido a tus heridas a través de la expresión de tu agonía.

En una ocasión leí que, cuando una estrella grande muere, produce una enorme explosión de supernova, cuyo brillo, durante aproximadamente una semana, sobrepasa el de todas las demás estrellas de su galaxia, para luego desvanecerse rápidamente. Puede que mi asociación de ideas entre en colisión con la ciencia. Pero, aun a costa de producir

un cataclismo cósmico, me atrevía a pensar que, cuando una estrella grande y fundamental de mi galaxia desaparece, y deja de iluminar mi constelación, es posible que otra estrella, que hasta ese momento había pasado inadvertida para mí, emerja con más fuerza, ocupando el vacío de la primera y dotando de nuevo de sentido a mi Universo. Recordándome que, como el replicante de Blade Runner, *«puedo ver cosas que nadie creería más allá de Orión»*.

Ley de la conservación de la materia

Durante muchos años, defendí una hipótesis muy personal según la cual en la vida todo vuelve como un *boomerang*. Y no era algo intuitivo, porque podía haber llenado cuadernos enteros con ejemplos propios en los que esta máxima se había cumplido de manera invariable. Si yo había dado alguna bofetada, real o ficticia, la bofetada me volvía. Si había hecho algún favor, allí estaba el favor tiempo después. Cuando me preocupaba por alguien, recibía como contraprestación su preocupación por mi persona. Si amaba, era correspondida con amor.

Hasta que un día dejó de suceder. Mi primer impulso fue justificarme diciendo que, con los años, quizá me había vuelto más exigente, y eso me hacía no apreciar cómo lo que yo daba volvía a mí. Tendría que estar más despierta.

—«Interesante, tu teoría del boomerang» —me dijo aquel jueves. Y, como siempre dejando una puerta abierta para encontrar mis propias respuestas, continuó mientras le escuchaba embelesada:

—Me recuerda a la Ley sobre la conservación de la energía, ya sabes, ni se crea ni se destruye sólo se transforma. La enunció Lavoisier. ¿Conoces su historia?

Para muchos es considerado como el padre de la química moderna y uno de los científicos más importantes de Francia. Pese a todas sus contribuciones fue ajusticiado y guillotinado injustamente en 1794. Me pregunto si antes de caer la cuchilla sobre su cuello no estaría esperando ese milagro de reciprocidad, pensando en todo lo que había hecho por ese país.

Enunció la Ley de conservación de la materia mientras trabajaba en un ensayo sobre la mejora del alumbrado público de París. Pero parece ser que, pese a todo, no consiguió encender las luces de la razón. Porque ni sus amigos, ni la apelación a sus logros científicos, detuvieron la ejecución. En una de las frases más increíblemente tristes e ignorantes de la historia, el juez revolucionario le respondería:

“La República no necesita ni científicos ni químicos, el curso de la justicia no puede ser detenido”.

El resto de la historia no deja de ser injusto con su memoria. La única estatua con la que se le honró —100 años después de su muerte— representa la cabeza de otra persona, ya que el escultor dijo «no tener tiempo» de crear una copia de la cabeza de Lavoisier; finalmente la misma sería fundida durante la Segunda Guerra Mundial para hacer balas. ¡Pobre Lavoisier! parece que el efecto boomerang no le alcanzó».

Pero las excepciones, como la de Lavoisier, empezaron a convertirse en la norma. Y mi incontrolable mente siguió buscando explicaciones, esta vez fundamentadas en el cambio de la sociedad, en el individualismo, que hacía a las personas más egoístas e incapaces de devolver favores, buen trato o cariño. Esto me generaba tal sentimiento de injusticia, que, casi sin darme cuenta, me convertí en una víctima de mi teoría *boomerang*.

Y es que, la expectativa de recibir de manera sistemática a cambio de lo que yo daba, y además recibirlo en igualdad de condiciones, me parecía casi un derecho fundamental. Pero se estaba convirtiendo en una creencia tan rígida, que, a pesar de que no se cumplía en numerosas ocasiones, me hacía seguir defendiendo esa teoría, que no concordaba en

modo alguno con los hechos.

Y entonces, llegó Jorge Drexler, convenciéndome de que *«nada es tan simple, no hay otra norma, nada se pierde, todo se transforma»*. Bendita transformación, que, al introducirse en mi vida dio tal tranquilidad a mi alma, que recuperé el «sentido del dar». Porque ya no esperaba recibir de manera convencional e inmediata. Pero si tenía una firme convicción que me hacía intentar ser mejor persona cada día, que daba sentido a mi preocupación por el prójimo, y me ayudaba a aceptar que también hay quien da y no pide nada a cambio:

«Que la energía no se crea ni se destruye, sólo se transforma.»

Y en la transformación, ganamos todos. De eso estoy segura.

<http://www.addima.org/Documentos/QR/ldcdlm35.mp3>

Entre el *mood* y la actitud

No había oído nunca antes esa palabra, hasta que me la dijo una amiga. Soy *de francés*, supongo que eso también influye. Pero al parecer, en su país de origen se utilizaba de manera coloquial, a pesar de que *mood* es un anglicismo. Llevaba varios días dándole vueltas. Después de todo, en cierto modo daba nombre a una buena parte de mis pensamientos. El *mood* viene a ser una disposición de ánimo. Y, desde que había incorporado la variable de la transformación a mis reflexiones, tenía más claro que se trataba de una actitud, de una forma distinta de enfrentarse a los acontecimientos. En definitiva, de una nueva forma de entender la disposición hacia los otros.

Y, así, recordando personas en las que me había apoyado en momentos de deriva, me resultaba bastante sencillo imaginar un espacio virtual y virtuoso, que les rodeaba, construido a base de compromiso, constancia, vinculación, estructura y flexibilidad y en el que se movían con naturalidad. Un *mood* disponible si yo quería entrar en él para tomar aire, para recobrar la confianza y recordarme mis posibilidades. Tan simbólico como la chufa en el juego del escondite infantil, tan sagrado como el derecho de asilo en las iglesias medievales y tan explícito como las puertas de una embajada.

Un lugar donde nadie me había forzado a entrar, que yo misma había descubierto y elegido, pero de donde no tenía ganas de salir. Porque cuando estuve herida fui yo quien decidí bajo qué sombra cobijarme, acercándome al *mood* de quien creía en mí y estaba disponible. Eran personas que no buscaban ningún protagonismo ni medalla. Pero tenían una actitud que surgía de manera espontánea, casi connatural a su forma de ser y manejarse, que se alimentaba y fortalecía por su creencia fundamental en la capacidad del ser humano, más allá de las etiquetas y lo supuestamente evidente. Y eso no dejaba de sorprenderme.

<http://www.addima.org/Documentos/QR/eemyla111.pdf>

La grandeza de la invisibilidad

Quizás si hablamos de niños lo más sencillo es pensar que esas figuras que creaba un *mood* disponible a su alrededor, donde ampararse y reconstruirse, tenía que ser alguien de la familia, ya que viven en contacto directo con el niño o niña, conocen de una manera profunda sus fortalezas y debilidades, sus potencialidades, y están en contacto directo con su entorno.

Pero, tal como veía ahora las cosas, eran dos mis sospechas. Por un lado, estos tutores no necesariamente disponían de toda la información sobre la persona herida.

La aceptación incondicional, el cariño y el afecto contribuían en la reconstrucción de la confianza básica. A pesar del daño y el sufrimiento las personas volvían a saltar al ruedo de la vida.

Con todo, según mi experiencia, esa aceptación incondicional no siempre iba ligada a la genética. Y, de ser así, ese papel también lo podían desempeñar personas que no tuviesen una relación directa con la persona que ha sufrido un trauma, como un vecino o un amigo de la familia, un profesional. Una persona que, sin ejercer una influencia en el contexto familiar o escolar, fuese capaz de generar en la persona herida un entusiasmo, una nueva confianza en sí misma, una impresión de sentirse aceptada y valorada.

Claro que a veces esta influencia benéfica podía pasar inadvertida, y no ser detectada por la familia o la escuela, o por otros agentes que formaban parte del entorno más cercano. A veces esta influencia opera sobre aspectos personales que posiblemente son desconocidos tanto para el entorno como para la propia persona. Algo parecido ocurre con la localización de planetas fuera del sistema solar. Si los planetas no emiten luz y por tanto no pueden ser vistos ¿cómo pueden localizarlos los astrónomos? La respuesta se la debemos a Newton. Gracias a sus leyes podemos describir las órbitas de cualquier cuerpo estelar. Si uno de estos cuerpos se mueve fuera de lo que sería su órbita natural, podemos apostar a que, aunque no lo veamos, algo lo atrae y lo desvía. A partir de este momento sólo queda sondear más a fondo para terminar encontrando.

La otra sospecha giraba en torno al momento en el que aparecía, de manera inesperada para uno, esa figura. No podía ser capricho del azar que, en todos los casos que recordaba, se tratase de momentos adversos, de heridas profundas, de situaciones de deriva personal, de caída al abismo cuesta abajo y sin frenos. Fue una imagen fugaz. Pero, en ese instante, se quedó anclado en mi mente el recuerdo del arbolito de la plaza. Una pequeña carrasca aparentemente desvalida, víctima del vandalismo cada viernes, pero que resistía frente a todo pronóstico. Aquel lunes había amanecido acompañada de

una estaca, a la que le habían sujetado con alguna brida. En un primer momento, pensé que se trataba de un nuevo ataque cruel y despiadado. Más tarde me explicaron que ese palo, plantado muy cerca del arbolito, era un tutor, que pretendía ir guiando al torcido tronco, tratando de enderezarlo y permitirle crecer en toda su plenitud. Porque, herido o no, era una carrasca con todas las posibilidades que ello implicaba.

Un tutor. Y en momentos de adversidad. Guiando y permitiendo reconstruirse de los golpes y zarandeos, que le posibilitaba crecer y convertirse en una grandiosa y longeva carrasca. Todo un proceso de resiliencia. Guiado por un tutor. Un tutor de resiliencia...

Ya estaba otra vez haciendo conexiones extrañas, desvariando entre carrascas y planetas. Pero cada vez estaba más claro. La relación con ese tutor de resiliencia permitía a la persona dañada desarrollar capacidades que antes no habían sido observadas porque permanecían ocultas. Y además, sin esperar nada a cambio, sin luces de neón ni carteles disuasorios, de tal forma que pasaba inadvertido para el resto. Pero, como el planeta, alguien tenía la convicción de que estaba en ese lugar, en ese espacio, porque se sentía atraído dentro de su órbita.

Quizá no se tratase de buscar la luz, de ir a lo evidente, sino de estar atento a cómo nos influye el otro para que no se nos despiste ningún planeta interesante y, como el maestro Yoda, tengamos que lamentarnos: «Un *planeta* el maestro *perdido* ha, qué embarazoso, qué embarazoso...».

<http://www.addima.org/Documentos/QR/lgdli16.pdf>

Humanidad entre hipotenusas

Hacía mucho tiempo de aquello, pero los recuerdos se agolpaban para salir. La tarde estaba siendo tranquila, así que podía permitirme una escapada a la trastienda para sumergirme en el placer de revivir aquellos momentos tan intensos que, en buena parte, eran responsables de la que era ahora mismo. Y ahí estaba él. Tan humilde, tan sencillo, tan confiable, tan humano. En realidad, nunca le dije lo que había significado en mi vida, y probablemente ni me recuerde. Pero lo encontré en mi camino en aquel momento tan complicado. Siempre disponible y cercano, haciéndome sentir valiosa y única, mostrándome la grandeza de los pequeños gestos. Aún no alcanzo a comprender cómo este hombre podía hacer que las clases de matemáticas fueran lecciones de vida. Y eso era lo extraordinario. Que era él mismo, en clase, en la tutoría, en los pasillos, en el recreo... y que tenía una creencia tan absoluta en que cada uno de nosotros éramos valiosos, que finalmente nos convencíamos de que lo éramos.

Supongo que hay una parte en todo esto muy vocacional, y hay profesiones que, de entrada, te permiten estar en contacto y mantener bastante cercanía con la gente. Si además te preocupas en conocer a cada una de las personas con las que trabajas, y te muestran disponible, es posible que juegues en algún caso el papel que tuvo Pedro, mi profesor de matemáticas. Aún así, estaba claro que había un añadido a la profesionalidad, y que explicitar esta disponibilidad y este *mood* frente a personas que lo están pasando mal les hacía constituirse en tutores. Seguía convencida de que, cuando atravesamos una situación que nos desestabiliza, necesitamos aferrarnos a situaciones y personas estables, que nos generen confianza. Y era precisamente ayudar a que el mundo recobre su sentido, a que la persona que ha sido traumatizada o dañada reordene su mundo y haga frente a lo que está viviendo, la tarea de dicho tutor, que, muchas veces sin ser consciente de ello, provoca un renacer del desarrollo psicológico tras el trauma, asumiendo para la persona el significado de un modelo de identidad, y avivando el viraje de su existencia.

Pensando en mi profe, se me ocurrió este cuentecillo que algún día espero compartir con mis hijos:

«El árbol no sabe que es árbol, pero hace las cosas propias de un árbol. Hunde sus raíces en la tierra buscando el agua, crece buscando la luz del sol y muda sus hojas en otoño. El día que le dije que era un árbol y le expliqué las cosas tan importantes que hacía, primero se sorprendió, después se puso contento y siguió desprendiéndose de las hojas, pues era otoño. Un día, un pequeño arbusto que crecía cerca, le preguntó qué tenía que hacer para convertirse en un árbol tan hermoso como él. El árbol tardó en responder, ya se había olvidado de su nombre de árbol, lo miró con ternura y siguió dejando caer sus hojas de otoño.»

Haciendo explícito lo implícito

Terca, tozuda, cabezota. Era otra forma de decir que mi tenacidad no tenía límites. Algo que me había acompañado toda la vida, y que al parecer no tenía pensado abandonarme aquel día. Seguía en mi empeño de contribuir de algún modo a hacer más agradable y gratificante la existencia humana, empezando por la mía. Y si realmente echar mano de un tutor en determinados momentos permitía al débil tronco convertirse en una grandiosa carrasca, todos deberíamos tener algún tutor a mano en caso de necesitarlo.

Decían que mayo era época de siembra. Qué mejor momento, entonces, para pensar en cómo garantizar la disponibilidad de tutores, y de los buenos, de los de madera sólida y segura.

Pensando en la posible versión humana de ese tutor-guía, resultaba sencillo imaginarse a determinados profesionales cuyo cometido es acompañar al prójimo en situaciones de crisis (psicólogos, terapeutas, trabajadores sociales, enfermeros, y otros tantos más) ejerciendo ese papel. Y no es que este pensamiento invalidase a personas de a pie, sin una formación especializada en el campo de la ayuda. Pero me parecía relativamente obvio que la posición y el rol profesional les adjudicaba un lugar en la parrilla de salida bastante aventajado en relación al resto. O al menos, en la idea que yo tenía, uno acudía a estos «profesionales de la ayuda» con el deseo de confiar en alguien y con la necesidad de apoyarse para iniciar su reconstrucción. Toda una oportunidad para acompañar a las personas que habían vivido o estaban sufriendo alguna experiencia traumática.

No era mi idea realizar ningún tratado de psicología, ni tan siquiera sabía si algún día estas reflexiones saldrían a la luz. Pero me inquietaba ver pasar el tren y no tomarlo. Mis pretensiones estaban lejos de intentar convencer a nadie. Sólo trataba de dar salida a estas ideas y tranquilizar de algún modo mi alma.

Tenía bastantes personas cercanas que ejercían la ayuda de manera profesional. Pensando en ellas, decidí que debía concretar. ¿Cuáles eran las condiciones necesarias para que su desempeño estuviese en coherencia con mi idea sobre el tutor de resiliencia?

Sin duda estas personas cercanas y admirables profesionalmente poseían muchos de los atributos que yo le suponía a un tutor de resiliencia, sin embargo esto les acercaba, les ponía en disposición, pero no garantizaba este vínculo especial.

Dado que cabía la posibilidad de que, explicitar cómo es un encuentro significativo y transformador, pudiera contribuir a que dicho encuentro se produjera, había que intentarlo. Bien, seguía fiel a mi tenacidad...

La firmeza de la ternura o cómo convertirse en un C3PO

No es que yo sea especialmente «friki», pero no podía evitar pensar en que todo esto me recordaba a otro personaje de *La guerra de las galaxias*. Y no era precisamente un maestro Jedi. Quizá ya empezaba a desvariar, lo cual no sería de extrañar después de tantas vueltas y tantas noches en vela. Pero me venía continuamente a la cabeza la imagen de C3PO, ese simpático androide que acompañaba a la princesa Leia por todo el espacio en su arriesgada misión, y que era una fuente permanente de apoyo para ella. Lo más curioso es que su ternura y su torpeza estaban acompañadas de una inmensa firmeza que le hacía permanecer al lado de la princesa y creer en ella, más allá de lo que sucediese. Con una capacidad para rastrear las imperfecciones de la realidad, poniendo en juego su sentido del humor, que te hacía esbozar una sonrisa en situaciones críticas para los protagonistas («*Si me hubieras ensamblado las piernas no estaría en esta posición tan ridícula.*») Además, a pesar de su capa dorada, tan brillante que a veces deslumbraba, era humilde y tenía claro que su cometido no era conseguir la gloria, sino acompañar a la princesa y a su *amo Luke* en su particular batalla contra el Lado Oscuro, convencido de que eran capaces de vencer: «*El amo Luke estará bien... Es muy listo... Aun para ser un humano*». Eso es. Observador y siempre pendiente de los demás, disponible y sincero hasta límites insospechados.

Sería increíble poder tener un C3PO a tu lado cuando las cosas se torciesen. O poder ser un C3PO para alguien en algún momento. Sería algo así como construirse un traje robotizado que te permita convertirte en esa fuente de apoyo para personas que han recibido algún envite de la vida y están atrapados en un bucle que, aunque sólo sea aparentemente, no tiene salida.

Aún más, quién sabe si de igual manera, sería posible ser una especie de «personal tutor» de tal forma que uno pueda echar mano de un C3PO para prepararse ante lo que pueda venir, aunque en ese momento las cosas vayan de perlas. De este modo, sabiendo que la vida se compone de grandes momentos pero también de profundas crisis, uno podría incrementar las posibilidades de éxito en el afrontamiento de futuros riesgos o situaciones que percibiese como amenazadoras, y frente a la cuales, sin ese entrenamiento, se sintiese tan vulnerable e incapaz que ni siquiera se plantease un atisbo de posibilidad de logro.

Me acordé entonces de aquel joven frente a las leyes de Newton. Cogí un lápiz y un papel y comencé a garabatear, como si de una fórmula matemática se tratase. C3PO... C3PO... C tres P y una O... Osea, son un total de tres «Ces» más una «P» más una

«O»... ¡Listo! ¡Ahí estaba mi fórmula!:

C3PO = (Confianza + Compromiso + Creatividad) + Paciencia + Optimismo Terapéutico

Así, de esta sencilla manera, podía recordarme a mí misma cómo explicitar ese estilo del androide con las personas que, a mi alrededor, estuviesen atravesando algún momento complicado. Eso siempre y cuando me necesitase y me considerase el androide adecuado para su misión, claro está.

Paciencia, una clave fundamental para recordar, puesto que resultaba necesario respetar el ritmo, los niveles de desarrollo y la singularidad de cada cual. De hecho, la resiliencia aparece como un fenómeno natural, no como algo directamente inducido por los profesionales, por más empeño que éstos le pongan. Y al ser un proceso, es bastante probable que los signos de un crecimiento postraumático aparezcan tiempo después de que termine la relación profesional con ellos. Esto no debería inquietarles, puesto que su vida estará plagada de encuentros y de personas significativas, y ese profesional sólo será, probablemente, un recuerdo. Pero su responsabilidad es generar un clima con la intensidad suficiente como para hacer posible la recuperación.

Por tanto, la clave sería estar disponible, sin olvidar que es de la persona que está viviendo una situación adversa de quien depende que nuestros encuentros sean o no significativos en su existencia. Desde la humildad de saber que nosotras y nosotros sólo le acompañamos en una pequeña parcela de su largo camino. Y que, seamos o no para ellas *perlas o diamantes*, probablemente ni seamos conscientes de ello.

No podemos tener la seguridad de que nuestra actuación va a tener un impacto en su proceso. Pero la naturaleza da muchas oportunidades de reparación, de recuperación, gracias a la neuroplasticidad neuronal, por lo que, como defiende el buen Barudy, tenemos la obligación de intentarlo siempre.

Y así es como encontré la fórmula de C3PO, el tutor o tutora explícita de resiliencia, aquella persona que, haciéndose la contradicha para alguien que está viviendo una situación adversa, le acompaña de manera incondicional, convirtiéndose en un sostén, administrando confianza e independencia por igual, a lo largo del proceso de resiliencia, sin saber si su relación resultará o no significativa y transformadora para la otra persona.

Hacer algo con el dolor del otro

No terminaba de acostumbrarme. Me seguía resultando muy incómodo hablar de la desgracia ajena, así que había desarrollado una especial habilidad que me permitía evitar las conversaciones comprometidas, con cierta elegancia, a la que yo llamaba mi *evitacionabilidad*. Además, por lo que sabía de mí, esta incomodidad era proporcional a la cercanía que tenía con las personas que sufrían una adversidad. Porque cuanto más cercanas eran, mayor también la posibilidad de que llegara a sentir su dolor como una amenaza para mí.

Pero esta vez, algo había disparado la alarma. Mi *evitacionabilidad* había funcionado a la perfección, en ese sentido estaba tranquila. El problema habían sido los daños colaterales. Mi incomodidad estaba provocando su aislamiento, y eso no podía estar ayudándole a seguir luchando. Lo que le había sucedido era tan terrible, que todo su entorno habíamos decidido, sin previo acuerdo, pasar página. Nuestra intención era, por supuesto, evitarle un sufrimiento que creíamos innecesario. La lógica nos decía que remover y hurgar en la herida no iba a contribuir a su mejoría. Así que, en un pacto espontáneo de silencio, buscábamos la manera de distraerle y mantenerle ocupado para que no pensara en lo que le había sucedido. Al fin y al cabo, si nuestra intención era buena, no podíamos estar haciéndolo mal. Y él, la víctima, no había encontrado lugar para la expresión de su dolor.

Aplastante lógica la mía. Así nos iba. Convicciones de este estilo son las que se estaban cayendo por tierra cada vez que dejaba de lado mis certezas y me dejaba empapar por las posibilidades. Porque, ciertamente, no se trata de hurgar y provocar más daño en la herida. Pero toda cicatrización lleva su tiempo, y uno no puede olvidarse de que está herido. Ese dolor nos recuerda que estamos vivos, y nos invita a protegernos, y a reconstruirnos de tal manera que la próxima herida (la probabilidad de que haya más es bastante alta) no sea tan profunda, y no se infecte con la bacteria del abandono y la disfuncionalidad.

Y en ese momento me di cuenta. En lugar de huir, podía ayudarles y ayudarme a buscar o crear espacios en los que poder reparar el daño y construir una narrativa coherente.

Viajeros espaciales en una galaxia muy grave

Aquellos diez minutos que pasé en un rincón del box de urgencias esperando la respuesta del médico me parecieron horas. Todas mis elucubraciones, pensamientos y demás rumiaciones teóricas quedaron automáticamente aparcadas. Días después, cuando las cosas volvieron a su ser y entré en la trastienda, me di cuenta de que todo estaba exactamente en el mismo punto que una semana atrás, los últimos apuntes a lápiz y garabatos, la taza de café, la pila de libros. Pareciera que el tiempo se hubiera detenido una semana atrás.

Normalmente las personas nos manejamos en tres dimensiones (alto, ancho y largo). Los físicos, que no dejan de ser personas, suelen agregar una más: el tiempo.

Para Newton estas dimensiones estaban gobernadas por las leyes gravitacionales, a excepción del tiempo, que para él, era una variable fija. Diez minutos eran diez minutos en cualquier rincón del Universo. Sin embargo no era así para Einstein que concebía el tiempo como si de un río se tratara, que avanzaba desviándose para salvar los obstáculos que encontraba a su paso. Esos obstáculos en el Universo son la gravedad. Por tanto si mis diez minutos transcurrieran cerca de un planeta muy pesado, con mucha gravedad — por ejemplo el planeta «Urgencias»— el tiempo transcurriría muy lentamente.

Más allá de mis diez minutos, siempre me había llamado la atención lo lento que parece pasar el tiempo cuando uno está atrapado en un episodio dramático. Los relatos de los días son monótonos y parecen repetirse. Me atrevería a decir que hay una relación inversamente proporcional entre la velocidad y la gravedad con la que se percibe lo sucedido. Justo así ocurre en el Universo.

A menudo ocurre que un mismo suceso sacude a dos personas o a una familia o incluso a toda una comunidad. Durante un tiempo todos están atrapados en el planeta «Próblemon» —un planeta muy pesado y por tanto de enorme gravedad— pero al poco, hay quien hace las maletas. Por contra hay quien no puede o sabe dejar atrás el planeta. Cuando al tiempo vuelvan a encontrarse, para el que emigró habrá pasado mucho tiempo, muchas experiencias, emociones, etcétera. Mientras para aquél que se quedó, el tiempo habrá pasado tan lentamente que ya pocas cosas podrán o querrán compartir. Una vez más cuando el viajero espacial vuelve a la Tierra, ya no hay nadie.

¿Casualidad o sincronicidad?, en la radio sonaba *Coming back to life* de Pink Floyd:

«Supe que el momento había llegado para matar al pasado y volver a la vida, tomé un paseo celestial a través de nuestro silencio supe que la espera había comenzado y me dirigí directo al Sol brillante.»

<http://www.addima.org/Documentos/QR/veeugmg36.wmv>

Estar presentes y disponibles en los momentos de crisis

«*To be or not to be*». Pero ésa no era la cuestión. El maldito verbo me había atrapado más de una vez sin remedio. «Ser» caía sobre mí como una losa. «ERES torpe», «ERES nerviosa», «ERES una bruta», ERES, ERES, ERES...

Hasta que descubrí el antídoto. En realidad siempre había estado ahí. Bendito idioma el castellano que me permitía una escapatoria. ¡Qué grande! Y, como tantas cosas en mi vida, no es porque no lo supiera. Cualquier niño o niña de primaria, y más ahora que casi todos van a un colegio bilingüe, contestaría sin dubitación que el verbo «to be» significa «ser o estar».

ESTAR. ¿Dónde te habías metido todo este tiempo? Que tranquilidad tenía mi alma ahora que te había descubierto. Porque sé lo que soy y cómo soy. Aunque algunas veces sea completamente diferente de cómo actúo. Y ahí es donde entras tú. Porque por fin he comprendido que puedo ESTAR.

Y de eso se trataba en esta ocasión, de ESTAR disponible, aunque me costase, me doliese o me persiguieran las inseguridades, dando así valor a cada encuentro, a cada relación. De la misma manera entonces, concluí, un tutor de resiliencia no «es», sino que «está». ESTÁ, y por eso la persona que vive una adversidad puede encontrarlo. De alguna forma, se posibilita la relación, hay una predisposición por su parte. Eso es lo que hace posible que pueda darse una relación que ayude a reconstruir esa confianza, que generalmente se resiente o incluso se pierde frente a un acontecimiento traumático. Porque si algo me había quedado claro, es que la recuperación es complicada en el aislamiento. Por eso sólo puede ocurrir en el marco de una relación, en el encuentro con el otro. A veces, incluso, descubriendo en ese encuentro otra forma más constructiva de relacionarnos que nos enseña facetas nuevas del amor. Hermosa complejidad sin límites la nuestra.

Como mi abuelo, que siempre estaba. Pero que además de confianza, me procuraba la autonomía que yo iba necesitando. Al principio, me llevaba al parvulario de la mano, pero poco a poco fue soltándose la mano, hasta que, finalmente yo iba a su lado, orgullosa de mi autonomía. Unos años después él me llevaba, pero era yo solita quien regresaba con unas amigas a la salida del cole. Así es como consiguió tejer mi confianza, lenta, y progresivamente, casi de manera invisible. Pero ahora que podía ver toda la escena y repararla a gran velocidad, estaba segura de que él fue uno de mis mejores sastres.

<http://www.addima.org/Documentos/QR/epydeldmc17.pdf>

Estimular la confianza y favorecer el vínculo

De vuelta de mi planeta «Urgencias» tuve que acelerar para recuperar el tiempo. No tardé mucho en volver a ponerme al día y reordenar mis ideas. Algo me estaba pasando, porque cualquier acontecimiento cotidiano me reconectaba con la línea de pensamiento que esos meses me acompañaba en mis ratos de calma. Más tarde descubriría que Jung ya había definido este fenómeno como sincronicidad o la coincidencia temporal de dos acontecimientos de manera no causal. Todo parecía conectarse de manera transversal. Se estaba convirtiendo en una costumbre grabar los instantes en mi memoria para evocarlos una vez sola en la trastienda.

Esta vez había sido la máquina de café. Como había varias personas delante, observé distraídamente cómo el dispensador ofrecía al gusto aquello que el cliente seleccionaba, previo pago. De la misma manera, un dispensador de afecto ofrecería confianza, cariño, cuidado y exigencia a todo aquel que se acercase, introdujese unas monedas y seleccionara lo que necesitase recibir. Ése era, al fin y al cabo, el cometido del tutor de resiliencia. De la misma manera que no concebía una máquina que dispensase sin que la persona seleccionase el producto, ahora tenía la convicción de que el tutor era elegido.

Más allá de la máquina de café, el dispensador de afecto ofrecía una muestra compleja y sorprendente de productos, que ni los mejores catadores llegarían a distinguir. Porque un tutor de resiliencia ofrece relaciones de apego sano, comprometido y permanente en el tiempo. La base segura, el apego sano, la confirmación estable de saberse amado, querible. El vínculo se establece a través del cariño. Alguien que les tiene en cuenta, que les incentiva, que les hace sentirse queridos y valorados, únicos y especiales. Por eso puede ser cualquiera que demuestre interés sincero y estima por la persona herida, así es la grandeza del ser humano.

Un asunto inquietante era la aparente paradoja del amor y la exigencia, que se convertía en un verdadero *oxímoron*, puesto que «tutores e independencia», a primera vista, parecían ser dos términos irreconciliables. La experiencia me demostraba que no es dando más como se puede ayudar, sino exigiendo más como se puede fortalecer. O al menos así entendía yo el proceso de acompañamiento del tutor de resiliencia explícito, como un recorrido permanente desde la confianza hacia la independencia, hacia la autonomía emocional. Y para ello, el dispensador de afecto debía estar dispuesto a administrar seguridad y confianza, pero desde la exigencia de quien te cree capaz y te plantea retos, sin generar dependencias dañinas que luego no puedas romper y te incapaciten.

Y claro, como en cualquier estudio de mercado que se precie, hay que tener claras las preferencias del cliente, conocer sus costumbres, lo que le mueve. Lo que ahora llaman el *neuromarketing*. Así que, por la misma regla de tres, para el tutor de resiliencia resultaría imprescindible preocuparse por conocer al otro, y su realidad, lo que le ha sucedido, lo que siente. Y para ello hay que creer para ver. Es la única manera que se me ocurre de no quedarse con lo evidente. Lo más obvio a menudo son comportamientos disruptivos, bloqueos, etcétera. Sin embargo una mirada profunda y comprometida puede ver más allá de la situación, alcanzando el SER y trascendiendo el ESTAR. De esta manera damos los primeros pasos en el camino de la externalización.

Reconocer a la persona más allá del problema

No era el telescopio. El problema era el ángulo. Tenía todos los medios para poder ver Saturno esa noche. Pero mi primera sensación fue de fracaso. No era capaz de ver más allá de lo que alcanzaba mi vista. No había un antes ni un después. Pero partía de una creencia compartida, que se había convertido en certeza a raíz de los hechos. Saturno estaba ahí, aunque yo no consiguiese verlo con mi telescopio. Y eso es lo que me animó a no renunciar e intentarlo una y otra vez, cambiando la lente, modificando el ángulo, pidiendo ayuda a otros que habían conseguido verlo antes que yo. Y una noche inolvidable, lo vi.

Quizá tendría que aplicar esa misma convicción e insistencia cuando se trataba de personas. Para hacerlo, el punto de partida tenía que ser la creencia fundamental en la potencialidad del otro, la firme convicción de que cualquier persona tiene la capacidad para enfrentarse a la adversidad y vivir un proceso de resiliencia.

Claramente, llegar a este planteamiento requiere un cambio de mirada, una revisión profunda de nuestras convicciones. También pasa por incorporar algunas estrategias en la práctica habitual, y desterrar ciertas «verdades lapidarias», para devolverles una visión más positiva de ellos mismos, de sus limitaciones y de sus fortalezas.

Qué complicado es ver un niño desatendido emocionalmente detrás de un niño desatento, pasota. Qué difícil es ver alguien que sufre detrás de alguien hostil o violento.

¡Qué difícil es ver al Doctor Jekyll detrás del desagradable aspecto de Mister Hyde! Tuve que buscar entre los libros de juventud a Stevenson: *El extraño caso del doctor Jekyll y el señor Hyde*. Allí estaba la cita de un desesperado Jekyll buscando ser entendido, buscando, a falta de un antídoto específico, un genérico universal: el AMOR. Una frase que me repito como un mantra cuando me cruzo con algún Hyde...

«Quiéreme más cuando menos lo merezca porque será cuando más lo necesite.»

Las personas no sólo necesitan saberse apoyadas, necesitan sentirse apoyadas

Cada vez busco menos las palmaditas en la espalda. Sobre todo porque suelen acompañarse de «frases hechas», desprovistas de sentido, del estilo de «tú vales mucho», o «qué maja que eres». Afortunadamente, en el transcurso de mi vida me he encontrado con personas que me han hecho sentirme orgullosa de mi misma, sin necesidad de palmada. Me había dado cuenta de que lo que peor llevaba eran los silencios de quien me proporcionaba nuevos retos, no de aquellos que, al cubrir yo sus expectativas (que no las mías), se deshacían en elogios hacia mí. Porque educadores, miembros de la familia, maestros, amigos, podían ser seleccionados como «tutores de resiliencia», auténticos puntos de apoyo a quien aferrarse para iniciar la reconstrucción, en caso de encontrarse en una situación difícil. Y para esto, más valía estar dispuesto a proporcionar amor incondicional, desde la aceptación de lo que el otro es, no de lo que quiero que sea, o creo que es lo mejor para él. Alentándole a ser independiente, respetando su individualidad.

Y es que a veces, con la mejor intención, con el afán de proteger, allanamos el camino, sin darnos cuenta de que perpetuamos el rol de víctima, incapaz, insegura.

No me imaginaba poder hacer todo esto sin una gran dosis de empatía, y sin estar codo con codo promocionando el estímulo y gratificación afectiva a sus logros.

<http://www.addima.org/Documentos/QR/lpnsnansa18.pdf>

La ley de Henry

Nunca hubiese imaginado que leyes, teoremas y otros artefactos científicos tuvieran tanto que ver con la experiencia humana, traspasando los muros de laboratorios y despachos para acabar dando una explicación al comportamiento. En este caso, la cosa iba de gases. Aquello de que un gas ocupa un determinado espacio en función del recipiente, tenía mucho que ver con cómo me sentía en ese momento. Pequeña, con muy poco margen de maniobra, encerrada en un espacio tan minúsculo que no me permitía desarrollarme. Como un genio encerrado en su lámpara, pero sin capacidad para conceder deseos.

Hasta ese día no había sentido con tanta fuerza lo que me encorsetaba el recipiente en el que, por el mero hecho de ser mujer, se me había introducido. Yo, que me consideraba libre, hija de una época en la que se hacía gala de la igualdad y la paridad. Pues ahí estaba. Otra bofetada más para recordarme que el recipiente en el que nos toca movernos ha sido y sigue siendo mucho más pequeño por cuestión de género. Pero lo más tremendo de todo era que no necesitaba a nadie para caer en esas trampas camufladas de igualdad y oportunidades.

Mi propia mente era la que, tras años de entrenamiento, pensaba de manera automática en masculino. Tutor, maestro, psicólogo, trabajador social... Hasta que vi la noticia con los porcentajes. No era la intención del titular, ni siquiera lo mencionaba como algo sorprendente a lo largo del artículo. Pero los porcentajes eran abrumadores. ¿Así que más del 70% de los estudiantes universitarios relacionados con la ayuda eran mujeres? ¿Y apenas unas pocas referencias a las «tutoras de resiliencia»?

Pues este gas, o sea yo, estaba a punto de hacer saltar su recipiente. Y ahora ya sabía cuál era el primer paso. Empezar por mis propias ataduras, por mis estereotipos, mis posiciones extremas y mis generalizaciones.

Hacerlas conscientes para transformarlas en posibilidades y retos. Nada más y nada menos.

<http://www.addima.org/Documentos/QR/lldh37.mp3>

En la trastienda

Realmente, había perdido la noción del tiempo. Parecía increíble que *Principia* hubiera dado tanto de sí. No recordaba haber invertido tantos momentos en reflexionar en soledad en todo lo que llevaba de vida. Y no es porque me estuviera haciendo mayor, como se empeñaban en repetirme. Supongo que la recogida trastienda y todos aquellos libros, convertidos en confidentes, tenían algo que ver. Para una persona activa como yo, casi rayando la hiperactividad no diagnosticada, había sido francamente inusual. Todavía resonaba en mí el último párrafo leído. Un buen final para aquella reveladora y casi mística experiencia.

«Los hombres encuentran en las mismas crisis la fuerza para su superación. Así lo han mostrado tantos hombres y mujeres que, con el único recurso de la tenacidad y el valor, lucharon y vencieron en las sangrientas tiranías de nuestro continente. El ser humano sabe hacer de los obstáculos nuevos caminos, porque a la vida le basta el espacio de una grieta para renacer.»

No tenía mucho que añadir a esta gran verdad que Ernesto Sábato había tenido a bien compartir con la humanidad. Aunque no lo nombrara, el texto rezumaba resiliencia por cada sílaba. Porque cada crisis es una oportunidad para la superación, y el proceso de resiliencia es una posibilidad de respuesta por la que cualquier persona, al menos potencialmente, puede optar. Esa capacidad tan propia del ser humano nos permite, como he ido constatando en incontables casos, enfrentarnos a las adversidades del camino, transformando en algo constructivo los desastres, mostrándonos caminos inimaginables de los que aprender y sobre los que fortalecer nuestra existencia.

Además, elucubrar sobre mis propias teorías me había permitido revisar cómo estaban mis niveles de vinculación, reflexión, creatividad, disponibilidad, paciencia, seguridad y confianza. Claramente, me hacía falta una puesta a punto. Así que decidí regalarme un pequeño texto, de mí para mí, un esbozo de mi interior para colgar fuera, donde poder consultarlo en momentos de confusión. Me lo había ganado. Y además, ¿por qué no? ¡Si en el fondo me lo merecía!

Eres gas, no lo olvides. En tu esencia está expandirte y llegar donde quieras, sin dejar que recipientes dañinos te atrapen. Eres gas. Y como tal impregnas todo. Eres como el abrazo permanente, que permite a quien entra en contacto contigo sentirse acompañado y nutrido. Pues son tus moléculas la atención, los abrazos, las caricias, los detalles, y tu tiempo, tiempo que entregas sin sensación de pérdida. Sólo por el placer de disfrutar el instante. No descansas porque siempre estás alerta, dispuesta a llenarte de lo que te rodea, a cambiar de estado si es necesario, a condensarte en agua si quieres ser agua. No te inquieta ser invisible, porque te entregas de manera incondicional, sin necesitar que los demás se den cuenta de tu presencia. Pero estás ahí, siempre disponible, desde una firme convicción en la grandeza de las moléculas que otros te muestran, y desde

una confianza en ti misma y en tus posibilidades que rompe cualquier recipiente que intente someterte.

Eres gas. Dulce pero firme. Transmites seguridad, confianza, puedes hacer llorar por la dulzura de tu mensaje o remover los temores más profundos, con el fin de impulsar a creer de nuevo. Apoyas tus aventuras con nuevos retos, animas en las dificultades y te sacudes cuando crees que «no puedes más», para finalmente descubrir que eres tu propio reflejo de la fuerza interna.

<http://www.addima.org/Documentos/QR/elt38.mp3>

¿Hay alguien ahí?

«*Si estamos solos en el Universo, cuanto espacio desaprovechado.*» Me había repetido a mí misma esta frase millones de veces, desde que la oí en un documental de Carl Sagan. En algunos momentos de mi vida había sido casi una especie de letanía que repetía inconscientemente para vencer el virus de la soledad. No podemos estar solos... no puedo estar sola... ¡no quiero estar sola!

Seguro que no soy la única que considera a Sagan como uno de sus tutores de resiliencia implícitos. Entre otras muchas revelaciones, gracias a él conocí la ecuación de Drake. Una ecuación que estimaba la probabilidad de contactar con civilizaciones extraterrestres. Drake tuvo en cuenta factores astronómicos, biológicos y tecnológicos. De entre todas las variables que iban reduciendo las probabilidades de encontrar vida, la que me resultaba más inquietante, era aquélla que hablaba de la persistencia. Es decir, el tiempo que una civilización, con un nivel tecnológico suficiente para comunicarse con el exterior, sobrevive. No pensaba en grandes cataclismos cósmicos, sino en la amenaza de ser arrollados por nuestra propia codicia y mezquindad.

Además de una serie de casualidades, posiblemente haya una serie de cualidades inherentemente humanas y comunes con otras especies, que nos han hecho sobrevivir. Cualidades que habían ocupado mis pensamientos estos últimos meses. De entre las mismas una emergía cada vez con mayor fuerza, como un denominador común: «los seres vivos tienden a asociarse» y de la asociación —pensando en nuestra especie— pasamos irremediabilmente al amor.

Nos amamos y llenamos el mundo. Aquellos progenitores que mejor cuidan de sus crías favorecen la transmisión de sus genes, puesto que las posibilidades de supervivencia aumentan. Satisfacer las necesidades ajenas, entender al otro e incluso consolarlo en su malestar, pasaron a ser rasgos evolutivamente adaptativos. Todo eso ocurrió durante varios cientos de miles de años. Tan importante ha sido esto en nuestro devenir, que incluso disponemos de una hormona —la oxitocina, bendita oxitocina— que nos anima a confiar en el otro, a ser más generosos e incluso aumenta nuestra sensación de bienestar cuando vemos a la otra persona feliz. Con ayuda de la resonancia magnética, se ha observado que un simple abrazo o incluso una caricia liberan oxitocina.

Solos en el Universo, en nuestro Universo particular, ¿qué sentido tendría esta hormona que nos acerca al otro?

Volviendo a la ecuación de Drake ¿qué ocurriría si nuestra propia estupidez, enmascarada como evolución tecnológica, estuviera conspirando, haciendo todo lo

posible para deshacer el esfuerzo de la evolución natural? Un esfuerzo centrado en ligarnos y vincularnos a través del cuidado, la generosidad y la confianza en el otro. ¿Estaría en juego nuestra persistencia?

A día de hoy existen leyes que aseguran el cuidado de los más débiles y dependientes. Leyes que tratan de garantizar que mujeres y hombres dispongan de tiempo para el cuidado de sus hijos e hijas —conciliación de la vida laboral y familiar—, talleres que nos enseñan a comunicarnos, a relacionarnos e incluso a vincularnos. Un sinfín de artefactos, leyes, talleres, cursos y cursillitos que nos recuerdan que algo no va del todo bien, cuando lo natural tiene que ser regulado o vuelto a aprender de manera artificial.

No hace mucho leí que en las sociedades donde los niveles de desconfianza son más altos, existe una mayor regulación a través de normas y leyes. Hablando de esto con Juan, él mismo me citó a Tácito: «*Cuánto más corrupto es el Estado, más leyes tiene*».

Si además las personas que nos lideran son corruptas la regulación se dispara, y esto termina favoreciendo a los «grupos de interés» mejor organizados, que son capaces de burlar las leyes. O sea más corrupción, que conlleva más regulación, y así continua la espiral. En este contexto de desconfianza social hay estudios que demuestran que los padres consideran menos importante transmitir valores a sus hijos como el respeto al otro y la cooperación.

Me pregunto si esta espiral no se puede reproducir en el área del cuidado y apoyo al otro. Si a base de regularizar las relaciones de apoyo, con esos talleres que nos enseñan a comunicarnos, a relacionarnos e incluso a vincularnos, terminaremos por desconfiar de nuestra propia e inherente capacidad humana de ayudar y apoyar al otro.

De vuelta al optimismo, si de lo que se trata en definitiva, es de tejer nuestro *patchwork*, construir un *mood* y convertirme en una auténtica C3PO (alias tutora explícita de resiliencia), era el momento de abandonar la trastienda y lanzarme a poner en marcha todas las estrategias que había ido urdiendo entre libros, polvo y recuerdos. Era, pues, el PRINCIPIO...

<http://www.addima.org/Documentos/QR/ralpmadp28.pdf>

Buscando el sentido

Desde que Boris Cyrulnik acuñara el término hace algunos años, las referencias a la figura del tutor de resiliencia, así como los interrogantes, se han sucedido de manera creciente. Hasta el punto de que podemos encontrar estos últimos años incluso formaciones especializadas que supuestamente capacitan a los profesionales como tutores de resiliencia —otro ejemplo más de artificialidad.

Inicialmente, las alusiones al tutor de resiliencia que encontramos en la revisión bibliográfica, hacen referencia a una persona que, de manera a veces inconsciente, acompaña de manera incondicional a quien se enfrenta a una situación traumática, de tal forma que su simple presencia y su vínculo, muchas veces silencioso, provoca en éste una auténtica convulsión a todos los niveles (neuronal, metabólico, afectivo, corporal), contribuyendo a la transformación de sus representaciones, de sus nuevas formas de relacionarse, de manera que la persona consigue resignificar sus traumas en lugar de desmoronarse psíquicamente.

Parece, pues, que el tutor o tutora aparece inmerso en la situación traumática, donde es elegido por aquél que vive el trauma como punto de apoyo para iniciar su reconstrucción. Algunas veces será generando vínculos estables y duraderos, fundamentados en el cuidado y en el amor incondicional, andamiaje afectivo que permitirá a la persona sometida a una adversidad rastrear los recursos personales y ambientales de los que dispone, para que sea autónomo en la resolución de sus dificultades. Y es que, si bien dentro de los niños heridos se encuentra la brasa de la resiliencia, a su alrededor hace falta un entorno para que el fuego de la vida se encienda en este niño.

En este sencillo relato hemos ido tejiendo nuestras dudas, nuestras reflexiones y retos. Todo ello a partir de una extensa búsqueda documental y una vasta revisión bibliográfica que podréis seguir en la segunda parte del libro.

Estaremos encantados de recibir vuestros comentarios, dudas, cuestionamientos, experiencias en addima@gmail.com.

Gracias por formar parte de nuestro pequeño *patchwork*

<http://www.addima.org/Documentos/QR/bes39.wmv>

Segunda parte: Tutores de resiliencia

Prólogo

Uno de los versos de Adolfo Cabrales Mato «Fito» reza: «*Lo mejor del sol el brillo de la luna*» y no hay mejores palabras para comenzar hablando de lo que para nosotros es Addima. Cuando recibimos la propuesta de Addima de colaborar en este proyecto tan especial y en el que tanta pasión, esfuerzo e ilusión han puesto (una vez pasado el *shock* de la responsabilidad y del reconocimiento) nos vino a la cabeza la película del proceso en el que nos hemos convertido, en todos aquellos pasajes que han ido yuxtaponiéndose desde que allá por el 2010 aparecieran José Luis y Gema en nuestras vidas profesionales para más tarde pasar a las personales. Éramos auténticos bebés en el mundo de la resiliencia pero su presencia, su confianza, su sí a todo, la inclusión en su red... nos ha permitido desplegar, crecer y comenzar a brillar. Podríamos recordar cada uno de los momentos en los que hemos compartido formación, conversación, alguna caña y siempre su buen humor. Momentos que han calado en nosotros y que intentamos proyectar en las noches de luna llena.

Nuestra *Pretty Woman*

Hace varios años tuvimos la gran suerte de que nuestros caminos se cruzaran con el de Nerea. Era una adolescente desenganchada de la vida aunque tenía todos los boletos para triunfar en ella. Llevaba un año desescolarizada y con una depresión sostenida en el tiempo que la tenía pasando las horas muertas en su habitación y su ordenador. Los continuos conflictos con sus padres y sus hermanas, así como unas relaciones sentimentales tan tóxicas e idealizadas a la vez, no ayudaban nada. Sin embargo no había duda, era un pura sangre. Era una chica muy sensible, inteligente, con mucho sentido del humor, guapísima y con una capacidad para establecer relaciones personales exquisita, pero que ella no reconocía cuando se miraba al espejo. Su historia de vida y su día a día le recordaban por los rincones lo conflictiva que se mostraba, lo inconstante y desmotivada que era su actitud ante todo, su agresividad... pero nadie fue capaz de pararse a sintonizar con el dolor que llevaba y que era realmente el motor de su vida. A lo largo del año y medio que pasó con nosotros, intentamos que se viera como alguien bella, capaz de triunfar en la vida, de cambiar ese traje gris que tanto le gustaba por uno que realizara todas las fortalezas y capacidades que ella tenía. Fue muy complicado. Consiguió en diferentes períodos reordenar su vida y ponerse algo de colorete... pero poco más. Sin embargo, medio año después de despedimos, acudió con una sonrisa de oreja a oreja para relatarnos sus últimos episodios. Estaba feliz, se había topado con su yo verdadero y verbalizaba todas aquellas frases que nosotros, una y otra vez, le ofrecíamos pero no le llegaban. Es más, ni se acordaba que se las habíamos dicho. ¿Qué había ocurrido? ¿Qué se nos había pasado por alto, para que meses después se despojara de esas telarañas y

sacase sus mejores galas? Pues algo tan sencillo (o mejor dicho alguien) como un profesor. Desde el primer momento que la vio, descubrió en Nerea lo que todos habíamos visto, pero con la diferencia de que él sí que consiguió traspasar más allá de su carne. Cada palabra que salía de su boca era como un aliento de autoestima, de orgullo y de vitalidad, que cambiaba a la ingenua e insegura prostituta de las calles de Los Ángeles por la dama y señora digna de cualquier hotel de lujo o joyería de la que todos nos enamoramos. Fue Richard Gere el que posibilitó esa transformación. La misma metamorfosis que vivió Nerea. La nueva Nerea con un brillo especial, con más seguridad y sobre todo con un mundo que comerse.

El caso de Nerea (nuestra *pretty woman*) no viene sino a constatar una de las dimensiones más importantes que un tutor de resiliencia conlleva en esencia, y es la de ELECCIÓN. Un tutor siempre es elegido, reconocido, seleccionado; y a pesar de que a día de hoy sabemos que se pueden crear las condiciones para promover la resiliencia infantil y adolescente, son ellos en última instancia los que tienen la última palabra.

En este sentido, si tuviésemos que abogar por una dimensión indispensable que posibilite el establecimiento de un vínculo con ADN de tutor de resiliencia, creemos que en la INCONDICIONALIDAD está la clave del proceso. A lo largo de los años que hemos acompañado a familias y niños, nos hemos encontrado con muchos profesionales que pasan por la vida de muchos de ellos, que son capaces de identificar esas fortalezas, esas capacidades y que incluso llegan a verles como alguien especial y único, pero en los momentos más agrios, cuando tienen que escucharlos, no están o los abandonan. Es ahí donde un verdadero tutor de resiliencia hace su aparición, donde inicia su labor de transformación, cuando todos los demás dicen «*no hay solución, este caso nos supera, ya no podemos hacer nada más*». Es más, es bastante probable que él ni te quiera cerca, te rechace, o te agarre de la pechera, te raye el coche o te tire una piedra... pero confiar en alguien cuando está con el agua hasta el cuello, es la foto que aparece en el diccionario de tutores de resiliencia cuando en la letra «i» buscas la palabra incondicionalidad. Todos los poros de tu piel pueden estar diciendo «*que se joda, él se lo ha buscado*», pero en realidad sabes que más allá de esa situación hay una pequeña esperanza y que merece la pena arriesgarse, apostar por el 13. Ahí empezamos a hablar de un enraizamiento, de una relación de ayuda.

Y es invisible, ya que es en la invisibilidad de lo que hacemos en donde radica la fuerza del tutor. Y es en esa invisibilidad donde animar es mucho más que decir «*ánimo*», donde apoyar es mucho más que decir «*te entiendo*» y donde hay que saber leer entre líneas y recoger toda la información que nos aportan las conductas no verbales. Pero es sobre todo en la fuerza del vínculo donde ese tutor va a tomar fuerza, donde va a florecer.

Pero un vínculo así, sin apellidos, no es garantía de que podamos convertirnos en tutores de resiliencia. Porque es fundamental que ese vínculo lleve el apellido de «*afectivo*». No nos vale cualquier vínculo, no nos vale el que establece el tutor y

tutorizado sin más. No nos vale el de padre y educador que comparten la educación de un niño, no nos vale el parento-filial. No nos vale, porque el vínculo debe ser afectivo. Y éstos no vienen de serie, no podemos obligar a que alguien se vincule afectivamente con otros, eso viene dado por la cercanía, la incondicionalidad, las experiencias positivas vividas, la promoción de la independencia y la base de seguridad que esa persona represente para el niño.

Tenemos ante nosotros las características de una figura de apego. Ésa que proporciona seguridad, apoyo incondicional, que es una base de confianza a través de la cual el niño explora el mundo, el entorno. Y gracias a esa base de seguridad se va alejando poco a poco y se hace independiente, sabiendo que ese vínculo está ahí y que se puede acceder a la persona cuando lo necesite, aunque posiblemente no sea necesario ya que las representaciones mentales y los simbolismos de esa relación y de las experiencias positivas es lo que le ayuda. Muchas figuras parentales que llegan al recurso experimentan, a sus treinta y tantos, una experiencia similar a la construcción de un vínculo de apego en contacto con el tutor de resiliencia explícito.

Es como un chicle que se estira. Cada extremo se aleja del otro, pero siempre se mantiene sin romperse, unido por hilitos. Los hilitos del vínculo que perdura, los hilitos de la experiencia positiva que nos conecta con una emoción que nos mueve, los hilitos de la incondicionalidad y la perdurabilidad a través del tiempo, los hilitos que nos dan fuerza para salir adelante. Por lo tanto, el tutor de resiliencia tendría el mismo efecto que una figura de apego, con la particularidad de que puede conseguir este efecto en un momento, en un encuentro casual, en una única conversación, en un solo contacto, con una sola frase, con una palabra a tiempo.

El tutor de resiliencia «es» y «está». «Es», porque se le elige de una manera inconsciente y en el caso de los implícitos no sabe la función tan importante que tiene; y «está», porque en algún momento de la vida de una persona y a través de una sensibilidad exquisita ha dicho, ha hecho o ha transmitido algo que ha conectado con la esencia o simplemente con la emoción de la persona que lo elige y le ha ayudado a salir adelante y a seguir un camino adecuado en la vida.

Son esas pequeñas nada, las que tienen una repercusión extraordinaria, y que agradeces toda la vida por haber tenido el privilegio de encontrarte con esa persona, con esa palabra, con esa canción, con ese gesto, con esa experiencia que te hace conectar (como diría Ken Robinson) con tu *elemento*, estableciendo contacto con algo fundamental para el sentido de la identidad, los propios objetivos, el bienestar. Experimentando digamos una revelación, que te ayuda a percibir quién eres realmente y qué debes hacer con tu vida. Una pequeña nada que se convierte en una experiencia cristalizadora.

Y ese «estar» del tutor de resiliencia no tiene por qué ser un estar físicamente en el tiempo, sino un estar en la emoción, en los sentimientos, en la percepción positiva del otro y en un momento determinado. Por lo tanto, es la emoción que hemos sentido en algún momento, lo que nos vincula a ese tutor de resiliencia que hemos elegido de manera inconsciente y que él, gratuitamente, ha puesto sobre la mesa algo que se convierte en mucho.

Es por todo ello que cualquier persona debería conocer este concepto. Lo que es y lo que entraña; y por supuesto, los profesionales de lo social que necesitamos profundizar en lo que significa ser tutor de resiliencia.

Así pues, agradecemos a Addima la posibilidad que nos ha dado de aportar este granito de arena y a la vez que nos permitan seguir aprendiendo con ellos, zambulléndonos en éste, su último trabajo. Sin duda, nos aporta un mundo de posibilidades a través de experiencias y conceptos teóricos dando una mayor fuerza, dimensión y protagonismo a los tutores de resiliencia por su importancia y protagonismo en el salir adelante, en el sobreponerse a las dificultades y en ser ese aire fresco que todos necesitamos en momentos delicados de nuestra vida.

Iñigo Martínez de Mandojana y Sagrario Martín García

www.dandovueltas.es

Principia

Los avances médicos y tecnológicos, los cambios en los hábitos nutricionales y condiciones de vida, así como el acceso de la población a los servicios sanitarios, han contribuido a un notable avance de la esperanza de vida en el último siglo, sobre todo en los países occidentales. En concreto en España, según datos del Instituto Nacional de Estadística, entre 1992 y 2011, la esperanza de vida de los hombres ha pasado de 73,9 a 79,2 años y la de las mujeres de 81,2 a 85,0 años, según las tablas de mortalidad que publica el INE.

Dado que los problemas, las crisis y la pérdida de seres queridos son algo habitual en la vida, podemos suponer que este aumento de la esperanza de vida lleve parejo un incremento de la probabilidad de experimentar **traumas graves** a lo largo de la vida. De hecho, en un reciente estudio de la OMS llevado a cabo en 21 países, más del 10% de los encuestados declararon que habían sido testigos de actos de violencia (21,8%) o habían sufrido violencia interpersonal (18,8%), accidentes (17,7%), exposición a conflictos bélicos (16,2%) o eventos traumáticos relacionados con seres queridos (12,5%). Se estima en el estudio que un 3,6% de la población mundial ha sufrido un trastorno de estrés postraumático (TEPT) en el último año.

Por otra parte, según los últimos estudios (Cibersam, 2013), en España aproximadamente el 9% de la población padece en la actualidad algún tipo de **trastorno relacionado con la salud mental**, y algo más del 25% lo padecerá a lo largo de su vida. El más frecuente es el *episodio depresivo mayor*, (con un 3,9% de prevalencia-año), seguido de la fobia específica, el trastorno por abuso de alcohol y la distimia. Es más, se prevé que en 2020 la depresión ocupe el segundo lugar entre las causas de morbilidad.

Además, los factores que se asocian a padecer un trastorno mental son estar separado, divorciado o viudo, y en situación de desempleo, de baja laboral o con una incapacidad, situaciones que, desafortunadamente, cada vez son más frecuentes en algún momento de la vida.

No obstante, la **lucha por la supervivencia** es algo que reside en la propia esencia del ser humano, y de la que hemos tenido constancia a lo largo de toda la historia de la Humanidad.

La historia está plagada de ejemplos de personajes que se sobrepusieron a una infancia penosa o acontecimientos vitales devastadores (Rigoberta Menchú, Nelson Mandela, Viktor Frankl, etcétera), transformando ese dolor en algo provechoso para sí y para los demás. Es más, con bastante probabilidad, a lo largo de nuestra vida descubriremos

personas que, contra todo pronóstico fatalista o victimizador, serán capaces de **metamorfosear el sufrimiento**, a pesar de estar inmersos en un entorno colmado de riesgos y desafíos.

Es decir, frente a un trauma, ante situaciones adversas o contextos de grandes contratiempos, hay **otra respuesta posible**, más allá de la enfermedad. Porque el ser humano tiene la posibilidad de transformar el dolor, de reescribir su historia y encontrarle un sentido, de buscar la esperanza incluso en las situaciones más terribles.

Esto es precisamente lo que defiende el enfoque de la resiliencia, que contempla a la persona como **agente dinámico**, en continua interacción con el mundo, trascendiendo las etiquetas que lo catalogan como problema, para localizar y enfatizar sobre los recursos y fortalezas personales y ambientales que le posibiliten transformar su realidad por sí mismo, constituyéndose de esta forma en un marco de referencia que organiza nuestro conocimiento y nuestras creencias desde **un abordaje positivo**, que complementa (en ningún caso sustituye) al de vulnerabilidad y déficit.

Pensemos, pues, en la resiliencia como un **proceso** que surge en el momento en el que cada persona se enfrenta a una adversidad, frente a la cual, poniendo en marcha sus habilidades personales y apoyándose en los recursos y personas que le rodean, puede superar la situación, alcanzando un desarrollo y crecimiento constatables.

Desde el principio al fin, el amor

La formación del primer vínculo de apego, generalmente con la figura materna, es esencial para el desarrollo socio-afectivo del niño o niña, y particularmente clave para la formación y desarrollo de las sucesivas relaciones de apego y amistad. Así, los niños y niñas con un **apego seguro**, tienen más probabilidad de lograr un buen nivel de competencia social, confianza, un consistente sentido del yo y experimentar procesos de resiliencia frente al estrés. Mientras que aquéllos que han establecido un apego inseguro o un apego ambivalente tienen más probabilidades de desarrollar trastornos psicopatológicos.

Un bebé no sabe fabricar su propia seguridad, por ello necesita de la **figura de apego**, que le ayudará a gestionar sus emociones y a cubrir sus necesidades. Además, la vinculación que constituimos con nuestras figuras de apego tiene gran importancia en las relaciones afectivas que establecemos a lo largo de la vida. Así, ser padre o madre biológicos no es garantía de que se desarrolle una función parental. Las capacidades parentales y marentales se adquieren a través de una vida de buenos tratos. Y si el niño o niña nace en un contexto donde sus padres no lo han desarrollado, es probable que no desarrolle esas competencias para hacerse cargo de sus hijos en un futuro. Cuidar y ser cuidado es fundamental para estar vivo y en buena salud. Es preferible el amor que el alimento (Barudy y Dantagnan, 2005).

Desde la perspectiva ecológica del desarrollo de Bronfenbrenner, el entorno de vida en el que crecen los niños se encuentra intensamente articulado con el microsistema de creencias, valores y objetivos sociales. El proceso de socialización consiste en aprender a ver el mundo del modo como lo ve la sociedad donde se nace. Se lleva a cabo en el entrenamiento de la vida cotidiana. La comunicación entre padres e hijos es un ingrediente necesario de socialización, es aportar una forma de vivir. Y el conjunto de las normas conceden significación a la cultura. Esas normas, que tienen significado en esa cultura en concreto, aportan una ordenación del mundo, de las relaciones sociales.

En este sentido, Berger y Luckman (1966) postulan que en la segunda infancia el niño interioriza la significación de las normas, que se van conformando en el seno de una relación familiar intensamente cargada de afecto y sentimientos recíprocos. Esto es posible gracias al vínculo afectivo. Los niños asumen las normas, creencias y valores de los padres como una cosa natural, como una visión del mundo.

Para Eibl-Eibesfeldt, los primeros cuidados hacia la cría constituyen un acontecimiento clave —un momento estelar— en la evolución del comportamiento de los vertebrados;

con él no se desarrolló tan sólo la capacidad para el trato amistoso con la pareja, sino también para la vinculación individualizada y, con ello para el amor y la simpatía. Y es ese amor, un AMOR con mayúsculas, el que condiciona la existencia de esas formas superiores de sociabilidad que nos caracterizan (o deberían caracterizarnos) a los humanos.

Dame un punto de apoyo

Ya desde los primeros estudios de J. Bowlby, en 1958, sabemos de la trascendencia que la vinculación afectiva tiene para el desarrollo durante la infancia. En palabras de Bowlby, se trataría de constituir un **apego seguro** entre el niño y sus progenitores (como figuras más representativas de su desarrollo psicológico), entendiendo por «seguro» aquel vínculo que proporciona al niño o niña atención y cuidados.

Y es que un vínculo sano con los progenitores, además de tener una función de protección evidente, favorece el **desarrollo emocional** del niño y permite que éste reconozca sus limitaciones pero también todas sus posibilidades (Rocamora, 2006).

La idea principal de Bowlby era que el sistema de comportamiento de apego se desarrolla con el objeto de aumentar las posibilidades de protección y supervivencia de los niños lactantes. Esta protección, está basada esencialmente en la proximidad física y en el contacto entre la madre y el bebé durante los primeros años (Rygaard, 2008). Así, este apego vendría condicionado filogenéticamente y ambos —niño y madre— son agentes activos en el proceso.

Existe todo un repertorio de **comunicación afectiva** entre el niño y la madre incluso antes de nacer (Bowlby, 1985). Lo decisivo no es el grado de cuidados físicos, sino ciertos patrones de propensión cariñosa: acariciar, besar, hablar, estimular al diálogo y finalmente el juego.

Un primer punto de apoyo en el estudio del afecto como fuente nutricia fue Harlow (1958). En sus ensayos experimentales presentaba a un grupo de macacos dos representaciones de la figura materna. Una de ellas fría, inexpresiva y metálica, pero con un dispositivo que suministraba alimento. La segunda tenía un aspecto más amable y un tacto suave y cálido. Harlow demostraría la preferencia de estos pequeños primates por las **interacciones afectivas** antes que por las nutricionales.

Es en la etapa que va de los cero a los tres años donde en torno a los tutores de desarrollo, generadores de buenos tratos, se gesta lo que Barudy llama **resiliencia primaria**. No hay que confundir a estos tutores de desarrollo con los tutores de resiliencia. Los primeros son el campamento base desde el cual el bebé se lanza a la exploración del mundo, sabiendo que si la cosa se complica, siempre hay un lugar seguro al que regresar.

<http://www.addima.org/Documentos/QR/dame%20un%20punto%20de%20apoyo>

El *patchwork* del vínculo

El recién nacido hace su entrada al mundo social **vinculándose** afectivamente. Posteriormente internaliza el punto de vista del otro, lo cual es un proceso intersubjetivo. Reconoce al otro como *alter ego*, semejante a nosotros en la condición humana.

Siguiendo a Vygotsky (citado en Ivic, 1994), el desarrollo psicológico se realiza en el dominio de las relaciones sociales a través de las cuales se construye su nicho ecológico-social, red de relaciones necesarias para la supervivencia. Gracias a la reciprocidad afectiva y comunicativa los niños tejen su red de relaciones, en primer lugar con sus cuidadores, que les transmiten su experiencia y les protegen de los peligros, y posteriormente con la sociedad. En ese clima afectivo es posible el establecimiento de un vínculo, **tejiendo un lazo afectivo sólido** con una persona concreta (normalmente la madre), seguro y permanente. Además, este proceso es bidireccional, y en ese sistema dual de la madre y la criatura, se da un intercambio emocional, y se genera un sentimiento de confianza básica, que aporta un sentimiento de seguridad.

De ahí la importancia de la **relación social** en la niñez, especialmente relaciones impregnadas de afectividad y ternura, que se tejen y expanden gracias a los medios expresivos, a la comunicación pre-verbal.

Cyrulnik (citado por Martínez y Vázquez, 2006) emplea la imagen de un tejido que se está haciendo para destacar el hecho de que la resiliencia se teje, se entrelaza con varios elementos. Se trata, pues de una capacidad que resulta de un proceso dinámico. En la mayoría de los casos, es el contacto con «el otro» el que abre la posibilidad de tejer una resiliencia: es la mirada amistosa, la escucha atenta y respetuosa, el apoyo de una persona lo que permite iniciar un proceso de resiliencia. Con esta misma idea, se ha elaborado lo que hemos llamado el ***patchwork* de la resiliencia**, porque todos aquellos elementos son necesarios para tejer y asegurar ese nicho ecológico que garantice un apego seguro.



Figura 1. El *patchwork* de la resiliencia

<http://www.addima.org/Documentos/QR/epdv21.pdf>

Los lazos invisibles de la incondicionalidad

Las personas que viven en contacto directo con el niño o niña pueden ser tutores de resiliencia, ya que conocen al niño de una manera profunda, sus fortalezas y debilidades, sus potencialidades, y están en contacto directo con su entorno. Si bien este tutor no aporta un conocimiento específico, le **acepta incondicionalmente** y realza sus cualidades, desde el cariño y el afecto.

Los tutores de resiliencia también pueden ser adultos u otros niños o niñas que no tengan una relación directa, como un vecino o un amigo de la familia, una persona que, sin ejercer una influencia en el contexto familiar o escolar, es capaz de generar en la persona herida un entusiasmo, una nueva confianza en sí mismo, una impresión de sentirse aceptado y valorado. En muchas ocasiones la familia y el entorno cercano no se da cuenta de la influencia que ejerce este tutor en el niño y cómo se promueven los procesos resilientes gracias al mismo. Por ello, resulta fundamental que los tutores de resiliencia, que a veces son invisibles, sean detectados por la familia o la escuela, o por otros agentes que formen parte del entorno, ya que éstos permiten desarrollar capacidades en el niño que nunca antes había mostrado, o que no tenían ningún valor para el entorno. Así pues, la relación con el tutor de resiliencia le permite al niño desarrollar capacidades que antes no habían sido observadas, que permanecían ocultas. Con frecuencia, este papel se encarna en las figuras de educadores, maestros, terapeutas, psicólogos, trabajadores sociales, etcétera. Es decir profesionales que, por su trabajo, se encuentran disponibles (en teoría) y que tienen contacto con personas en situaciones de crisis. Podemos pensar, por tanto, que habrá ciertas profesiones que por su cercanía con el niño y su conocimiento del mismo, se constituyan con más frecuencia en tutoras o tutores explícitos de resiliencia.

<http://www.addima.org/Documentos/QR/lidli19.pdf>

Cuando el suelo tiembla bajo mis pies

«Los hombres encuentran en las mismas crisis la fuerza para su superación. Así lo han mostrado tantos hombres y mujeres que, con el único recurso de la tenacidad y el valor, lucharon y vencieron en las sangrientas tiranías de nuestro continente. El ser humano sabe hacer de los obstáculos nuevos caminos, porque a la vida le basta el espacio de una grieta para renacer.»

Ernesto Sábato

Superar las adversidades que se presentan a lo largo de la vida es algo connatural a la propia evolución del ser humano. Así, encontramos innumerables personajes históricos que, a pesar de haberse enfrentado a situaciones traumáticas, *resurgieron de las cenizas*, convirtiéndose en auténticos emblemas de la lucha y la supervivencia. Por otra parte, también la curiosidad y el interés por averiguar qué es lo que hacía que determinados personajes «metamorfosearan» el dolor y saliesen victoriosos a pesar de las múltiples desgracias, ha sido un continuo entre las distintas disciplinas, tanto sociales, educativas como sanitarias. Inicialmente, dado el paradigma imperante centrado en la vulnerabilidad, el foco de interés se centró en estudiar las características de aquellos niños y niñas aparentemente **invulnerables** que, viviendo en condiciones adversas, salían adelante, resistiendo al estrés y convirtiéndose, al menos ante los ojos de los investigadores, en «invencibles» (Lösel, Bliesener y Kofler, 1989).

No obstante, esta explicación resultaba insostenible, puesto que los acontecimientos demostraban que ninguno de los niños o niñas considerados invulnerables gozaban de una resistencia absoluta al daño (Rutter, 1993) y sus reacciones frente a las situaciones adversas variaban en función del momento vital, de las circunstancias y de los apoyos externos.

Dado que seguían apareciendo experiencias de vida de personas que, contra todo pronóstico, **resistían y se rehacían** frente al sufrimiento, algunos autores (Scoville, 1942; Bowlby, 1970; citados en Vanistendael, 2004) comenzaron a designar el fenómeno con el término **resiliencia**, término físico que, aplicado al campo de lo psicológico, hacía referencia a ese supuesto resorte moral que parecía empujar a determinadas personas, no sólo a no dejarse vencer por las adversidades, sino a crecer frente a ellas.

En esa misma línea, los hallazgos de Werner en su ya mítico estudio de Kauai (Hawái) (Werner y Smith, 1977) confirman que, incluso teniendo el foco de su investigación (a lo largo de 30 años) en aquellos jóvenes que eran más vulnerables, la mayoría (el 80%) de los jóvenes de la cohorte (698 niños nacidos en Hawái en condiciones muy desfavorables) mostraron ser **competentes en el afrontamiento** de problemas, elegir a

sus padres como modelos y apoyarse en la familia y amigos, convirtiéndose en adultos competentes y bien integrados. Lo que, según Werner, era signo de un potencial para el cambio positivo y el crecimiento personal. Así, a pesar de ser un estudio diseñado y realizado desde un marco ajeno a la resiliencia, ha desempeñado un papel fundamental en el surgimiento de este concepto (Manciaux, 2001).

Esta constatación científica, complementada con investigaciones posteriores, y apoyada por el aval de los profesionales que, en su práctica cotidiana, descubrían también estos «casos contra pronóstico», hicieron mella en las creencias que afirmaban (y que todavía afirman), de manera taxativa, que la única posibilidad tras sufrir un trauma es enfermar.

Todos estos cambios acontecidos en el terreno de las creencias, (una auténtica revolución científica), derivaron en la adopción de una **nueva perspectiva** en la que el foco fundamental eran las fortalezas, las potencialidades y las posibilidades, más allá de las debilidades y las amenazas que, lejos de negarse, se consideraban una oportunidad para el cambio.

A pesar de que, como veíamos, el fenómeno de superación de las adversidades es connatural a la vida, el acuerdo de denominarlo *resiliencia* es relativamente novedoso. Ello implica que se trata de un concepto en continua evolución, sobre el cual se observa una creciente profusión de investigaciones y publicaciones desde ámbitos tan variados como la educación, el trabajo social, la psicología o el derecho. Así, esta evolución del concepto de la resiliencia, que se resume en el siguiente esquema, se hace patente si analizamos las investigaciones de los últimos 30 años (Puig y Rubio, 2011).

Primera generación (1980)	Segunda generación (1990)	Generación actual (2000)
Capacidad	Proceso	Paradigma
<p>Qué distingue a aquellos individuos que se adaptan a pesar de las predicciones de riesgo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Énfasis en la capacidad humana. • Interpretación <i>pos-hoc</i> (posterior). <p>Se «es» resiliente</p>	<p>Cuál es la dinámica entre factores que permite una adaptación positiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Énfasis en la promoción. • Búsqueda de factores protectores. • Énfasis en el proceso. • Énfasis en el contexto social. <p>Se «está» resiliente y se «aprende»</p>	<p>Cuál es el marco que nos explica que la respuesta resiliente no es la excepción a la norma, sino la habitual.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Énfasis en el cambio de mirada. • Énfasis en la elaboración de modelos de aplicación. <p>Se «construye» resiliencia</p>

Figura 2. La evolución del concepto de resiliencia en los últimos 30 años, Puig y Rubio (2011)

De manera sintética, a partir de la revisión de los autores más reconocidos a nivel internacional, podemos comprobar cómo el énfasis recae bien en las características de las personas que superaron adversidades de manera exitosa (sobre todo en su capacidad de

resistencia, temperamento y habilidades cognitivas), bien en las estrategias utilizadas o en el proceso que les permitió atravesarlas y superarlas (Bouché e Hidalgo, 2006).

Utilizaremos los hermosos versos de Sábato, con los que se introducía este apartado, para ilustrar cómo actualmente conviven distintas concepciones de la resiliencia, puesto que, como plantean algunos autores (Puig y Rubio, 2011) se trata de un fenómeno multidimensional y complejo.

LA RESILIENCIA COMO POTENCIALIDAD: «*Los hombres encuentran en las mismas crisis la fuerza para su superación*». Bajo este prisma, la resiliencia es entendida como una posibilidad de la cual puede disponer cualquier persona por el hecho de serlo. En esta línea, la resiliencia es considerada como una capacidad universal (Grotberg, Kotliarenko, 1997) que permite a las personas, grupos o comunidades, hacer frente a las adversidades de la vida, minimizando sus efectos nocivos, aprendiendo de ellas y transformándolas, de manera que se fortalezca su vida.

LA RESILIENCIA COMO UN RASGO: «*...con el único recurso de la tenacidad y el valor*». Definida la resiliencia como una fuerza intrapsíquica, se comienza a estudiar las características y factores de aquellas personas que, en contra de toda predicción, lograban ser «socialmente adaptadas» a pesar de haber crecido en entornos desfavorables. Por tanto, se considera una habilidad personal, un rasgo de determinadas personas. Se manejan conceptos como cualidad, mentalidades, escudo protector, entre otras. En este sentido, la psicología positiva ha hecho avances considerables en el estudio de la resiliencia como una característica personal necesaria para el enfrentamiento positivo ante situaciones traumáticas. Otros autores (Wolin y Wolin, 1993; Acutón y cols., 2004; Munist, 1998; Suárez Ojeda, 2004) definen una serie de factores que actúan como pilares de la resiliencia, identificando entre otros la creatividad, el sentido del humor, la iniciativa, la introspección, la confianza y la moralidad.

LA RESILIENCIA COMO ESTRATEGIA: «*El ser humano sabe hacer de los obstáculos nuevos caminos*». Algunos autores plantean que la resiliencia es el estado que se alcanza, otros recalcan el aspecto de rehacerse, de construir o reconstruir. En cualquier caso, un método, una herramienta que puede aprenderse y promocionarse.

LA RESILIENCIA COMO UN PROCESO: «*Lucharon y vencieron en las sangrientas tiranías de nuestro continente*». Una de las definiciones que más ahondan en esta forma de entender la resiliencia es la definición de Luthar, que la concibe como «*el proceso dinámico que tiene como resultado la adaptación positiva en contextos de gran adversidad*» (Luthar, Cicchetti y Becker, 2000), proceso en el que intervienen factores intrapsíquicos, ambientales y adversidades, que interaccionan entre sí de una manera dinámica. Esto

implica que no *se nace* resiliente ni se adquiere «naturalmente» en el desarrollo, sino que dependerá de ciertas cualidades del proceso interactivo del sujeto con las otras personas, el cual es responsable de la construcción del sistema psíquico humano» (Lemaître y Puig, 2004).

LA RESILIENCIA COMO PARADIGMA: «...*porque a la vida le basta el espacio de una grieta para renacer*». Como veíamos, cada vez con más frecuencia, la ciencia no podía dar explicación a las numerosas excepciones que no confirmaban la «regla patologizadora» frente a situaciones traumáticas. Y se acumulaban un exceso de cuestiones que se salían del marco hasta entonces ordinario (el estudio de factores de riesgo y la creencia en la vulnerabilidad frente al trauma), de tal forma que no era posible dar una explicación desde el paradigma del déficit. Esto supuso una transformación en las creencias más profundas, en las perspectivas de recuperación y en los valores considerados fundamentales. Es decir, siguiendo a Kuhn (2006), aparecía un nuevo paradigma.

Así, se ha ido gestando una transición entre un enfoque centrado de manera exclusiva y excluyente en los factores de riesgo y las consecuencias negativas de los mismos, de cara a su tratamiento y prevención, a un enfoque, complementario de éste último, que amplía la mirada y se preocupa, además de por la enfermedad, por aquellos factores que impiden la enfermedad y protegen al individuo. Así, desde este enfoque, se postula que, una vez definidos dichos factores, podrán desarrollarse los medios para mejorar la resistencia de las personas frente al estrés y la adversidad (Rutter, 1993), poniendo el foco en sus fortalezas y no en sus debilidades, dado que la salud es concebida como algo a promocionar, lo cual supone trascender el modelo de riesgo hacia un modelo de desafío.

El siguiente esquema recoge de manera gráfica las distintas concepciones que hemos ido trabajando en este capítulo (Puig y Rubio, 2011).



Figura 3. La resiliencia desde una lectura multidimensional, Puig y Rubio (2011)

<http://www.addima.org/Documentos/QR/cestbmp11.pdf>

El Principio de Incertidumbre

«El hombre es libre de alterar por completo su destino para lo mejor o para lo peor. Yo, hijo de alcohólico, niño abandonado, he hecho errar el golpe a la fatalidad. He hecho mentir a la genética. Ése es mi orgullo.»

Tim Guénard

Volviendo a Kuhn, este autor establece que el crecimiento del conocimiento científico se da en la *ciencia normal* por medio de la resolución de enigmas, pero, en algunos casos, ocurre *una crisis* profunda, que no puede resolverse desde el paradigma aceptado en ese momento por la comunidad de científicos, produciéndose así una «revolución científica», es decir, **un cambio de paradigma**. Por tanto, desde este punto de vista, la crisis viene a ser algo positivo, que permite el progreso de la ciencia, dado que de otra forma el conocimiento se estancaría.

La psicología es una ciencia que, desde sus inicios y de forma ininterrumpida, ha presentado un rasgo que no se da en las ciencias convencionales y que es característico de ella: la propia conciencia de crisis, la **crisis** como categoría autoatribuida, la crisis como tema siempre recuperado por los psicólogos frente a los resultados de su actividad (Caparrós, 1991).

Así, si hacemos un breve recorrido histórico, comprobamos que, paralelamente a la evolución del *objeto-sujeto* de estudio, (de naturaleza imprecisa y difícil de predecir), podemos hablar de una serie de cambios de paradigma, algunos de los cuales conviven en la actualidad. Buss (citado por Peiró y Salvador, 1987) señala que a lo largo de la historia de la psicología se han producido cuatro de estas «revoluciones paradigmáticas»:

1. Del *estructuralismo al conductismo* (paso de un planteamiento de que «la persona construye la realidad» a su transformado «la realidad construye la persona»).
2. Del *conductismo a la psicología cognitiva* (de «la realidad construye la persona» a «la persona construye la realidad»).
3. La revolución psicoanalítica (de «la persona construye la realidad» a «la realidad construye la persona»).
4. La revolución humanista (nueva transformación inversa a la anterior).

El que un grupo de científicos, encabezados por Wundt, pusieran su empeño en definir claramente esas creencias compartidas y en demostrar empíricamente sus hipótesis comunes dio el impulso definitivo a la constitución de la psicología como ciencia. A lo largo de su historia se ha utilizado el método científico, a través de laboratorios o bien a través de la investigación cualitativa y estudios de caso, avalando así algunas de las

teorías que las comunidades de psicólogos iban enunciando. Y actualmente el intercambio y colaboración entre disciplinas como la psicología y las neurociencias es algo fructífero y prometedor, lo que supone una evolución de la imagen clásica del *hombre* que proponía el dualismo (cuerpo y alma).

Así, las distintas escuelas (hasta 140 según Marshall, 1980) van especializándose en base al paradigma que les guía y les explica la realidad, y eso contribuye a que las teorías y las técnicas sean en algunos casos tan dispares.

Con todo, como plantea García-Albea (2006), podemos hablar de un cierto *sentido de continuidad* desde los comienzos de la psicología científica hasta la actualidad, a pesar de los cambios de orientación que hemos visto. De hecho, las preguntas que nos hacemos hoy día son las mismas que se hacían los primeros filósofos, aunque se haya ido modificando el objeto de estudio.

Por otra parte, recuperando la visión de algunos autores como Mastermann (citado por Peiró, 1987), podemos considerar la psicología como una **ciencia multiparadigmática**, puesto que, dada la complejidad de su objeto de estudio, se hace difícil pensar en un único paradigma que explique esa realidad y permita su investigación. Además la experiencia nos demuestra día a día la imposibilidad de dar respuesta desde una escuela determinada, plenamente y para todos los casos individuales, a la multiplicidad de demandas que nos ocupan (Martorell, 1996) aunque sí hay técnicas y métodos que resultan más eficaces en la práctica. Por eso es cada vez más frecuente entre los psicólogos hablar de **eclecticismo**, que tiende a evitar la adscripción a teorías particulares y a centrarse más en la elección de técnicas concretas, de acuerdo a su relevancia para el paciente y el problema específico de que se trate.

Así pues, en el estado actual de los conocimientos psicológicos es imposible, según algunos autores (Caparrós, 1991; Peiró y Salvador, 1987) la existencia de un único paradigma, porque dada la complejidad de niveles en lo psíquico, es imposible su estudio global desde un único punto de vista.



Figura 4. Paradigma y lectura de la realidad desde el paradigma del déficit

De hecho, la utilización de un único paradigma, frente a una realidad tan compleja y cambiante, origina una **lectura lineal** de la realidad, con el peligro añadido de caer en una forma común de sesgo, lo que llamamos *las profecías que se autodeterminan*. Así, en busca de confirmar las propias atribuciones, las expectativas forjadas en relación al cliente, se fuerza su cumplimiento, desde una mirada unilateral, bien buscando únicamente información relevante para dicha hipótesis y desechando la considerada como inservible, bien a través del «etiquetaje profesional» o diagnóstico centrado exclusivamente en las limitaciones. Los modelos epidemiológicos detectan un déficit, un problema y se dedican a estudiarlo exhaustivamente. De tal manera que *diseccionan* en multitud de variables a los individuos que padecen ese déficit. Finalmente extraen aquellas características que parecen estar presentes en un buen número de estos individuos (Rubio, 2007). Estas características son designadas como variables de riesgo, y su buen uso resulta muy útil para la detección y prevención de ese déficit en la población normal. Así que si alguien suma una cantidad considerable de esas variables, está listo para ser etiquetado o diagnosticado.

En cambio, la mirada multiparadigmática que proponen algunos autores, implica la coexistencia de varias «caras» del prisma, de tal forma que el resultado es multiplicador, y la mirada de la realidad se llena de matices que ofrecen una explicación más acorde a los hechos.



Figura 5. Lectura paradigática

Esto es lo que aporta complementar la lectura del riesgo y el déficit con el enfoque de la resiliencia. Porque, bajo el prisma de la resiliencia, las personas tenemos mecanismos propios para la superación del daño y del dolor.

Una revisión de las distintas miradas sobre el trauma, que se han manejado desde las corrientes psicológicas, puede ilustrar esta idea de la psicología como **ciencia multiparadigmática**, y por tanto, la coexistencia de ciertos paradigmas aparentemente incompatibles, como son el enfoque de déficit y el de resiliencia. Y es que la experiencia

nos devuelve que las personas suelen ser más fuertes de lo que algunas posturas en psicología habían venido considerando, dado que subestimaban la capacidad natural de quienes se enfrentan a experiencias traumáticas no sólo para resistir y adaptarse, sino para rehacerse.

En el siguiente gráfico, que explicaremos a partir del trabajo de Acero (2008) podemos ver recogidas algunas de esas lecturas, que coexisten, sobre las consecuencias de una situación traumática sobre el desarrollo de la persona.

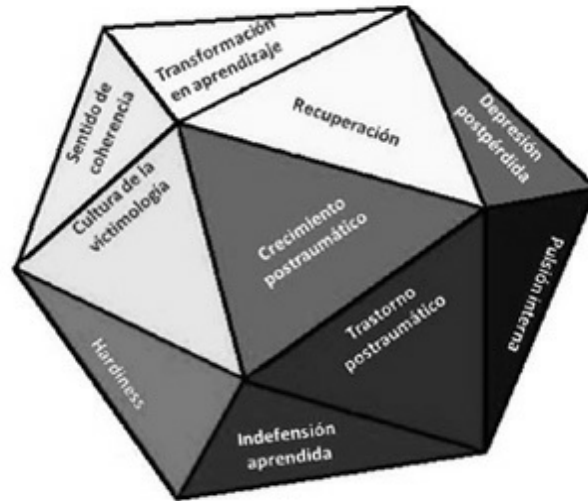


Figura 6. Interpretación de las consecuencias tras una situación traumática

Indefensión aprendida

La psicología acuñó términos como *indefensión aprendida* para explicar la condición de las personas que podían acostumbrarse al fracaso y a la pérdida, desde la concepción errónea de que los *seres humanos son vulnerables ante la adversidad* (Seligman, 1998; Bonnano, 2004), lo cual no deja de ser una creencia.

Pulsión interna

Durante mucho tiempo se miró al ser humano como un elemento pasivo, sujeto al designio de sus impulsos internos, incontrolables y presa de los condicionamientos externos. Los sucesos que había vivido, especialmente en su infancia, se tomaban como elementos sobre los cuales no se tenía ningún control.

Trastorno postraumático

Bajo el prisma de linealidad que ha predominado durante años en el campo sanitario, educativo y social, la interpretación de las posibles respuestas tras el trauma han estado focalizadas hacia los efectos negativos, el déficit y la vulnerabilidad del sujeto que se enfrentaba a la situación traumática. De tal forma que, durante mucho tiempo, la única respuesta posible frente al trauma era enfermar (García Averasturi, 2005, citado en Bonanno, 2004). *«Inclusive, se ha estigmatizado a aquellas personas que no mostraban estas reacciones, asumiendo que dichos individuos sufrían de raras y disfuncionales patologías»* (Acero, 2008).

Cultura de la victimología

La cultura de la victimología sesgó la investigación y contribuyó a que se creara una visión pesimista de la naturaleza humana (Gillham y Seligman, 1999; Seligman y Csíkszentmihályi, 2000, citados por García, 2005). *«Una visión de la patología basada en listados de síntomas y descuidando aspectos más relacionados con el funcionamiento o la integridad psicológica, puede erróneamente llevar a la conclusión de que el ser humano requiere ayuda ante casi cualquier dificultad y, además, esta visión patologizadora puede victimizar aún más a los afectados al considerarlos sujetos pasivos y decididamente frágiles.»*

Sin embargo, la realidad demuestra que, si bien algunas personas que experimentan situaciones traumáticas llegan a desarrollar trastornos, en la mayoría de los casos esto no es así, y algunas incluso son capaces de aprender y beneficiarse de tales experiencias.

Como lo señala García (2005), este sesgo en la mirada hacia los individuos enfrentados a situaciones dolorosas y traumáticas, trajo como consecuencia que se considerara como una verdad indiscutible que el trauma siempre conlleva un grave daño y que, en consecuencia, se pensara que todo evento adverso traía como resultado natural un trauma.

Depresión postpérdida

Algo que ha llamado la atención de los psicólogos durante años es que no todas las personas que han vivido experiencias de tortura tienen un daño irreversible, aunque sí manifestaciones de sufrimiento. El denominador común es que ninguna de ellas abandona la lucha, y quiere seguir aportando para el cambio social en las sociedades donde les haya tocado vivir en el exilio. De hecho, según datos recientes (Vázquez, 2005): *«Los estudios de la población general indican que si bien los eventos traumáticos, según se define en el DSM-IV pueden afectar a más del 50% de la población general en el transcurso de sus vidas (Breslau, Davis y Andreski, 1995) sólo*

el 1-3% (5 al 15% si se incluyen las formas menos severas) pueden presentar TPET (trastorno de estrés postraumático)». Podemos concluir, «los seres humanos son básicamente resilientes ante la adversidad, lo que se consigue a través de una red compleja de procesos motivacionales y cognitivos mediacionales (Lyubomirsky, 2001). Uno de los factores implicados es la experiencia de emociones positivas durante y después del trauma, las cuales pueden tener un efecto de amortiguación del impacto del trauma (Wortman y Silver, 1989)».

Transformación en aprendizaje

La concepción del ser humano como capaz de transformar las experiencias adversas en aprendizaje ha sido un tema central durante siglos, empezando con la propia *Biblia* y el relato del sufrimiento de Job, y siguiendo con innumerables relatos en la literatura y más recientemente en la filosofía, aunque, por muchos años fue ignorada por la psicología clínica. En la actualidad, existe una cada vez más sólida base empírica que demuestra que esto es posible. En la psicología, esta concepción aparece en los postulados de la psicología existencial trabajada por autores como Maslow, Rogers y Frankl.

Hardiness o personalidad resistente

El patrón de personalidad resistente o *hardiness* consiste en una serie de actitudes y acciones que ayudan a transformar las situaciones estresantes de potenciar desastres a oportunidades de crecimiento (Maddi 2002; Maddi y Khoshaba, 2005, citado en Vázquez y Hervás, 2008).

Este concepto fue reportado por primera vez en la literatura científica a finales de los años setenta por Kobasa y Maddi quienes lo utilizaron al examinar la idea de protección frente a los estresores, al observar el hecho de que algunas personas sometidas a altos niveles de estrés, no desarrollaban ningún tipo de trastorno y parecían tener unas características de personalidad que las protegían de enfermarse. En este sentido, los autores llamaron la atención para que se dejara de ver al ser humano como sujeto pasivo frente a las cosas que le acontecen en su entorno (Kobasa, 1979a). De manera concreta, Kobasa (1979b) señaló que las personas resistentes tienen un gran sentido del compromiso, una fuerte sensación de control sobre los acontecimientos y están más abiertas a los cambios en la vida, a la vez que tienden a interpretar las experiencias estresantes y dolorosas como una parte más de la existencia. Por otro lado, las personas no resistentes, mostrarían carencias en el sentido del compromiso, un *locus* de control externo y una tendencia a considerar el cambio como negativo y no deseado.

Sentido de coherencia

Antonovsky (1987), desarrolló un concepto emparentado con el de *hardiness*, que se conoce como «sentido de coherencia» que hace alusión a la sensación de estar vinculado con lo que se hace, es decir, los resultados de lo que se hace serían una extensión de lo que uno es, lo que daría al ser humano un sentido de continuidad y relación vital con el mundo.

Recuperación

Es importante, con la ayuda de Bonanno (2004), diferenciar el concepto de resiliencia del concepto de recuperación ya que los dos implican elementos de reacción particularmente distintos pues el concepto de recuperación implica que, una vez ocurrido el evento traumático, la persona presenta un retorno gradual hacia lo que podría denominarse una normalidad funcional, mientras que, en sentido complejo, la resiliencia implica, muy en la concepción desprendida de la física, la habilidad de mantener un equilibrio estable durante todo el proceso posterior al evento traumático.

Crecimiento postraumático

La resiliencia, la capacidad de sobrevivir a lo peor, se apuntala en interacciones complejas entre quien trata de sobrevivir y su entorno; nace de la posibilidad de establecer un vínculo, aunque sea imaginario, con los demás, con uno mismo. Fijémonos entonces, que lo que diversos estudios psicológicos tienden a mostrar con no poco acierto, es que las personas que han estado sometidas a grandes cantidades de estrés por una adversidad, son mucho más fuertes de lo que se ha venido considerando y que lo que ha sucedido es que se ha subestimado la capacidad natural de los supervivientes de experiencias traumáticas de resistir y rehacerse. Lo anterior, nos lleva a pensar que ser resiliente tiene que ver, entre otras cosas, con que la persona exhiba madurez en el más amplio sentido de la palabra, es recuperar lo que se conoce como la leyenda de la mitología griega que narra la aventura del Ave Fénix, que resurgió de sus propias cenizas.

En lugar de pensar por qué van a fracasar, es pensar qué tienen aquéllos que pudieron «navegar» satisfactoriamente, siempre dentro del marco ético y moral de la comunidad, respondiendo a esos valores éticos, no siendo resiliente a cualquier precio. Se trataría pues de hacer que los pueblos aprovecharan sus fortalezas y las usaran positivamente. Es una facultad de construcción tanto en individual como en colectividad.

Cuando la «normalidad» se vuelve un yugo

*No hay nadie menos afortunado
que el hombre a quien la adversidad olvida,
pues no tiene oportunidad de ponerse a prueba.*

Lucio Anneo Séneca

La adversidad es considerada, por diversos autores, como una constelación de factores de riesgo, entendiendo por factor de riesgo cualquier circunstancia o evento de la naturaleza biológica, psicológica o social cuya presencia o ausencia modifica la probabilidad de que se presente un problema determinado en una persona o comunidad.

En otros casos se hace referencia a situaciones de vida específica que aparecen en un determinado momento de la vida.

De una manera o de otra, y entendiendo que la adversidad forma parte de la vida, a pesar de que su aparición en diferentes momentos no sea algo gratificante, puede resultar crucial para el propio desarrollo del individuo.

VIDA=	SITUACIONES FELICES +	ACONTECIMIENTOS VIALES ESTRESANTES +	ESTRESORES COTIDIANOS +	ESTRESORES BIOGÉNICOS
-------	-----------------------	--------------------------------------	-------------------------	-----------------------

Acontecimientos normativos vitales estresantes (A.V.ES).

Según Holmes (2001), estos acontecimientos tienen un carácter sumativo. **A cada acontecimiento se le atribuye un valor**, obtenido tras exhaustivos estudios estadísticos en función del contexto cultural, de manera que puedan tener un valor predictivo sobre nuestra salud.

En esta misma línea, Baltes (1985, citado en Salvador), distingue tres tipos de sucesos vitales:

1. Acontecimientos normativos de edad: correlacionan con la edad cronológica, y están asociados con la maduración biológica y la socialización, por la necesidad de adquirir una serie de roles o competencias normativas relacionadas con la edad.
2. Acontecimientos normativos históricos: son acontecimientos generales y experimentados por una unidad cultural dada, en conexión por el cambio biosocial (por ejemplo, conflictos bélicos, catástrofes naturales, crisis financieras, etcétera). Corresponderían con los llamados **estresores únicos**, entre los que se incluyen situaciones que suponen cambios muy bruscos en las condiciones sociales de un grupo o comunidad: víctimas de conflictos armados, víctimas de violencia (violación, maltrato, abuso, etcétera), víctimas de catástrofes naturales, enfermedades terminales o procesos quirúrgicos, inmigración con desarraigo, víctimas del terrorismo, además de

sucesos altamente traumáticos como pueden ser divorcios, muerte de familiares, etcétera.

Todos ellos comparten un **efecto traumatizante** que suele prolongarse en el tiempo. Estos sucesos suelen considerarse responsables de las respuestas de estrés agudo y, por tanto, desencadenantes de buena parte de los diagnósticos de estrés postraumático, a pesar de que, en realidad, el **estrés agudo** es un reto o un desafío para el individuo, que aporta una dosis de excitación y motivación, poniéndonos en guardia frente a posibles amenazas.

Cyrułnik (2007, 2009) aporta la diferencia entre «trauma» y «adversidad», postulando que, para hablar de trauma hay que «haber estado muerto». Aunque en la adversidad suframos, luchemos, nos deprimamos o estemos furiosos, nos sentimos realmente vivos y acabamos superándola. En el caso del trauma, las personas siguen atrapadas en su pasado y, a menudo, rememoran durante años las imágenes del horror que han vivido.

3. Acontecimientos no normativos: se corresponden con lo que otros autores (Lazarus y Cohen, 1977) han dado en llamar estresores múltiples, bastante numerosos y probables, entre los que encontraremos acontecimientos que pueden no depender del control de la persona (pérdida del trabajo, enfermedades, etc.) y otros sucesos en los que la persona tiene una poderosa influencia (mudanza, nacimiento de un hijo, etc.). Estos sucesos son responsables del estrés crónico, aquel que se prolonga en el tiempo, cronificándose y agotando de tal manera los recursos del individuo que produce alteraciones, lo cual puede provocar una disminución en su bienestar y equilibrio. Se trata de amenazas continuas que se encadenan unas con otras, sin darnos tiempo para preparar nuestro organismo y cronificando la respuesta de estrés.

Son determinantes ambientales y biológicos que, aunque significativos en su efecto sobre historias vitales individuales, no son generales. Por tanto, ni le ocurren a todo el mundo ni ocurren siguiendo un patrón o secuencia invariable.

Ahora bien, que resulten estresantes o no, no va a depender exclusivamente del tipo de acontecimiento que sea, sino que va a tener un papel fundamental nuestra forma de interpretar lo que nos sucede, a la hora de calibrar el grado de una adversidad y el estilo con el que lo afrontaremos. Es decir, en todos los casos anteriores los acontecimientos tenían un **carácter psicosocial** puesto que tienen un componente de valoración subjetiva.

VIVENCIA AMENAZA	= NOVEDAD +	IMPREDICIBILIDAD +	SENSACIÓN DE NO CONTROL +	AMENAZA PARA PERSONALIDAD	VALORACIÓN (evaluación + cognitiva)
------------------	-------------------	-----------------------	---------------------------	---------------------------	-------------------------------------

Así, cualquiera de estos acontecimientos puede convertirse en una adversidad siempre y cuando sea percibido como una **amenaza**. Un matiz importante es que estos agentes estresantes no tienen que ser una amenaza real, basta con que en nuestro sistema de creencias o a través de nuestra experiencia los percibamos como tales, al imaginar o simplemente recordar. Esto explica por qué dónde unos ven una amenaza, otros ven un desafío, por qué unos «pasan página» y otros nunca olvidan.

ESTRESORES COTIDIANOS: reciben el nombre de **microsucesos** y enmarcan todas aquellas pequeñas contrariedades o sucesos que ocurren en el día a día. Son muy frecuentes, y pueden llegar a irritar y molestar, incluso en ocasiones ser más perjudiciales para la salud que los acontecimientos vitales estresantes (De Longis, Folkman y Lazarus, 1988, citado en Luceño *et al.*, 2005).

ESTRESORES BIOGÉNICOS: en este caso, el estrés se dispara sin que exista proceso de valoración. Podríamos encuadrarlos en dos grandes tipologías:

- **Exógenos**, inducidos por sustancias estimulantes (cafeína, anfetaminas, nicotina, etcétera) o por factores físicos (ruido o calor/frío intensos, dolor, etcétera).
- **Endógenos**, generalmente son producto de cambios hormonales (pubertad, menopausia, post-parto, etcétera).

EVALUACIÓN COGNITIVA (O VALORACIÓN): el hecho de que ante un mismo estímulo unas personas desarrollen una respuesta de estrés mientras que otras no lo hagan, se debe en parte a que el que una persona se encuentre estresada va a depender no sólo de las demandas del medio, sino también de los recursos propios de los que disponga para hacer frente a esa situación ambiental o psicológica generadora de estrés, introduciendo, pues, diferencias interindividuales. Sobre todo va a depender de la interpretación o **valoración** que cada persona haga de ese estímulo en relación con sus recursos y capacidades para hacerle frente, generándose una respuesta de estrés en el caso de que la persona lo considere una amenaza para su propio bienestar. La evaluación cognitiva, por tanto, será el proceso mental mediante el cual se evalúan tanto la **amenaza** de la situación a su bienestar como los **recursos** de que dispone a nivel personal para responder a la demanda (Lazarus y Folkman, 1986, 1993). Dicha valoración, para considerar o no una situación como estresante, estará influida fundamentalmente por dos tipos de factores:

- a) **Factores personales**: incluyen elementos cognitivos (las creencias y los compromisos), motivacionales, de personalidad (la fatiga, limitaciones físicas o mentales, la dureza *hardiness*, sobre todo en el sentido de control personal, el sentido de implicación en los sucesos y el sentido de desafío, así como el denominado «patrón de conducta tipo A») y hábitos comportamentales.

b) **Factores situacionales:** contrariamente a lo que pudiera parecer, las personas que se encuentran sometidas a ciertos niveles permanentes de estrés tienen mayor sentido de control, de compromiso y de desafío, por lo que sufrirán menor impacto que aquellas personas aparentemente más sanas, pero que no poseen una personalidad tan fuerte (en los términos descritos en el punto anterior) (Kobasa, 1979).

Por otra parte, también va a influir en esa vivencia subjetiva la naturaleza de la propia adversidad. Así, se han definido **cuatro características** que debe reunir una situación para que produzca estrés, no siendo necesario que aparezcan todas ellas para que se inicie el proceso, si bien cuantas más estén presentes, mayor será la *dosis* de estrés (Lupián):

1. La novedad. Lo que nos pasa tiene que ser nuevo.
2. La impredecibilidad.
3. La sensación de que no controlamos en absoluto la situación.
4. Debe representar una amenaza para nuestra personalidad.

Sobre esta misma idea, se recogen a continuación algunas de las variables que afectan a nuestro proceso valorativo para considerar una situación determinada como una posible amenaza:

Experiencia previa	Vivencias similares anteriores. La familiaridad de la situación, el haber estado expuesto anteriormente a la situación, y por tanto la capacidad de predecir la hemos considerado un factor modulador de estrés.
Intensidad	Percepción de gravedad.
Frecuencia	Paradójicamente, cuanto más frecuente es su aparición, menor es el estrés que produce, dada su predictibilidad.
Duración	Cuánto dura el acontecimiento, si es puntual o crónico.
Previsión	Es inesperado o no.
Permanencia	Cuánto tiempo dura el efecto.
Sufrimiento	Tolerancia al sufrimiento ajeno.
Contexto	Creencias, costumbres, cultura, que dotan de significado a los acontecimientos.
Nivel de amenaza	Física, psíquica, social. Si hay amenaza de la integridad física se trata indiscutiblemente de trauma.
Repercusión en la vida cotidiana	Afectación de autonomía, de las actividades de la vida diaria, desarrollo de fobias, etcétera.
Expectativas	Creencia en que es posible salir adelante, control o la sensación de control como mecanismo modulador de estrés.
Respuesta	Si aparece temor, desesperanza, horror, podemos hablar de trauma.

REACCIONES ESTRÉS =	REACCIONES BIOLÓGICAS +	REACCIONES EMOCIONALES +	REACCIONES CONDUCTUALES
---------------------	-------------------------	--------------------------	-------------------------

Reacciones frente al estrés

Existen infinidad de definiciones sobre el estrés. Como referencia tomaremos la propuesta por Lazarus y Folkman (1984), que goza de la aceptación de buena parte de la comunidad científica. Estos autores definen el estrés psicológico como un estado emocional negativo, producto de una interacción entre el individuo y su entorno. En dicha interacción el individuo evalúa las demandas del medio como amenazantes y siente que carece de habilidades o recursos para hacerles frente. Todo esto genera un estado en el que el individuo percibe un riesgo para su bienestar.

El estrés, que forma parte de nuestras vidas, es un **proceso adaptativo** y de emergencia necesario para la supervivencia de la persona, que le permite responder a los acontecimientos ambientales y psicológicos que el individuo percibe como amenazadores o desafiantes, de tal manera que lo preparan para hacer frente a ellos de la manera más adecuada y eficaz posible. Por tanto podemos considerarlo un proceso indispensable para la adaptación, sin el cual no habiéramos sobrevivido como especie. De hecho, no es posible establecer una relación causa-efecto entre el estrés y la enfermedad. Será necesario tener presentes una serie de variables mediadoras que interfieren entre el suceso vital y el cambio patológico, afectando a la vulnerabilidad del sujeto, entre ellas: la búsqueda de sensaciones, el *locus* de control interno y el apoyo social, que contribuyen a la adaptación del sujeto al cambio necesario tras un suceso vital (Salvador, 1990).

REACCIONES BIOLÓGICAS: la respuesta inicial a una situación de estrés es la activación fisiológica. Si se declara una situación de alerta frente a un supuesto agente estresor, las neuronas envían un mensaje al **hipotálamo** para que contacte con la glándula pituitaria. Esta glándula estimula la liberación de una hormona, la **corticotropina**. Un mensajero que viajará por el sistema nervioso simpático previniendo al cuerpo del inminente peligro. En cuestión de minutos la **glándula suprarrenal** recibe la señal de auxilio y rápidamente actúa, liberando en el torrente sanguíneo dos hormonas: la **adrenalina** (que aumenta la frecuencia cardíaca y respiratoria), y el **cortisol** (que aumenta el nivel de glucosa en la sangre y promueve la liberación de dopamina). Además, con la ayuda de la **noradrenalina**, los sentidos se agudizan, las pupilas se dilatan, los músculos se tensan, adquiriendo el cuerpo un estado de alerta que lo prepara para luchar o huir del agente estresor.

REACCIONES EMOCIONALES: las **reacciones emocionales** ante el estrés incluyen el miedo, la ansiedad (angustia), la excitación, la ira, la depresión y la resignación.

REACCIONES CONDUCTUALES: el estrés provoca respuestas **comportamentales**, que dependen naturalmente del acontecimiento estresor y de su percepción por el sujeto. Todas ellas pueden organizarse en torno a tres que son básicas en cualquier organismo animal que se enfrenta con una amenaza: aproximación (lucha), evitación (huida) e inmovilización. El estrés produce, además, cambios en la conducta social de la persona. Así, cuando la respuesta emocional al estrés es la ira, entonces las conductas sociales negativas aumentan.

Por otra parte, en cuanto a lo que desencadena la respuesta de estrés, como veíamos no es necesario que esté presente el estímulo para que esto suceda. De hecho, puede aparecer cuando pensamos de manera consciente en alguna situación que anticipamos, imaginándonos lo que nos puede suceder, e incluso sin darnos cuenta de ello, como sucede en casos de estrés postraumático en los que, sin ser conscientes, algo hace surgir la respuesta de miedo. Es decir, no hace falta que «veamos el león». Sólo con imaginarnos que nos espera detrás de una puerta puede iniciarse el proceso.

Como conclusión, pues, las adversidades son una parte inherente al propio proceso vital, y en su interpretación y afrontamiento interaccionan factores ambientales e individuales.

<http://www.addima.org/Documentos/QR/clnsvuy12.pdf>

Todas las monedas tienen dos caras: cara y cruz

«Si no tuviéramos magulladuras, la rutina de nuestras existencias no dejaría nada en nuestras memorias. Escribiríamos “biografías de páginas en blanco”... viviríamos en una rutina anestésica y sería como estar muerto en vida.»

B. Cyrulnik (2009)

Siempre hay un antes y un después de un suceso traumático, y con frecuencia, deja en quién lo padece una huella imborrable que moldea su visión del mundo, limita su capacidad de entusiasmo y le hace más vulnerable a la depresión, a las enfermedades de corazón y a las úlceras de estómago. No obstante, parece que sólo una minoría de las personas que se exponen diariamente a las pruebas más penosas de la vida claudican o enferman (Echeburúa *et al.*, 2003). Todos conocemos personas para quienes el proceso de duelo da lugar a algún cambio saludable en su personalidad. Después de todo, la esperanza y el espíritu de superación forman parte del instinto de conservación y de supervivencia del ser humano (Rojas Marcos, 2002).

Así lo han comprobado los profesionales que trabajan con personas víctimas de acontecimientos traumáticos, constatando a diario la gran capacidad de recuperarse, **reconstruir**, encontrar una nueva forma de existir, asumiendo lo vivido, sin olvidar ni negar la experiencia traumática, pero dándole un sentido. Incluso integrando esas experiencias como un material energético y experiencial que no hubieran podido llevar a cabo de otra manera.

La investigación avala esta observación empírica, puesto que se demuestra que la mayor parte de las personas (del 50% al 85%) son capaces de **superar** de manera adecuada situaciones profundamente dolorosas como la muerte de un hijo, teniendo en cuenta que la superación también es un proceso de transición, no un estado (Bonanno y Kaltman, 2001; Pérez Cuesta y Nicuesa, 1999; citados en Echeburúa, 2005). Todo parece indicar que, a pesar de que las situaciones traumáticas amenazantes para la propia vida son sorprendentemente frecuentes, el porcentaje de las personas expuestas a ellas que sufren trastornos psicológicos como consecuencia de su impacto, es relativamente pequeño (por ejemplo, en Europa, la prevalencia del TEPT se estima en un 1,9% de la población según Alonso *et al.*, 2004, citado en Vázquez, Castilla y Hervás, 2009), siendo la resiliencia la respuesta más frecuente (del 35% al 55% según investigaciones de Bonanno (2005), con un crecimiento postraumático constatable (Manciaux, Vanistendael, Lecomte y Cyrulnik, 2001).

En este sentido consideramos que, avanzando en el concepto que se barajaba inicialmente de la «invulnerabilidad», lo que podemos afirmar es que haber superado un

obstáculo en la forma y manera que hemos expuesto, no implica quedar libre de estrés, presión o conflictos, puesto que hoy por hoy no es posible predecir acontecimientos a los que uno va a tener que enfrentarse en su devenir, aunque sí lo es definir algunos momentos de crisis completamente relacionados con el proceso vital en cada cultura.

El hecho de haber vivido esta crisis no nos hace invulnerables en todas las facetas de la vida, pero parece que nos hace sentirnos más preparados para enfrentar nuevos desafíos.

Además, las últimas investigaciones parecen demostrar que las respuestas frente a estos acontecimientos adversos son muy variadas. Y de entre ellas, la posibilidad de salir dañado es sólo una más.

A partir del modelo de resiliencia de Richardson *et al.*, (Glantz y Johnson, 1999) y de las investigaciones de Bonnano (2011), describiremos las cuatro respuestas posibles más estudiadas, en función del nivel de interferencia que tiene el suceso traumático en el funcionamiento cotidiano de la persona, durante los dos años siguientes:

1. Reintegración disfuncional: trastorno crónico

Aparecen emociones negativas (odio, rencor, sed de venganza...) y como consecuencia la persona, incapaz de adaptarse a la nueva situación, se siente indefensa, pierde la esperanza en el futuro (Echeburúa, De Corral y Amor, 2003) y se encuentra bloqueada de tal forma que no puede emprender nuevas iniciativas ni gobernar con éxito su vida.

2. Reintegración con pérdida: trastorno retardado

Las heridas están abiertas. Se ha sobrevivido al impacto, ya no se es «un muerto en vida», pero se sigue anclado en lo que ha sucedido, sin ver salida ni luz al final del túnel.

3. Reintegración homeostática: recuperación natural

Se produce una adaptación positiva, relacionada con la capacidad para encontrar un significado positivo en los acontecimientos. De alguna manera, se consigue volver al punto de arranque, recuperando el equilibrio. La adaptación puede llevarse a cabo de dos maneras: con resignación o, simplemente, asumiendo el acontecimiento. Lo inevitable es preferible asumirlo, pero ante lo evitable una actitud de resistencia puede ser beneficiosa.

4. Reintegración resiliente: crecimiento postraumático

En una revisión de unos cuarenta estudios científicos recientes sobre los cambios positivos que experimentan algunas personas después de vivir una situación traumática, los psicólogos de la Universidad de Warwick llegaron a la conclusión de que existe un

crecimiento postraumático. Igualmente, las investigaciones de Susan Nolen-Hoeksema y otros colegas, sobre los efectos de la muerte de seres queridos, demuestran consistentemente que alrededor del 75% de los familiares del difunto saca algo positivo de su dolorosa pérdida (Rojas Marcos, 2005).

Recuperarse significa ser capaz de haber integrado la experiencia traumática en la vida cotidiana y de haber transformado las vivencias pasadas en recuerdos, sin que éstos sobrepasen la capacidad de control de la víctima ni interfieran negativamente en su vida futura. De hecho, nuestras vidas perderían su sentido sin las experiencias de determinados sucesos que, finalmente y a pesar del sufrimiento que puedan conllevar, nos permiten crecer y avanzar, convirtiéndose nuestra autobiografía en tal caso, como dice Cyrulnik (2009), en una «*biografía de páginas en blanco*».

Esto supone un cambio de esquemas cognitivos y del modo en que se enfoca la realidad. Y recuperarse significa sobre todo volver a tener conciencia de que se ocupa un nuevo asiento del conductor de la vida (Herbert y Wetmore, 1999, citado por Echeburúa, 2005).

Se trata de un desarrollo más allá del nivel previo de funcionamiento, que conlleva una serie de cambios psicológicos posteriores a la vivencia traumática. Entre otros, algunos autores hablan de una mayor gratitud hacia la vida, nuevas prioridades, sensación de mayor fuerza interior y mejora de las relaciones personales.

Basándonos en la propuesta de Tedeschi, Park y Calhoun (1996, citado en Vázquez *et al.*, 2007), podemos agrupar los aspectos de este cambio que supone el crecimiento postraumático en las siguientes categorías, que suponen una constatación de que se ha completado un proceso de resiliencia:

- **Mejora en la posición social**, entendida ésta no como el estatus económico, sino como el aumento del reconocimiento social, considerando por supuesto las diferencias culturales, y siempre dentro de una ética y un respeto profundo por la vida.
- **Mejora en las relaciones interpersonales**, que se ven fortalecidas. La necesidad de compartir lo que se ha vivido y de expresar lo que se siente hace que se unan con las personas cercanas. También puede ser que aumente la necesidad de apoyo, y en consecuencia la utilización del apoyo social (McMillen, Smith y Fisher, 1997, citado en Vázquez *et al.*, 2007). También se constata una mejora en la capacidad de ponerse en las circunstancias de otros. En cualquier caso, la respuesta comunitaria es fundamental para lograr la cicatrización de las heridas psicológicas de la víctima, la recuperación de su identidad moral y su plena reintegración social. El dolor puede ser aliviado por el potente bálsamo de la solidaridad y del dolor compartido.
- **Una satisfacción personal**, en el trabajo y en otros papeles que desempeñe, ligado a

un sentimiento de optimismo. Lo que es cierto es que hay víctimas de situaciones traumáticas que, por mostrar un aprecio más profundo del valor de la vida o por quedarse con una sensibilidad más acentuada, han recuperado e incluso aumentado su fortaleza moral y han encontrado beneficios inesperados a su sufrimiento, no por masoquismo, sino por la aceptación de que la tragedia es parte inevitable de la vida.

El suceso le lleva a una situación mejor en áreas de un profundo significado existencial (Calhoun y Tedeschi, 2000, citado en Vázquez *et al.*, 2007) y uno se siente mejor que antes del suceso traumático.

- **Un sentimiento de utilidad**, de trascender al otro. Sentirse capaz de enfrentarse de nuevo. Algunos descubren en ellos mismos facetas creativas o altruistas que desconocían.
- **Darle significado al sufrimiento**. Darle un sentido a una experiencia *a priori* negativa puede transformarse en un elemento clave de la resiliencia. Muchos de los supervivientes transforman su tragedia en energía creadora y enriquecen su vida con actividades sociales útiles y gratificantes. Aceptar el sufrimiento y sobreponerse a él es algo muy saludable. De hecho, un trauma puede enseñar a una persona lo que es sufrir, pero también lo que es vivir.
- **Cambios en la espiritualidad y en la filosofía de vida**. Algunos autores (Janoff-Bulman, 1992, citado en Vera, 2006) hablan de que se trata de uno de los cambios más frecuentes. Y es que las experiencias traumáticas sacuden de forma tan radical las concepciones e ideas sobre las que construimos nuestra forma de ver el mundo, que pueden desbaratar las suposiciones sobre las que las personas construyen su vida día a día. Miramos desde otra perspectiva, por tanto, todo se interpreta también de un modo diferente. Es habitual que haya cambios en la escala de valores (Pérez-Sales, 2001), en las prioridades, y una tendencia a relativizar algunos asuntos, disfrutando de los detalles, de las cosas sencillas del día a día, y en centrarse en lo importante.

En resumen, el que frente a una adversidad la persona viva un proceso de resiliencia, culminando por tanto en un crecimiento postraumático, va a depender de una serie de **características y variables**, que estarán implicadas en su aparición:

- a) **Características del suceso traumático**, que dependerán no tanto de la magnitud objetiva del trauma, sino, como hemos visto, de los niveles de amenaza y daños percibidos, es decir, de la experiencia subjetiva del suceso. No obstante, algunos autores defienden que tiene que tratarse de situaciones «sísmicas» (Calhoun y Tedeschi, 1998, citado en Vázquez *et al.*, 2007), vividas con una intensidad tan fuerte, que se tambalean y se ponen en cuestión valores y creencias fundamentales para la

persona. Se entiende por tanto el trauma como algo imprevisible, que hay que sobrevivir, y que provoca una pérdida de una parte de sí mismo. Es más, cuando hablamos de traumatismo, el «envoltorio psíquico» está roto (no sé quién soy, qué hacer, agonía psíquica...). No hay diferencia entre esa forma de vivir y la muerte. Podríamos decir que una parte de la personalidad es una escara. Como dice Cyrulnik (2013), «no se trata de un sufrimiento; en el desierto no se sufre, sencillamente se muere».

- b) **Rasgos de personalidad y estilos cognitivos**, fundamentalmente: extraversión, apertura a la experiencia, optimismo disposicional y la resistencia (*hardiness*, que incluye compromiso-desafío y control).
- c) **Estrategias de afrontamiento** (que se explicarán con detalle en el siguiente apartado). La aceptación, el afrontamiento centrado en el problema, la reinterpretación positiva, las estrategias religiosas positivas se relacionan con el crecimiento postraumático.
- d) **Apoyo social percibido**, confianza para poder expresar narrativas sobre lo sucedido.
- e) **Expresión del afecto**, disponibilidad de confidentes, tener gente al lado (aunque sea virtualmente) a quien poder contar lo sucedido, que no eviten hablar de ello, aunque sea doloroso.

«De la pugna por recomponer este puzzle dañado es de donde eventualmente podría darse un proceso psicológico de reconstrucción que podría llegar a cristalizar en lo que se denomina crecimiento postraumático»
(Vázquez et al., 2007).

<http://www.addima.org/Documentos/QR/tlmtdccyc22.pdf>

De perlas y diamantes

«Un tutor de resiliencia es alguien, una persona, un lugar, un acontecimiento, una obra de arte que provoca un renacer del desarrollo psicológico tras el trauma. Casi siempre se trata de un adulto que encuentra al niño y que asume para él el significado de un modelo de identidad, el viraje de su existencia. No se trata necesariamente de un profesional. Un encuentro significativo puede ser suficiente.»

B. Cyrulnik

En el emblemático estudio mencionado anteriormente sobre la isla de Hawái, Werner y Smith (1977) comprobaron que uno de los factores que se repetía en aquellas personas que llegaron a adultos competentes y socialmente adaptados, pese al contexto de gran adversidad en el que se habían desarrollado, era la presencia de un adulto significativo (habitualmente un miembro de la familia o un amigo) con quien entablaron una relación que les impulsó a salir adelante, pese a la adversidad. Este hallazgo refuerza la idea de que es fundamental contar, desde los primeros años de vida, con personas alrededor que le brinden afecto, le despierten la conciencia, le proyecten confianza, que generen un apego seguro y la certeza de que van a estar presentes cuando se les necesite.

Ahora bien, el *tutor de resiliencia*, término acuñado por Boris Cyrulnik, define a aquella persona, lugar, acontecimiento, objeto, *que provoca un renacer del desarrollo psicológico tras el trauma*. Alguien (o algo) que le permite «*desarrollar sus fortalezas internas, su capacidad de resolver problemas y de entablar relaciones con los demás*» (Grotberg, 2006), desarrollándose de manera óptima a pesar de su vulnerabilidad.

Por tanto, sólo se puede entender la aparición de esta figura cuando existe una adversidad: cuando el suelo tiembla bajo los pies y el mundo pierde el sentido.

<http://www.addima.org/Documentos/QR/dpyd23.pdf>

Todo empieza en la sorpresa, en un encuentro casual

*«...Todo empezó en la sorpresa,
en un encuentro casual,
pero la noche es traviesa
cuando se teje el azar:
Sin querer se hace una ofrenda
que pacta con el dolor
o pasa un ángel,
se hace leyenda
y se convierte en amor.»*

Silvio Rodríguez

Si bien no se incluye entre los teóricos de la resiliencia, estos versos de Silvio Rodríguez recogen con detalle las características que definen a un tutor de resiliencia. Utilizando la propuesta de Cyrulnik (Puig y Rubio, 2012), lo denominaremos tutor implícito, puesto que, como veremos a continuación, no hay una conciencia de que se desempeñe dicho papel, sino que surge de una manera implícita en el proceso de resiliencia; es decir, está incluido en el proceso como elemento fundamental y constitutivo de la reintegración resiliente, aunque no se identifique de una manera explícita.

«...Todo empezó en la sorpresa en un encuentro casual.»

Cyrulnik define el encuentro con el tutor como algo fugaz. Un encuentro significativo puede ser suficiente. Y, aunque podría pensarse que al tratarse de un momento tan efímero, algo tan aparentemente insignificante, el efecto fuese mínimo, un encuentro casual de estas características, en determinados momentos se constituye como el detonante de la recuperación, como la chispa que reaviva los rescoldos. Por tanto, con una capacidad reconstructora y regeneradora como para impulsar un proceso de resiliencia. Ahora bien, a pesar de que el encuentro sea puntual, casi anecdótico, no lo es necesariamente la representación que se tenga de él posteriormente, dado que puede seguir vivo en el recuerdo, rememorado una y otra vez, de tal forma que se incrementa su potencial transformador.

«pero la noche es traviesa»

Como hemos visto, surge en momentos de adversidad, puesto que sin adversidad no podemos hablar de resiliencia. Es un momento de oscuridad total en la vida. El mundo se desmorona, lo que me servía hasta ahora, lo que me hacía de guía, deja de serlo bruscamente.

<http://www.addima.org/Documentos/QR/teelseuec13.pdf>

Se teje el azar

«se teje el azar»

No es algo buscado, es algo que surge, como una chispa. Puede o no suceder, por eso, en parte, puede considerarse fruto del azar. Tampoco tiene por qué ser una persona significativa. Porque lo que resulta significativo es el momento, el encuentro. Ese instante que te da la oportunidad de reinventarte a ti mismo como un ser completo, capaz, digno. De construir a pesar de todo, más allá de tus expectativas.

Es más, puede que ni tan siquiera la propia persona tenga conciencia del alcance y significado de dicho encuentro hasta tiempo después. Como dice otra canción, esta vez de La oreja de Van Gogh, *«la casualidad se puso el disfraz de una mariposa que al vuelo se entregó, soltando su efecto nos acarició»*. Así pues, una caricia afectiva fruto de la casualidad.

«sin querer se hace una ofrenda»

El tutor o tutora no hace nada, no es un acto consciente. Ni siquiera tiene por qué saber que está suponiendo un encuentro tan significativo para la persona. No es cómo me trata el otro, es la resignificación que le doy a ese trato. Porque, en todo caso, el protagonismo es de la persona que está viviendo un trauma. Parafraseando a Martínez y Vázquez: *«un tutor de resiliencia (invisible) no busca, no espera nada en particular sobre su relación con ese niño. Se produce entonces una empatía, un lazo de confianza, un estímulo que permite que ese niño se desarrolle en otra dimensión»* (Martínez y Vázquez, 2006). Lo que propone la resiliencia es que siempre hay una reorganización posible de un sistema.

«que pacta con el dolor»

Atraviesa el dolor. Ese encuentro le da la oportunidad de verse a sí mismo como un ser completo, capaz, digno, de ver entre su dolor un atisbo de esperanza, una luz momentánea, que ilumina e indica que hay más camino.

«En un mundo de sombras y ante la indiferencia de los adultos, algunos se detuvieron a mirar con detenimiento a este niño que conocía las miserias de los adultos» (Guénard, 2006).

Después de la agonía, algo vive dentro de mí, y alguien viene a soplar sobre esas brasas. Cuando el personaje agredido inicia un proceso, está iniciando una reconstrucción, que no podemos considerar como resiliencia, pero sí como una puesta en marcha hacia un

neodesarrollo que pueda llevarlo a la resiliencia, hacia esa nueva dimensión que mencionaban Martínez y Vázquez.

«o pasa un ángel»

No tiene por qué ser una persona conocida, ni tan siquiera tiene que tratarse de una persona. Un tutor de resiliencia puede encarnarse en una actividad, un interés o una afición. Al fin y al cabo, somos seres ocupacionales, y una actividad puede convertirse en un camino, que nos pone en valor, estimula nuestra confianza y nos da seguridad. Nos devuelve el sentido y nos permite recuperar la confianza en el mundo (Levi, 2006) y en nosotros mismos, además de otorgarle un nuevo sentido a nuestra existencia.

Hay un ángel de la guarda que marcó definitivamente el destino de Guénard... *«Pudo ver dentro de mí. Siempre le voy a estar agradecido... Fue la primera vez que alguien reconoció algo bueno en mí».*

«se hace leyenda»

Este encuentro significativo se hace leyenda en su vida, lo rememora años después como alguien o algo fundamental para su proceso de resiliencia, para su neodesarrollo. El efecto del encuentro es una *colisión cósmica*, pero no te destruye. Por eso ya no eres la misma persona después de su encuentro.

«y se convierte en amor»

El sufrimiento cobra un sentido, un para qué, y se produce un neodesarrollo. De pronto vuelve a creer en el ser humano. Recupera la confianza básica, la que nos permite amar y ser amados.

El encuentro (no tiene por qué ser una relación) o su representación simbólica tiene un poder transformador. Es el significado que le das a lo que vives en ese momento. La tutora o tutor (implícito) aparece inmerso y electo de manera no consciente, frente a una adversidad, favoreciendo la resolución de un proceso de resiliencia.

El viraje de la existencia

«Alguien dijo que
vivir en la Tierra te sale caro, pero tienes
otro viaje alrededor del Sol el año que viene,
¿quiénes somos?, sólo polvo del cosmos, todos seres
con un poco de entorno y otro de genes,
la suerte de ser, tus antepasados ya pasaron guerras,
muertes, supervivientes de pestes negras, un
poco más y te desintegras, pero existes
cara triste, sólo tú decides si te alegras.»

Xtragos

Como hemos ido viendo a lo largo de este trabajo, la *reintegración disfuncional* no es la respuesta más frecuente frente a un suceso traumático. De hecho, la experiencia profesional y la investigación nos muestran cómo muchas personas que han sufrido un trauma no necesitan un tratamiento psicológico o farmacológico. Así, a pesar de que tienen presente lo que les ha sucedido, no hay interferencias negativas en el día a día, y pueden sobrellevar los recuerdos dolorosos, disfrutando de nuevo de la vida e implicándose en novedosos proyectos.

Independientemente del motivo por el cual nos veamos inmersos en una situación adversa, unos y otros reaccionaremos contra la pérdida de control. Ahora bien, es precisamente en esa reacción frente a los golpes de la vida, donde encontraremos las primeras diferencias interindividuales. Así, nuestra reacción, en primera instancia, va a depender de si nos creemos capaces o no de gestionar nuestras emociones, y por ende, de dominar el estrés que nos genera la situación.

Lo que se observa es que las personas reaccionan de distinta forma frente a acontecimientos traumáticos y duelos, encontrándose diferencias en las estrategias de afrontamiento que se emplean para superar estas circunstancias adversas (Echeburúa, De Corral y Amor, 2003). Y es que, como planteaba Abraham Maslow (citado en Sielbert, 2007) con su *principio de brecha continental*, el estrés separa a las personas en dos grupos:

- Las que son suficientemente fuertes para enfrentarse a este mismo estrés, de modo que si lo logran les fortalecerá, les atemperará y les hará más fuertes.
- Las que desde el comienzo son demasiado débiles para soportarlo.

Rojas Marcos (2010) plantea que, en ocasiones, la forma de reaccionar ante los golpes

duros de la vida consiste en sufrir la sacudida emocional, enfurecerse y revolverse, acompañándolo de rabietas emocionales, en las que desean herir a los demás. También puede volverse físicamente violento, o sentirse desbordado por lo sucedido, paralizado, con un gran sufrimiento, tan desesperado y sobrepasado que ni siquiera sea capaz de hacer frente, ni ver salida alguna a la situación.

Así, en ocasiones puede que, como plantea Frankl (1999) la persona padezca un estado de desmoralización (incompetencia, desesperanza y desesperación) para afrontar la vida y sus problemas de forma eficaz.

Y es bastante posible que, bien por iniciativa propia, bien por el empeño de sus seres queridos, en ese momento busque ayuda profesional. Por ello, con frecuencia, suelen acudir a recibir tratamiento cuando padecen síntomas físicos o psicológicos de una intensidad elevada, que se mantienen durante mucho tiempo, interfiriendo en su vida cotidiana, o apareciendo alteraciones que no tenían antes del suceso (como alucinaciones, ideas delirantes, etcétera) (Echeburúa *et al.*, 2006).

En cuanto a la motivación por la que una persona, tras sufrir una experiencia traumática, acude buscando ayuda terapéutica, en ocasiones será la propia necesidad de aliviar un malestar específico (ansiedad, alteración del sueño, alucinaciones), o el deseo de que todo vuelva a ser como antes, el interés por encontrar un equilibrio, o incluso la consecución de un dictamen pericial que le permita realizar algún tipo de trámite (indemnización, incapacidad, etcétera).

Teniendo en cuenta que la efectividad de la psicoterapia tiene que ver con el éxito social y la satisfacción experimentada por el cliente (Ferro y Vives, 2004), los principios básicos de la intervención terapéutica pueden resumirse, siguiendo a Robles y Medina (2002), en estos cuatro:

1. Posibilitar la mejora del malestar emocional.
2. Ayudar al proceso de curación natural.
3. Evitar tratamientos ineficaces o inaplicables que empeoren la situación o pospongan la recuperación.
4. Adaptar la terapia a las necesidades específicas de cada persona.

Inicialmente pues, parece claro que el objetivo prioritario de la terapia, en tales casos, deba ser abordar los problemas actuales, las condiciones vitales adversas que puedan reactivar o exacerbar el trauma, así como propiciar el abandono de estrategias de superación que consolidan, e incluso intensifican, el problema (consumo de sustancias, aislamiento, etcétera). Con ello, es probable que la persona encuentre alivio a los síntomas más graves, restaure su sentimiento básico de seguridad en el mundo (Echeburúa, 2005), vuelva a creer en las personas y pueda reintegrarse en el entorno, abandonando definitivamente el papel de víctima.

Sería conveniente aclarar, no obstante, que disminuir el malestar psicológico no necesariamente promueve el crecimiento postraumático, pero, en cambio, experimentar el crecimiento postraumático promueve el ajuste postraumático y alivia dicho malestar. De hecho, parece que el proceso cognitivo intenso del trauma es necesario para reconstruir la percepción del mundo, que se rompe tras el acontecimiento traumático. Y a pesar de que ese pensamiento rumiativo, ese «darle vueltas» recordando lo sucedido, es un proceso doloroso y angustiante —sobre todo al principio— es imprescindible para facilitar el crecimiento postraumático (Davis *et al.*, 1998; Frazier *et al.*, 2001; Calhoun y Tedeschi, 1998; Janoff-Bulman, 1992; citados en Vázquez *et al.*, 2007).

Por tanto, desde este nuevo prisma de la resiliencia, más centrado en las potencialidades, el papel de la psicoterapia irá encaminado de una parte, a generar un clima favorecedor de la expresión del daño, y de otra a rastrear los recursos de que la persona dispone, —alguno de los cuales, probablemente, desconozca que los posee— y a propiciar el entrenamiento para su utilización frente al sufrimiento y el malestar, con el objeto de fortalecer su creencia en su capacidad y posibilidades de éxito, su competencia y su sensación de control.

Por ello, podemos concebir la psicoterapia como un **catalizador** del crecimiento frente a la adversidad, capaz de acelerar un proceso de recuperación (reintegración resiliente) que se ha estancado, pero que no por ello es imposible de llevar a cabo.

Así, al igual que el *catalizador positivo* acelera la reacción química, la psicoterapia facilita la resiliencia, y disminuye la energía de activación frente al estrés, sustituyendo la utilización de otras respuestas que le han resultado ineficaces. Pero no olvidemos que el catalizador no participa en la reacción, lo hacen los elementos que son imprescindibles para el proceso (la persona, su familia, personas de referencia, etcétera) y tampoco alteran el balance energético final, únicamente le permiten alcanzar el equilibrio con mayor velocidad.

Por último, siguiendo con la metáfora, la psicoterapia será como aquellos catalizadores que actúan alterando la superficie, de manera que permitan a dos o más reactivos químicos encontrarse y unirse. De esta forma, con la creación de un clima seguro, confiable y facilitador, la persona podrá poner en juego habilidades y recursos, aprendizajes y estrategias, durante la sesión y fuera de ella, a través de prescripciones.

En relación a dichas estrategias, la psicoterapia en estos casos se focalizará en el afrontamiento, entendido éste como el esfuerzo intrapsíquico y orientado a la acción, tanto de tipo cognitivo como de tipo afectivo, que la persona pone en marcha con el fin manejar «*aquellas demandas internas y ambientales que ponen a prueba o exceden los recursos personales, al ser valorados como excesivos por el individuo en relación con aquéllos de que dispone o cree disponer*» (Lazarus y Launier, 1978, citado en Font,

1990). Por tanto, es un recurso psicológico del que cualquier persona puede disponer.

Ahora bien, ante una situación estresante, o ante una determinada emoción, la persona puede adoptar distintos tipos de afrontamiento.

Por ello, profundizar en el conocimiento de las estrategias de afrontamiento que se relacionan con la reintegración resiliente puede ayudarnos a establecer los fundamentos de una **práctica clínica inspirada en la propuesta de la resiliencia**.

<http://www.addima.org/Documentos/QR/evdle14.pdf>

Si me dejas, moveré MI mundo

A partir de las propuestas de algunos autores (Folkman y Lazarus, 1988; Echeburúa, 2005; Reeve, 1992, citado en Limonero *et al.*, 2010), se presentan a continuación una integración de los principales tipos de respuesta y las estrategias que implican. Habrá que tener en cuenta, no obstante, que cuando una persona se enfrenta a una situación que es percibida como una amenaza, el afrontamiento hace referencia a un proceso dinámico, entre el sujeto y la situación estresante, en el que se incluyen los intentos del sujeto para resistir, pero también para superar, esas demandas del ambiente que le resultan excesivas, de manera que pueda adaptarse a la nueva situación y experimentar una transformación que vaya más allá del equilibrio.



Figura 7. Tipos de respuesta en el proceso de afrontamiento

De manera general, podemos distinguir dos modos de afrontamiento, uno directo y otro indirecto, en función de si la estrategia es proactiva o es evitativa.

Métodos de afrontamiento directos

Identificación de la fuente de estrés y, en segundo lugar, desarrollo e implementación de estrategias de afrontamiento contra el estresor. Inicialmente, pueden establecerse dos tipos de respuesta:

Respuestas centradas en la regulación emocional

- **Búsqueda de apoyo social.** Consiste en pedir ayuda, consejo, compartir con un amigo o familiar el problema en busca de soluciones. Apoyo social que se refiere a la red de amistades o personas que tiene un sujeto y de las cuales puede recibir ayuda —

recursos afectivos y prácticos— en momentos de crisis.

Si bien suele buscarse el apoyo de profesionales que aporten herramientas (apoyo instrumental) e información (apoyo informativo), el apoyo social afectivo, que no busca soluciones sino la expresión del daño y la experiencia compartida del dolor y la pena, se busca habitualmente en la familia y en los amigos, aunque a veces puede obtenerse al implicarse en grupos de autoayuda o en asociaciones.

- **Distanciamiento.** Tratar de olvidar el problema, restarle importancia, comportarse como si nada. No se trata de negarlo, pero sí de buscar momentos desconexión, de disfrute, en medio del dolor. Algo aparentemente paradójico, pero que la experiencia nos muestra como coexistentes (reír en un funeral, chistes sobre el desempleo,...).
- **Autocontrol.** Actuar sin precipitarse, controlar las emociones que se producen. A lo largo del proceso de afrontamiento de una adversidad, se producen muchas situaciones que pueden generar desequilibrios emocionales, y que hacen necesario un tiempo de asimilación que permita controlar dichos momentos, para poder generar respuestas más adecuadas.
- **Aceptación de la responsabilidad.** Reconocer la implicación en el problema y en su mantenimiento. Implica salir del papel de víctima, dejar de culpar a los demás de haberle arruinado la vida (de lo contrario, se entra entonces en una espiral de pensamientos y sensaciones infelices «*no hay derecho...*»).
- **Reevaluación positiva.** Encontrar lo bueno de lo malo, «*no hay mal que por bien no venga*». Regulación emocional más centrada en el problema. Es la reinterpretación positiva del suceso, hasta donde ello es factible. En el momento del impacto no suele ser posible, pero poco a poco la persona puede aprender a confiar que todo tiene un sentido, y que es posible extraer algo constructivo de la desgracia, encontrar «flores en el estiércol».

Huyamos, pues, de «ese determinismo psicológico equivocado que nos ha empujado a creer muchas veces que con las personas no hay nada que hacer y que su camino es hacia el infierno.»

José Luis Gonzalo

Respuestas centradas en el manejo del problema que está causando el estrés

- **Confrontación.** Acciones directas dirigidas hacia la situación. Confrontación, expresión de la ira, potencialmente agresivas. A lo largo de todo el proceso se dan momentos puntuales en los que coexisten emociones de ira, rabia, enfado, con otras emociones positivas. El afrontamiento confrontativo consiste en dirigirse directamente a la fuente de estrés e intentar identificar la emoción en el momento en que se presenta, de validarla. Se trata de experimentar la emoción pero sin que domine al

sujeto, para después transformarla. Por ejemplo, enfrentarse a la angustia, para orientarse rápidamente en la nueva realidad y adaptarse con retos inmediatos. En este caso se trata de una reacción que permite entrar en una espiral positiva, de la que se sale más fortalecido y mejor persona que antes.

- **Planificación de solución de problemas.** Pensar o ejecutar un plan, introducir cambios a partir del mismo, en busca de mejora. Planificar un «tratamiento alternativo» a lo que le está pasando, establecimiento de nuevas metas y relaciones.

Métodos de afrontamiento defensivos

Intenta evitar la fuente productora de estrés, o intenta suprimir la respuesta emocional, cognitiva o fisiológica frente al estresor con el fin de reducir su impacto.

- **Mecanismos de defensa.** Tienen como objetivo reducir o eliminar la respuesta emocional aversiva generada por la situación estresora.
- **Huida-evitación.** Evasión, drogas, alcoholismo, mantenerse a la espera de una situación milagrosa que resuelva el problema.
- **Reducción química del estrés.** Consiste básicamente en el consumo de fármacos (tranquilizantes, hipnóticos) o drogas (por ejemplo, alcohol, tabaco) con el fin de disminuir la activación fisiológica.
- **Otras técnicas** que tienen como objetivo disminuir la actividad fisiológica como, por ejemplo, la relajación.

Por último, habrá que tener en cuenta que, como plantean Zabala *et al.* (2008), los resultados de una determinada forma de afrontamiento cambiarán según el contexto en el que se lleven a cabo, resultando adaptativas o desadaptativas, en función de la interpretación que su cultura haga de dichas respuestas.

<http://www.addima.org/Documentos/QR/smdmmm15.pdf>

Hay estrellas más allá de Orión

...«La profesora, Georgia Wilkinson, que ha visto en el muchacho un talento innato para el ballet, se ofrece a darle clases gratuitas para que se prepare para las audiciones que realizará en la ciudad la Royal Ballet School de Londres. Para preparar una coreografía, Wilkinson pide al niño que le entregue cosas de valor personal, que puedan servir de inspiración. Billy le enseña una carta de su madre, en la que le anima a no dejar de ser como es. Las clases continúan, cada vez con mayor intensidad y exigencia por parte de la profesora, que va tomando más afecto por el niño y le ayuda a desahogar la rabia que bloquea su potencial.»

Sinopsis de la película *Billy Elliot*, www.uhu.es

Si bien, como se explicaba en el punto anterior, el tutor de resiliencia es algo fortuito, la investigación nos dice que es posible replicar, en cierto modo, algunas de las condiciones que propician una reintegración resiliente. De esta forma, se plantea la posibilidad de explicitar los encuentros significativos que puedan ser transformadores para la persona que se enfrenta a una situación traumática.

Por tanto, consideraremos tutora o tutor de resiliencia explícito a una persona que, haciéndose la encontradiza para alguien que está viviendo una situación adversa, le acompaña de manera incondicional, convirtiéndose en un sostén, administrando confianza e independencia por igual, a lo largo del proceso de resiliencia, sin saber si su relación resultará o no significativa y transformadora para la otra persona.

Así, la impronta del tutor perdurará, convirtiéndose en un manantial para la creación de nuevos vínculos de apoyo. Casi siempre se trata de un adulto que encuentra al niño y que asume para él, el significado de un modelo de identidad, el viraje de su existencia (Cyrułnik, citado por Rubio, 2006).

Sin embargo, según este mismo autor, un tutor de resiliencia puede encarnarse en una actividad, un interés, una canción, una mascota o una película. Esta actividad se convierte en un factor de protección que, a menudo, se proyecta como un camino, que nos pone a salvo y nos reconduce hacia un nuevo desarrollo tras el trauma.

Lo podemos ver con claridad en el caso Billy Elliot, con el que introducíamos el capítulo, que nos servirá para profundizar en las principales características que definen al tutor o tutora explícita de resiliencia, a partir de los planteamientos de algunos autores (Puig y Rubio, 2012; Martínez y Vázquez, 2006; Manrique-Fonseca, 2009; Pérez Sales, 2006; Bricahux, 2006; Barudy, 2005 y Cyrułnik, 2009).

<http://www.addima.org/Documentos/QR/hemado24.pdf>

Ley de la conservación de la materia

Si la impronta del tutor suele perdurar, y convertirse en un manantial para la creación de nuevos vínculos de apoyo (Puig y Rubio, 2011) se entiende que dicha experiencia facilitará la reconstrucción y la generación de nuevas relaciones interpersonales de confianza.

Una segunda lectura de esta premisa, sería considerar esta relación con el tutor como inspiradora de conductas prosociales. Una de las variables predictivas más asiduamente estudiadas en relación al altruismo es la empatía (Otiz, Apodaka, Etxeberría, Ezeiza, Fuentes y López, 1993), tanto aquella empatía disposicional (considerada como rasgo), como la situacional, centrada en la víctima. Sobre esta última podemos decir que no es raro encontrarse con personas que se reconstruyen en el entendimiento y ayuda de otros que han pasado por la misma situación dolorosa.

Parafraseando a Cyrulnik (2001), la resiliencia se constituye como un proceso, ya que debe entretenerse entre los recursos afectivos, verbales y los ecológicos, junto con los personales, en una interacción entre la persona y su nicho ecológico. Y dependerá de ciertas cualidades de este proceso interactivo entre el sujeto y su entorno el que se completen o no procesos de resiliencia, puesto que, como postula Galende (1990), *«la norma que regula el bienestar mental es sociocultural y se constituye en la experiencia colectiva del sujeto como valor»*.

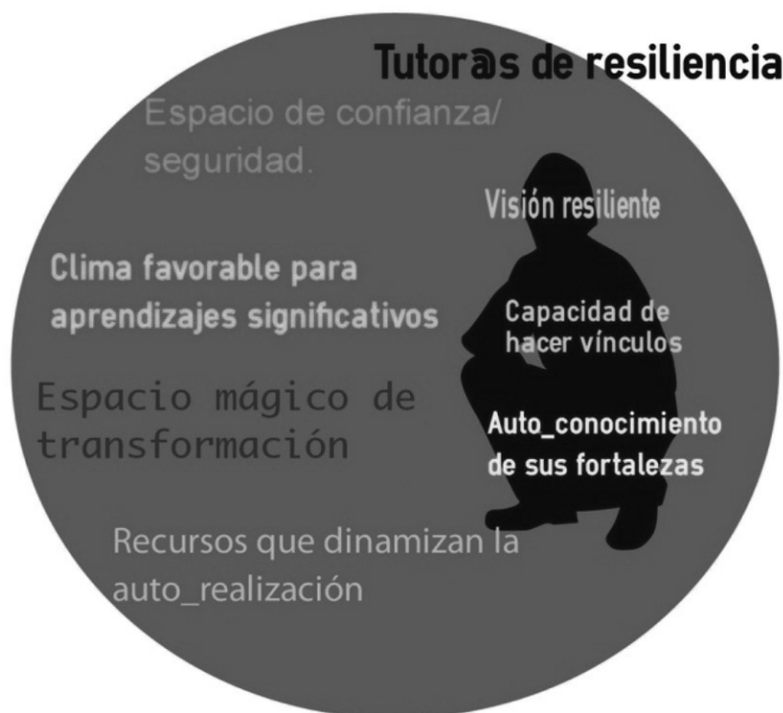
Entre el *mood* y la actitud

Tener relaciones de apego sano, comprometido y permanente en el tiempo, implica establecer un vínculo amoroso y solidario, pero también estar dispuestos a recibir el suyo. Porque como hemos visto en relación al vínculo, para dar amor hay que haber recibido amor, para confiar en alguien han tenido que darte amor previamente.

Como dice Tim Guénard *«cuando se habla de hermosas casas o de coches viejos, siempre se cuenta bellamente su reconstrucción. Pero cuando se ve a un niño que se agrieta, a un adulto que se derrumba, la gente se plantea tantas preguntas que ya ni siquiera se atreve a hacer cosas muy simples: mirar con amabilidad, tocar o hacer compañía»*.

Tal como sucede con el proceso de resiliencia, el tutor de resiliencia no «es», sino que «está». Está y por eso la persona que está viviendo una adversidad puede encontrarlo. De alguna forma, se posibilita la relación, hay una predisposición. Como dice Cyrulnik, *«Cada relación nos modifica, pero las relaciones no se establecen al azar»* (Cyrulnik, 2013).

La relación que se establece con los tutores de resiliencia ayuda a RECONSTRUIR esa confianza, que generalmente se resiente o incluso se pierde frente a un acontecimiento traumático. Porque la recuperación sólo puede ocurrir dentro del contexto de las relaciones, no puede ocurrir en el aislamiento (Rocamora, 2006). También podemos encontrar tutores capaces de restaurar los efectos de un modelo de apego inseguro, instaurando un nuevo modelo para las relaciones interpersonales.



La grandeza de la invisibilidad

Este papel exige compromiso y constancia. Compromiso no sólo en lo referente a la tarea específica (según la profesión) sino con la salud emocional y con su bienestar.

Exige tener capacidad para promover procesos autogestivos tanto en el niño, la niña y el adolescente como en su familia, así como facilitar la toma de conciencia y la emergencia de los relatos de lo ocurrido. Pero también con paciencia, puesto que hay que respetar su ritmo, los niveles de desarrollo y la singularidad de cada cual. De hecho, la resiliencia aparece como un fenómeno natural, no como algo inducido por los profesionales, por más empeño que pongamos. Y al ser un proceso, es bastante probable que los signos de un crecimiento postraumático aparezcan tiempo después de que termine nuestra relación profesional con ellos. Esto no debería inquietarnos, puesto que su vida estará plagada de encuentros y de personas significativas, y nosotros sólo seremos, probablemente, un recuerdo. Pero nuestra responsabilidad es generar un clima con la intensidad suficiente como para hacer posible la recuperación.

Humanidad entre hipotenusas

Volviendo al estudio de Emy Werner, una de sus conclusiones fue que todos los sujetos *resilientes* tenían por lo menos una persona, familiar o no, que los había **aceptado de forma incondicional**, más allá de sus problemas y defectos. Necesitaban contar con alguien y al mismo tiempo sentir que sus esfuerzos y sus capacidades eran reconocidos y valorados. De esta manera, se establecen unos *lazos invisibles* (Barudy y Dantagnan, 2005) entre el niño o niña y aquella persona que le acepta incondicionalmente, que permiten la creación de vivencias compartidas.

Así, saberse reconocidos, respetados y reforzados por algún adulto significativo era el indicador que mejor explicaba la eficacia psicológica para salir adelante ante la adversidad.

Como postula Barudy, los **buenos tratos**, el contexto amoroso, los cuidados, la ternura, la estimulación en los tres primeros años —*los cariños*— es lo que garantiza la migración neuronal, asegurando la maduración, organización y funcionamiento adecuado del cerebro y el sistema nervioso central. De nuevo, pues, aparece la importancia de la presencia de una persona cuidadora —*bientratante*— que garantice un nicho de protección y afecto (Barudy y Dantagnan, 2005). Habrá que tener en cuenta:

- La importancia de la mirada, hablarle, las nanas, explicarle...
- La maduración y formación de las distintas áreas funcionales cerebrales resultado de las sinapsis y de la mielinización. La sonrisa es una mueca que se convierte en comportamiento social cuando alguien le sonrío.
- El funcionamiento armónico entre el cerebro emocional, los lóbulos pre-frontales y la corteza cerebral es posible gracias al cariño.

Por tanto, los buenos tratos, el contexto amoroso, aseguran la maduración, organización y funcionamiento adecuado del cerebro y el sistema nervioso central. De hecho, se sabe que la maduración y el funcionamiento adecuado del cerebro y del sistema nervioso central dependen de los buenos tratos en la infancia. Una explicación es que los niños nacen inmaduros, dado que el cerebro no ha terminado de madurar, aunque con toda la dotación neuronal. Pero se desarrolla gracias al **cuidado, la estimulación y el afecto**. El buen trato permite la secreción de la neurotrofina, responsable del proceso migratorio de neuronas, la creación de circuitos, el crecimiento de los cuerpos neuronales, el desarrollo de ramificaciones neuronales, axones y dendritas que permitirán la creación de redes funcionales de neuronas, la sinapsis y la fijación de éstas, la mielinización.

Por ello, los bebés necesitan sentir el **contacto físico**, las caricias, que les tomen en brazos y que les calmen la excitación provocada por sus estados de necesidad. La ausencia de estímulos táctiles bloquea los procesos de maduración del sistema nervioso y del cerebro. Acariciar y mecer a un bebé provoca una estimulación vestibular que a su vez estimula interconexiones neuronales y su mielinización (Rygaard, 2008).

<http://www.addima.org/Documentos/QR/heh25.pdf>

Haciendo explícito lo implícito

Precisamente, ayudar a que el mundo recobre su sentido, a que la persona que ha sido traumatizada o dañada reordene su mundo y haga frente a lo que está viviendo, es tarea del tutor de resiliencia, quien, como hemos visto, *provoca un renacer del desarrollo psicológico tras el trauma*, asumiendo para la persona el significado de un modelo de identidad, y avivando el viraje de su existencia.

Si bien, como insistimos, no se trata necesariamente de un profesional, debido a la posición que ocupan y a su rol de profesional de la ayuda, las psicólogas, terapeutas, trabajadoras sociales, educadoras, etcétera, tenemos una posición privilegiada, puesto que, la persona en condición de adversidad, acude buscando ayuda y con el deseo de poder confiar en alguien. Y dadas las posibilidades de la figura del tutor de resiliencia, resulta interesante revisar en qué grado el rol de estos profesionales, en particular el del psicólogo, se acerca, por definición, al de tutor de resiliencia, puesto que es el profesional que, por funciones, va a realizar el acompañamiento a personas que han vivido o están sufriendo una experiencia traumática.

De esta forma, podrán establecerse las condiciones necesarias (actitudes, técnicas, estrategias) para que el psicólogo o psicóloga puedan desempeñar las funciones de tutor o tutora de resiliencia durante el proceso de resiliencia de sus clientes, independientemente de que su relación llegue a ser significativa para el proceso de la persona o no.

Revisando algunos de los recursos con los que cuentan las personas que han vivido procesos de resiliencia, encontramos que muchos de ellos son claves de la intervención psicoterapéutica. Entre ellos:

Relación terapéutica

- Una relación emocional estable con al menos una persona significativa.
- Apoyo social desde fuera del grupo familiar.

Expresión del daño

- Un clima abierto, contenedor y con límites claros.

Entrenamiento en estrategias de afrontamiento

- Contar con modelos sociales que motiven el enfrentamiento constructivo.
- Tener responsabilidades sociales dosificadas, a la vez, que exigencias de logro.

- Competencias cognitivas y, al menos, un nivel intelectual promedio.
- Características temperamentales que favorezcan un enfrentamiento efectivo (por ejemplo, flexibilidad).
- Haber vivido experiencias de autoeficacia, autoconfianza y contar con una autoimagen positiva.
- Tener un enfrentamiento activo como respuesta a las situaciones o factores estresantes.

Reparación

Asignar significación subjetiva y positiva al estrés y al enfrentamiento, a la vez que, contextualizarlo de acuerdo a las características propias del desarrollo.

<http://www.addima.org/Documentos/QR/heli110.pdf>

La firmeza de la ternura, o cómo convertirse en un C3PO

Los tutores de resiliencia son una fuente de apoyo en las personas que han sido vulneradas, pero de igual manera pueden promover la resiliencia en personas que no han vivido un acontecimiento traumático, y de este modo incrementar las posibilidades de éxito en el afrontamiento de futuros riesgos o situaciones que perciba como amenazadoras, y frente a las que se sienta más vulnerable.

En tal caso, y después de todo lo expuesto, la pregunta que surge es cómo puede alguien convertirse en tutor de resiliencia, y si es posible promoverla entre los profesionales, dado su papel fundamental tanto en la promoción como en el desarrollo de la resiliencia.

De una manera sencilla, y utilizando pilares de resiliencia tales como la creatividad, el sentido del humor y la iniciativa, se propone una fórmula que recoge las claves a tener en cuenta para poder ser considerados y elegidos tutor de resiliencia por las personas que están atravesando momentos difíciles, y para las cuales estemos disponibles:

C3PO = (Confianza + Compromiso + Creatividad) + Paciencia + Optimismo Terapéutico
--

Además, el famoso androide nos recuerda las actitudes a reforzar, puesto que, como él, el tutor de resiliencia será firme pero tierno, con sentido del humor, brillante pero humilde, observador y siempre pendiente de los demás, disponible y sincero.

<http://www.addima.org/Documentos/QR/lfdltocceuc26.pdf>

Hacer algo con el dolor del otro

Existe conciencia sobre el papel que pueden jugar. Y, en coherencia, ofrecer espacios terapéuticos para reparar el daño y construir narrativas coherentes.

Habitualmente nos resulta incómodo hablar de la desgracia. Además, esta incomodidad es proporcional a la cercanía del acontecimiento y, por tanto, de las personas que la sufren. Cuanto más cercana resulte, mayor es la posibilidad de que lleguemos a sentirla como una amenaza propia.

El problema es que, esta **incomodidad social**, puede terminar aislando a las víctimas. Cuando lo acontecido es tan horrible que la sociedad decide pasar página, la víctima no encuentra lugar para la expresión de su dolor. Por eso hay que tener claro el momento en el que vienen y qué factores van a favorecer su recuperación.

Primo Levi —citado en Pérez Sales (2006)— superviviente de los campos de exterminio nazis llega a decir: «*La gente dirá que los hechos que contáis son demasiado monstruosos para ser creídos: dirá que son exageraciones de la propaganda aliada*».

Estos profesionales facilitan y participan en los procesos de toma de conciencia y de simbolización de la realidad familiar y social, con el objetivo de buscar alternativas de cambio a partir de las dinámicas sociales solidarias y realistas.

<http://www.addima.org/Documentos/QR/haceddo112.pdf>

Viajeros espaciales en una galaxia muy grave

«Era la primera vez que lo veía desde que le diagnosticaron un linfoma. Estaba calvo, la cara le temblaba por algunos tics y se movía al ralenti, como si la gravedad le afectara más a él que a mí.»

Sergio del Molino, *La hora violeta*

Cuando la adversidad sacude a un pequeño grupo de personas o incluso a una familia, la incomodidad social frente a acontecimientos dolorosos puede convertirse en una «incomodidad familiar». Esta incomodidad puede dejar atrás algún miembro de la familia e incluso producir rupturas en la pareja. Aunque ésta es una creencia bastante compartida que amplifica la victimización, la realidad que nos muestran los estudios es distinta. En un estudio promovido por la organización The Compassionate Friends, se estudiaron los casos de 306 matrimonios a los que se les murió un hijo, se encontró que la tasa de divorcios se situaba en el 16% y menos de la mitad señalaron la muerte como algo incidente en la ruptura. Entre las parejas que no consumaron el divorcio una cuarta parte informaron de que habían contemplado el divorcio como una opción. Visto en perspectiva no resulta complicado pensar que ante una situación de tanta tensión, como la muerte de un hijo, uno se aproxime a la ruptura aun sin llegar a romperse.

El proceso de duelo es en sí mismo como una herida o incluso una quemadura, más o menos profunda, más o menos grave, en función del afecto que se siente por lo que se pierde. Como toda herida necesita un tiempo para curarse, sigue su proceso personal y contextual.

Si consideramos el duelo como una quemadura podríamos pensar que en función de la gravedad podrán verse afectadas las tres capas de la piel: dermis, epidermis e hipodermis. Si el daño es leve tendremos sólo una afección en la dermis, mientras que si las quemaduras son profundas penetrarán hasta la capa más profunda: la hipodermis. Siguiendo con la metáfora y tomando como referencia a Weis (1993) podríamos considerar que la recuperación se produce desde la capa más profunda que implica una aceptación emocional, pasando por la intermedia que conlleva una aceptación cognitiva para terminar manifestando una nueva identidad a partir del trabajo del duelo.

Pensando en aquellos elementos contextuales que favorecen la recuperación, las investigaciones de Parkes (1972/1990), Weis (1973/1987), Sanders (1988) Worden (1982/1991) Stylianos y Vachon (1988) demuestran que el apoyo social brindado colabora para que el duelo no se torne crónico o patológico, ante la muerte de un ser querido. Un déficit en el apoyo social del que está en proceso de duelo podría hacer que este proceso se retrase o su salud se resienta.

Sanders (1988) en sus estudios demuestra la mayor capacidad de un grupo de mujeres viudas —frente a varones viudos— para buscar apoyo social y como esto les facilitó su proceso de duelo. En otros estudios realizados con hombres se demostró que aquéllos que participaban en actividades religiosas se mostraban menos deprimidos que aquéllos que no tenían conexiones sociales ni religiosas.

Rituales que dan paso a una nueva identidad, que se sostienen con un sentido de trascendencia, espiritual o religiosa y apoyo social en el que poderse expresar emocionalmente, son algunos de esos elementos que ayudan a vencer la «gravedad» y escapar, si es posible acompañado, del pasado más doloroso.

Estar presentes y disponibles en los momentos de crisis

«Una infelicidad no es nunca maravillosa. Es un fango helado, un lodo negro, una escara de dolor que nos obliga a hacer una elección: someternos o superarlo. La resiliencia define el resorte de aquéllos que, luego de recibir el golpe, pudieron superarlo.»

B. Cyrulnik

Como se ha ido mostrando a lo largo de los anteriores apartados, las personas tenemos mecanismos propios para la superación del daño y del dolor, que permiten reintegraciones homeostáticas o resilientes en un porcentaje elevado de ocasiones. No obstante, durante años se ha considerado que lo «normal», la única reacción posible, era desarrollar alguna patología como resultado de la vivencia de hechos traumáticos, llegando incluso a tildar de patológico el no tener este tipo de respuestas.

Así, de manera casi automática, cuando se tiene la impresión de que la persona que tenemos delante padece una depresión, lo que se espera de ella es que se comporte como un depresivo. Sobre la base de tal expectativa «leemos» los comportamientos de la persona bajo la influencia de dicha etiqueta, atribuyéndole significados distorsionados. La etiqueta es tan potente que muchos de los comportamientos normales son completamente ignorados o mal interpretados para hacerlos coincidir con la realidad hipotética (Watzlawick, 1976).

Una vez categorizamos a cualquiera, nos sentimos impulsados a buscar aquellas características y actitudes de la persona que puedan ser englobadas en la categoría creada. Sobre esta base ponemos en movimiento una serie de mensajes comunicativos que el otro registra y que lo llevarán a comportarse como prevé el diagnóstico. A su vez, nosotros registraremos los ajustes que confirmarán nuestra teoría. Las etiquetas influyen tanto a la persona etiquetada como a todos los demás, actuando sobre todos como una profecía que, por el solo hecho de haber sido pronunciada, logra desencadenar el acontecimiento previsto, esperado, confirmando así la propia veracidad (Fiorenza, 2009).

Así, connotar como patológico lo que en realidad podría ser un proceso natural de aceptación de una pérdida, o como desajustados toda una serie de mecanismos que conducen a la superación de un problema, conlleva el riesgo y el beneficio interesado de destinar recursos de forma inapropiada. Esta connotación a menudo desenfoca el problema, contribuyendo a extender una «cultura de la victimología» (Acero, 2008), que no sólo contribuyó a sesgar las investigaciones y las interpretaciones de la realidad, sino que también fue cómplice de la creación de una «visión pesimista de la naturaleza humana» que nos acompaña hasta nuestros días.

Frente a esta lectura del déficit, la resiliencia, como hemos ido viendo, se presenta como una mirada complementaria, constituyéndose así como un marco de referencia que nos permite organizar nuestro conocimiento y nuestras creencias desde un abordaje positivo, partiendo de la convicción de que todo ser humano tiene la posibilidad de enfrentarse a la adversidad, superarla y experimentar un crecimiento postraumático.

Desde esta concepción multidimensional que se ha presentado en los primeros apartados, la resiliencia es concebida también como un proceso. Proceso que surge en el momento en el que la persona se enfrenta a una adversidad, frente a la cual, poniendo en marcha sus habilidades personales y apoyándose en los recursos y personas que le rodean, puede superar la situación, alcanzando un desarrollo y crecimiento constatables.

Y es que, cuando atravesamos una situación que nos desestabiliza necesitamos aferrarnos a situaciones y personas estables, que nos generen confianza.

Estimular la confianza y favorecer el vínculo

El tutor o tutora de resiliencia es una persona cuidadora, dispensadora de afecto. Puede ser cualquier ser humano que demuestre interés sincero y estima por el niño. La base segura, el apego sano, la confirmación estable de saberse amado, querible. El vínculo se establece a través del cariño. Alguien que les tiene en cuenta, que les incentiva, que les hace sentirse queridos y valorados, únicos y especiales. No obstante, la experiencia demuestra que *«no es dándoles más como se les puede ayudar, sino exigiéndoles más como se les puede fortalecer»*.

De alguna forma, podríamos considerarlo un *oxímoron*, puesto que «tutores e independencia», a primera vista, parecen ser dos términos irreconciliables. Y es que se entiende el proceso de acompañamiento del tutor de resiliencia explícito como un itinerario que va de la confianza hacia la independencia, hacia la autonomía emocional. Por tanto, un tutor de resiliencia administra seguridad y confianza, que puede llevarse a cabo a partir del desarrollo de habilidades personales, que se vierten en torno a una actividad o hobby. Pero, simultáneamente, propiciará la independencia y la autonomía emocional. Será la reconstrucción de la seguridad básica la que le permita convertirse en una persona autónoma.

Para ello es imprescindible preocuparse por conocer al otro y su realidad, lo que le ha sucedido, lo que siente. Y para ello hay que creer para ver. No quedarnos con lo que muestran, que a veces son comportamientos disruptivos, bloqueos, centrándonos en lo que son y no en cómo están, externalizando en lo posible el problema.

<http://www.addima.org/Documentos/QR/elcyfev27.pdf>

Reconocer a la persona más allá del problema

Para hacerlo, el punto de partida es la creencia fundamental en la potencialidad del otro, la firme convicción de que cualquier persona tiene la capacidad para enfrentarse a la adversidad y vivir un proceso de resiliencia.

Y llegar a este planteamiento requiere un cambio de mirada, una revisión profunda de nuestras convicciones. También pasa por incorporar ciertas estrategias en la práctica habitual, y desterrar ciertas «verdades lapidarias».

Apoyarles implica devolverles una visión positiva de ellos mismos, de sus limitaciones y de sus fortalezas.

Las personas no sólo necesitan saberse apoyadas. Necesitan sentirse apoyadas.

En el transcurso de su vida, la persona encuentra personas (educadores, miembros de su familia, maestros, amigos,...) que devienen «tutores de resiliencia», puntos de apoyo en quienes alguien que se encuentra en una situación difícil puede aferrarse para iniciar su reconstrucción. Estar dispuesto a proporcionar amor incondicional, entendido esto como aceptación del otro, desarrollar empatía y tener presencia junto al otro, siendo promotor de estímulo y gratificación afectiva a sus logros.

Apoyar a la persona sin imponerle ideas preconcebidas, sino respetando su individualidad, alentándole a ser independiente, y, en determinados momentos, presentándose como un buen modelo a imitar (Grotberg, 2006).

<http://www.addima.org/Documentos/QR/ralpmadp28.pdf>

Las personas no sólo necesitan saberse apoyadas, necesitan sentirse apoyadas

Como se ha venido señalando, uno de los principales recursos con los que cuentan las personas que enfrentan una adversidad es la densidad de sus redes sociales de apoyo.

Tan importante es la relación que las investigaciones sobre el apoyo social y su relación con el bienestar psicosocial y el afrontamiento del estrés han aumentado de manera considerable desde la mitad de los años setenta, consolidándose como un tema recurrente de investigación (Caplan, 1974; Cassel, 1974; Cobb, 1976).

Se ha demostrado que quienes dicen recibir mayor cantidad de apoyo social reportan menores niveles de ansiedad y depresión, así como un autoconcepto más positivo, mayor autoestima y bienestar subjetivo, más autocontrol y estrategias de afrontamiento frente al estrés más eficaces. Además manifiestan tener cubiertas sus necesidades de afecto y pertenencia (Aduna, 1988; Acuña y Bruner, 1999; Holtzworth-Munroe, Stuart, Sandin y Smutzler y McLaughlin, 1997; Orthner, Jones-Sanpei y Williamson, 2004; Solomon, Mikulinzer y Avitzur, 1988).

Entre las muchas teorías que podemos encontrar sobre el porqué de esta relación benéfica del apoyo social destacamos la que considera que el sujeto con una red social extensa, percibe los problemas como más abordables, al incluir entre sus recursos los propios de los componentes de su red, amplificando así sus posibilidades para hacerles frente (Acuña y Bruner, 1999).

Desde un punto de vista estructural la figura del tutor de resiliencia, por lo general, entra a formar parte de esa red de apoyos circunstancialmente, puesto que cobra protagonismo asociada a una situación dolorosa o incluso traumática.

Desde el punto de vista funcional favorece la reconstrucción de una nueva identidad. En ocasiones contiene el sufrimiento y atiende la expresión del daño, dando soporte emocional. En otras circunstancias puede tener un carácter más instrumental proporcionando a la persona recursos o sencillamente facilitando la reconstrucción de sus propios recursos a través de la confianza.

Por último destacaríamos que la capacidad del tutor para promover la reconstrucción, pasa sencillamente por la ignorancia que éste puede tener acerca del daño o destrucción de la persona a la que apoya. En esta ignorancia se elimina la posibilidad de revictimización y por tanto favorece el crecimiento de una identidad más saludable.

La ley de Henry

por Maura Morales Pacheco¹⁷

«El volumen de un gas son las dimensiones del espacio que ocupa un gas. En un sistema cerrado, el gas ocupa todo el volumen del sistema. Así por ejemplo, cuando un gas es metido en un recipiente, se expande uniformemente para ocupar todo el recipiente. Cuando un gas es sacado del recipiente al ambiente tenderá a expandirse por la atmósfera.»

Según los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística, la profesión sanitaria tiene una presencia mayoritariamente femenina, de tal forma que en 2012, en siete de las once profesiones analizadas había más mujeres colegiadas que hombres, y en las otras cuatro la diferencia sigue acortándose con relación a años anteriores.

La presencia de las mujeres en el ámbito de los servicios sociales se ha incrementado de igual manera, por lo que su papel como profesoras, trabajadoras sociales, educadoras o psicólogas es amplio.

En lo referente a la educación *«en todos los países europeos a excepción de Turquía, las mujeres son mayoría entre el profesorado de primaria... con proporciones que oscilan entre el 65% de Grecia y el 98% de Eslovenia. En la República Checa, Italia, Hungría, Letonia, Lituania y Eslovenia, apenas hay hombres entre los docentes de este nivel educativo: el porcentaje de hombres es del 5% o menos»* (Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo, Audiovisual y Cultural, 2010).

Como afirma la ley de Henry, el espacio que ocupa el gas depende del recipiente en el cual está contenido. Y esto es, como demuestran los datos, lo que ha pasado a lo largo de la historia con las mujeres, a las que durante años se les contuvo en recipientes como el hogar, la preparación para ser una esposa ejemplar, o las carreras profesionales en ámbitos para los cuales se presuponía que servían. Pero ese *gas-mujer*, un día comenzó a creer en sus capacidades y potencial y a sentirse atrapada y limitada en un recipiente tan pequeño. Y, en cuanto encontró una brecha, comenzó a expandirse por un espacio cada vez mayor, impregnando el espacio con sus valiosas moléculas.

Y es que ese gas, entre otras muchas partículas, contiene en su esencia:

La capacidad de vincular: ya que cada detalle es importante, como gas que lo rodea todo, es como un abrazo permanente. Así es como este gas permite sentirse acompañado y nutrido (está lleno de átomos de atención, abrazos, caricias, detalles, tiempo).

Como Marcela Lagarde señala: *«nosotras somos como las albañilas de la vida»*.

Además, para que este gas sea rico necesita de un proceso de autoconciencia, autocuidado y esa incondicionalidad hacia sí mismas, como posibles tutoras de resiliencia (Lagarde, 2001).

Capacidad de reflexión y aprendizaje: una posible tutora de resiliencia reflexiona constantemente, desea aprender nuevas formas de hacer su trabajo, es creativa e intuitiva.

Existen varios ejemplos que ilustran la labor de mujeres que dedicaron su trayectoria profesional al bienestar de los y las usuarias con las que trabajaban. Como éste, citado por Ortiz y cols. (2004):

«Las médicas pioneras europeas consideraron la higiene y la medicina preventiva como un campo donde ellas podían ejercer influencia y tener autoridad... Al objetivo de educar a las mujeres... se unieron las médicas en calidad de educadoras, y muchas de ellas dedicaron buena parte de su trabajo a la divulgación, especialmente entre mujeres, con el objeto de preservar su salud y la de sus familias.»

Transparencia: una de las cualidades de este gas, es su transparencia. Esto es lo que hace que, a simple vista, sea imperceptible, sin embargo se encuentra en todas partes (cada detalle cobra importancia) por lo que una de sus labores más importantes será embellecer y visibilizar cada una de las fortalezas, capacidades de las personas a las que acompaña a través de su labor profesional. Sin olvidar que cada una de sus acciones está siempre acompañada de confianza y de seguridad. Además, dado que el objetivo perseguido es la autonomía, el gas se dispersa cuando considera que ya no es necesario.

En esta misma línea, Pilar Pérez Solando, directora del documental premiado con un Goya, «Las maestras de La República», en el que se recoge el testimonio de mujeres que dedicaron su vida a la docencia y que a través de su relato transmiten una gran pasión por su labor, comenta:

«Creo que es necesario, sobre todo en este momento que estamos viviendo, que todo el mundo conozca a estas mujeres tan valientes, tan comprometidas y con tantos deseos de transformar la sociedad... Aprendieron a ser independientes y se convirtieron en icono para unas niñas que iban a conocer otro modelo de mujer distinto al de la mujer tradicional» (Nota de prensa de UGT, 2014).

Fortaleza: se define como fuerza y vigor en el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española. Y, así como una sola palabra denota la energía, decisión y asertividad, que las posibles tutoras de resiliencia transmiten, es así como una palabra dulce o una conversación sería cobra sentido. La firmeza y constancia del amor, esa fuerza que en algunas ocasiones aparece en mujeres jóvenes como es en el caso de Malala Yousafzai, que al sobrevivir a un atentado en manos de los talibanes, sigue decidida en seguir luchando para que las niñas o mujeres puedan acceder a la educación. En su discurso en la ONU, Malala afirmó:

«Sólo soy una chica entre muchas. No hablo por mí misma, sino por todos los que han arriesgado sus vidas y han resultado heridos, los que luchan por el derecho a vivir en paz, a ser tratados con dignidad y en igualdad de oportunidades, a tener derecho a la educación... Cojamos nuestros libros y bolígrafos. Ellos son nuestras más poderosas armas. Un niño, un profesor y un libro pueden cambiar el mundo. La educación es la única solución ¡La educación va primero!» (Antonio, 2013).

Seguramente, al repasar cada uno de los apartados anteriores, parezca que las mujeres son las que pueden llegar a transmitir esas actitudes necesarias para constituirse en algún momento tutoras de resiliencia de quien las elija. Pero hay que tener en cuenta que, a pesar de darles este pequeño homenaje, es justo reconocer la labor de muchos hombres que, al igual que ellas, ejercen con gran pasión su trabajo. Estamos convencidos de que el sexo y los estereotipos de género no deberían ser una línea divisoria en las cualidades y habilidades de los profesionales, pues, en un mundo sin etiquetas, sin diferencias, las personas podrían ejercer su profesión conscientes de todas sus potencialidades, más allá del sexo. La invitación es seguir trabajando con pasión y conscientes de que la labor de las y los profesionales esté inundada de fortaleza, amor, reflexión y una gran claridad para poder VER al otro.



Figura 8. La tutora de resiliencia

Notas:

[17](#). Maura Morales Pacheco es psicóloga clínica, especialista en pedagogía social y en el área de género. Tiene amplia experiencia en campos de discapacidad, infancia y adolescencia y pertenece a Addima.

En la trastienda

«Frente a una tensión o una amenaza, el ambiente es crucial para la resiliencia del individuo, y vemos como determinadas condiciones ambientales promueven los factores protectores internos y además contribuyen a contrapesar las respuestas de la persona, pasando de la inadaptación o disfunción a la respuesta resiliente.»

Lemaître y Puig

Enfocar los esfuerzos terapéuticos en la fuerza y potencialidad de reconstrucción del ser humano significa un cambio, no sólo en la manera de intervenir desde la psicoterapia, sino en la propia manera en que la persona en crisis se concibe, pues es una invitación a mirarse desde la posibilidad y no desde la carencia (García Averasturi, 2005).

En esta línea, se incluyen a continuación algunas estrategias, basadas en la propuesta de Puig y Rubio (2012), elaboradas a partir de la experiencia, a la luz de la bibliografía, y partiendo de lo que, tal como se ha expuesto anteriormente, se consideran los principios fundamentales en resiliencia. Sirvan como orientación para quienes quieran profundizar en este cambio de mirada que propone la resiliencia, y que tantas posibilidades terapéuticas está posibilitando.

Acompañamiento a la persona en el descubrimiento y conocimiento de sus propias capacidades: CREER PARA VER

Los usuarios y usuarias son reconocidas como personas capaces, (independientemente del informe que nos llegue o de lo que nos cuenten quienes hacen la demanda...). Así, se pone el énfasis en el lado positivo de la balanza, abandonando la perspectiva estigmatizadora. Pero además abarca la experiencia existencial del individuo como totalidad (implica todos los niveles de la experiencia humana, desde lo biológico a lo cultural, desde lo individual a lo colectivo), puesto que sólo desde ese ángulo se puede evaluar cabalmente cuál ha sido el verdadero impacto de traumas, catástrofes o situaciones continuadamente estresoras en el sujeto (Navarro, 2003).

Se identifican los factores de riesgo así como las fuentes de malestar o conflicto. Es necesario insistir en este punto, dado que lo que propone la resiliencia es complementar el enfoque de riesgo, en ningún caso obviarlo. De hecho, precisamente la adversidad es el eje fundamental para que se lleve a cabo un proceso de resiliencia.

Se dispone de una herramienta donde recoger los factores de protección de los y las usuarias, así como sus habilidades, intereses y capacidades. No estaría de más revisar nuestros registros, porque a veces es tan sencillo como incluir una «casilla» en la que registrar las capacidades, o las experiencias exitosas, o los recursos ambientales, etcétera.

Se establecen unas normas firmes y seguras a partir de la corresponsabilidad y la negociación. Recordemos que precisamente esa firmeza y seguridad es la que garantiza el establecimiento de un apego seguro en nuestros primeros años de vida. Dichas normas se hacen extensivas al conjunto de recursos y profesionales que trabajan junto al usuario y usuaria, ampliando así la creación de un espacio seguro.

Ruptura de estereotipos: efecto estructurante de la mirada del otro

Se posibilita la oportunidad de vivenciarse en roles diferentes al de usuario o usuaria de un recurso. Esto implica que también nosotros dejemos a un lado las «etiquetas», y les permitamos relacionarse desde lo que son, más allá del problema que les trae.

Las historias clínicas o sociales están compensadas con información acerca de aquellos elementos que pueden favorecer la reconstrucción. Vanistendael propone una sencilla fórmula que resulta de gran utilidad, la regla del 50 x 50.

Se comparte con otros profesionales implicados en la intervención información complementaria al riesgo, sobre potencialidades del usuario y avances en la consecución de objetivos.

Se evita el uso de etiquetas psicológicas y psiquiátricas, especialmente entre los usuarios. Se trataría de utilizar los diagnósticos de una manera razonable, no como sentencias.

Al referirnos al problema se recurre, en la medida de lo posible, a la externalización y la transitoriedad. Es decir, «la persona no es el problema». Y «el problema no ha existido siempre».

Promoción de factores de resiliencia: fortalecerse para emprender el camino. Amor incondicional

Se administra confianza y responsabilidad en un proceso dinámico hacia la autonomía. Confianza básica. Se trata de estar convencido de que, si sueltas el volante, lo coge el otro.

Se cuida el vínculo afectivo que se crea en la relación interpersonal. A veces con cuestiones aparentemente sencillas (pero tan valiosas) como llamarle por su nombre.

Se les acepta independientemente de su conducta (aunque ésta no se apruebe), desde un profundo respeto por la otra persona. A veces es necesario darles (y darnos) la oportunidad de comprobar que son algo más que lo que nos cuentan los informes, sus familiares o incluso nuestros compañeros. Si nos asustamos con sus actos, podemos quedar tan «eclipsados» que veamos a la persona como si fuese un problema.

Se seleccionan las actividades y actuaciones en función de sus capacidades,

favoreciendo la experiencia de pequeños logros que aumenten sus expectativas de autoeficacia, ya que percibir los pequeños cambios hacia mejor, por pequeños que sean, genera sesgos optimistas (Sapolsky, 1995). De algún modo es *jugar* teniendo en cuenta que las cartas son también sus capacidades, y no sólo sus problemas y dificultades.

Se utiliza el sentido del humor y se estimula la búsqueda de soluciones alternativas, poniendo en práctica la capacidad de reírnos de nosotros mismos.

Selección de información: la otra mirada

Búsqueda de los rituales, creencias y normas que puede rescatar para apoyarse en ellos, lo que requiere interesarse por él y en la parte de su mundo que estén dispuestos a compartir.

Se trabaja con lo que traen, no con lo que creemos que deberían ser o hacer. Una estrategia es guardar bajo llave en el cajón esa «bola de adivino» que solemos utilizar con convicción.

Se rescatan figuras significativas para la persona. «*La empatía es una aptitud emocional para dejarse modificar por el mundo de otro, a quien el sujeto se siente apegado*» (Cyrułnik, 2009).

Se lleva a cabo una exploración conjunta de los recursos personales y ambientales de los usuarios y usuarias. Difícilmente podremos ser capaces de construir a partir de esas partes sanas, de esas fortalezas, cuando únicamente registramos problemas y dificultades. Y se les anima a apoyarse en sus propios recursos, devolverles el «poder», convencidos de sus fortalezas.

Se busca estos elementos fuera de nuestros marcos profesionales estrictos, más allá del problema. Además, esa búsqueda nos predispone a estar en una clave positiva. Y, como demuestran numerosas investigaciones (Nasby y Yando, 1982; Teasdale y Fogarty, 1979) tener emociones positivas te ayuda a recordar otros acontecimientos gratificantes, lo cual consolida el estado emocional en el que estás. De ahí la importancia de generar espacios donde recordar vivencias gratificantes, más allá de la constatación del sufrimiento y la vulnerabilidad.

Espacio para la expresión del daño: resistir

Se respeta su proceso, teniendo en cuenta sus ritmos vitales y su disponibilidad. Nuestro tiempo (o lo que consideramos «lógico» y esperable) no tiene por qué ser su tiempo.

Neutralidad técnica (no se intenta tomar las decisiones por el usuario) pero no neutralidad moral.

Se trabaja la toma de conciencia de la situación adversa y del riesgo. Y se posibilita la

utilización estrategias de afrontamiento eficaces para enfrentarse a la situación. Se potencia la capacidad de hablar y pedir ayuda así como la búsqueda de independencia.

Se le acompaña en la elaboración de pérdidas afectivas, cambios en el rol social, liberación de las culpas.

Se le acompaña a descubrir el valor de las pequeñas cosas, de las «pequeñas nada». El ritmo de vida es muy rápido, y es necesario estar atento a que vivimos. Se plantea que esto tiene que ver con la subjetividad de la felicidad. O de la percepción de la vida como energía nuestra, como algo a valorar. Es la connotación positiva, hacer ver a la gente que han mejorado en muchas cosas, eso sí, con grado de veracidad. Consiste en centrar la atención para atender las mejoras. En enfocar hacia los aspectos positivos, capacidades, mejoras, por lo cual hay que estar atentos. Porque la mejoras no suelen estar en la dirección que esperamos. Todo esto se trata, en realidad, de un sesgo cognitivo que modula la respuesta de estrés.

Se añade a esta idea el vivir plenamente el presente, el momento, el aquí y el ahora. Esto conecta con vivir el proceso, y no tanto con cumplir los objetivos, porque si estamos preocupados en que nos salga bien, nos perdemos el proceso. Tiene relación con la capacidad de anticiparnos o volver atrás, mecanismo de *rebobinar* que nos lleva a pensar, a veces, que lo que nos va a pasar es terrible.

Apoyo en la reconstrucción a partir de sus recursos: rehacerse

Se parte de los recursos e intereses de los y las usuarias, y se les centra en la búsqueda de futuras soluciones, de cara a la reconstrucción, estimulando la capacidad de elección.

Los objetivos negociados se ordenan en pequeños pasos, de tal manera que se puedan reconocer con facilidad los avances hacia la recuperación. Se pueden utilizar técnicas como la pirámide o el termómetro para ordenarlos en orden de prioridades.

Se comparte la información con el usuario con el fin de reducir al máximo la incertidumbre. *«Sea cual sea la adversidad, la información relevante, veraz, inteligible y manejable es una herramienta utilísima de protección. Dado que los temores imaginarios son una fuente muy frecuente de angustia, atajar la ignorancia y enterarnos de qué es lo que verdaderamente está pasando, nos ayuda a mantener los pies sobre la tierra, a tomar medidas concretas y a sentirnos más dueños de nuestro destino. No obstante no es recomendable pasarse horas escuchando la repetición de las mismas penosas noticias»* (Rojas Marcos, 2010).

Encontrar sentido a la situación: EL SENTIDO DE VIDA. Responder al *para qué*. Por ejemplo, en el caso de personas inmigrantes, recuperar el objetivo con el que partieron de viaje, encontrar sentido al proceso migratorio.

Se posibilita el compartir con otras personas que atraviesan situaciones de dificultad semejantes, apoyándose en el grupo, dado que tener redes de apoyo y comunicar las emociones reduce el estrés (Sapolsky, 1995).

Se acompaña en la comprensión de lo que le está sucediendo (del por qué al para qué), dado el efecto biológico que tiene la palabra.

«Los (pacientes con depresión) que lograron dominar la emoción con ayuda de psicoterapeuta o de un medicamento, elaborando relatos y teorías para tratar de analizar las razones de su sufrimiento, sin quedarse rumiando, es decir, tomando cierta distancia y estableciendo una relación afectiva con otro, aprendieron a controlar su desazón, poco a poco, palabra por palabra, afecto tras afecto, molécula por molécula, lo cual no sólo disminuyó sus niveles de cortisol, sino que además evitó la explosión de las células del hipocampo... cuando la narración vuelve a dar coherencia al mundo alterado, se restablece el buen funcionamiento de la sinapsis. ¡La biología encuentra una explicación del efecto mágico de las palabras» (Cyrulnik, 2009).

«Sólo se puede vivir revestido de un manto de palabras.»

Se facilita la posibilidad de aprendizajes sociales que permiten cambiar la realidad por otra distinta. Evitar juzgar si «su realidad» es o no real, dado que al fin y al cabo es su lectura de la realidad la que nos interesa para analizar si es o no funcional en su vida.

Ayudar a tomar conciencia de la situación mediante el manejo y la superación de la experiencia. Para lo cual es necesario «saltar» de la foto victimista a otra foto, en la que sea actor. Tener control sobre la recompensa que se puede lograr es más deseable que obtenerla sin esfuerzo (Sapolsky, 1995).

Se les incita a recuperar experiencias positivas y soluciones exitosas. Para recuperar el sentido de vida, pueden fijarse en experiencias anteriores, qué recursos pusieron en juego, para reencontrarse con su identidad. Además, esto contribuye a aumentar el control o la sensación de control sobre la situación. Y el simple hecho de pensar que tenemos cierto grado de control, aun cuando realmente no sea así, ya reduce nuestro nivel de estrés. Podríamos hablar entonces de grado de control percibido, como sucedáneo del control real. *Ejercitar el control no es decisivo, sino creer que se posee.* También la familiaridad de la situación, el haber estado expuesto anteriormente a esa situación y, por tanto, la capacidad de hacer predicciones sobre la misma, reduce el nivel de estrés (Sapolsky, 1995).

Expectativas de futuro: optimismo inteligente (que nada tiene que ver con el optimismo ingenuo, como defienden Avia y Vázquez, 1998)

Se les anima a elaborar proyectos para su futuro, alimentando la expectativa de mejora, dando ánimo, cariño, hablando, escuchando... sabiendo estar.

Se promueve la ocupación en actividades que permitan la abstracción del daño y

posibiliten momentos gratificantes porque está demostrado que pueden convivir las emociones positivas y negativas.

Generar salidas para la frustración, distraerse, practicar algún *hobby* o incluso imaginar una salida (Sapolsky, 1995). Con ello se busca que uno incorpore mecanismos para escapar de esa adversidad... por ejemplo un *hobby* para distraerse, ejercicio físico, comer, beber, ir de compras...

Se le permite pasar de víctima a superviviente, proyectando su vida más allá de la situación actual (Pérez Sales, 2006).

Existe disponibilidad del recurso o procedimientos para los que el usuario puede acudir en caso de riesgo, malestar o conflicto (recaídas).

Se ofrece la posibilidad de que el usuario colabore en el proceso de otras personas desde su nuevo rol de «*experto en la superación del problema*» (Freeman, Epston, Lobovits, 2001).

Espacios de crecimiento y saneado para los profesionales: co-construir

Estrategias de evasión. Estrategias para protegerse, que estén explicitadas. Es necesario mantener relación con gente que no conozca tu trabajo. Centrarse en su casa, en su espacio, etcétera.

Generar momentos en el equipo para compartir información acerca de los avances y las dificultades. Una herramienta útil es la intervisión, una técnica de asesoramiento entre colegas que facilita la revisión sistemática, moderada por uno de los profesionales participantes, de tal forma que se genera una red de apoyo y asesoramiento entre profesionales, en la que todos sacan beneficio.

Los y las profesionales reciben formación y tienen oportunidad de reciclarse de manera continua.

La institución propicia un clima afectivo y colaborador entre profesionales.

Los y las profesionales se sienten reconocidos y valorados, siendo frecuentes los momentos de participación en aquellas decisiones que afectan a la institución.

¿Hay alguien ahí?

Durante millones de años de evolución, la vida ha buscado la forma de perdurar, adaptándose y encontrando siempre la manera más eficiente. Probablemente de entre todas las estrategias de las que se ha servido, el comportamiento emergente haya sido su táctica principal.

Podríamos definir el comportamiento emergente como aquel comportamiento complejo, o que da la impresión de inteligencia, que aparece espontáneamente y de forma imprevista, como consecuencia de una serie de acciones simples.

Algunos sistemas sociales de animales presentan un comportamiento colectivo inteligente a pesar de estar compuestos por individuos con capacidades limitadas. Las soluciones inteligentes emergen de manera natural gracias a la auto-organización y la comunicación.

Ejemplos clásicos de comportamiento emergente podrían ser el vuelo conjunto y complejo de una bandada de estorninos, la manera en la que un banco de peces nadan agrupados en un cardumen o la forma como unas sencillas hormigas logran organizarse (Wilches, 2005).

Biológicamente, por ejemplo, las hormigas son insectos con una memoria limitada y capaces de llevar a cabo un repertorio limitado de acciones sencillas. Sin embargo una colonia tiene un comportamiento colectivo complejo, capaz de ofrecer soluciones inteligentes a problemas como el transporte de objetos pesados, construcción de puentes y la búsqueda del itinerario más corto del nido hasta la comida (Dorigo y Stützle, 2004).

También es posible considerar al ser humano como el resultado de un comportamiento emergente. En nueve meses pasamos de una simple célula o cigoto a la complejidad de 30 billones de células, en las que todas conocen su misión y salvo raras excepciones todas cumplen con la misma.

El *comportamiento emergente* no se limita a los sistemas y procesos estrictamente biológicos. La cultura es otro ejemplo perfecto de comportamiento emergente: el salto cualitativo que hace que una serie de conductas individuales se conviertan en un sistema complejo, característico, integral y colectivo, que constituye el elemento fundamental, orientador y aglutinante del pueblo que encarna esa cultura.

Wilches señala cuatro características principales para considerar un comportamiento como emergente:

1. Cada individuo debe comprometerse con un comportamiento simple.
2. Debe existir un número crítico de individuos.

3. Los individuos deben mantenerse en constante comunicación.
4. Y la última, un requisito propio de la especie humana, es que exista una intencionalidad.

Sin entrar en muchas disquisiciones entre distintos tipos de sociedades y por tanto de culturas, podríamos decir que la auto-organización, comunicación e intencionalidad compartida, fluye con mayor facilidad cuando hablamos de pequeños grupos humanos.

El comportamiento individual orientado al beneficio común bien podría entenderse como una característica que favorece los procesos de resiliencia y por ende la emergencia de figuras de apoyo en situaciones comprometidas.

Saavedra (2010), al hablar de resiliencia señala diferencias estadísticamente significativas entre los niveles de resiliencia, en poblaciones urbanas y rurales, a favor de estos últimos. Una explicación para lo anterior, se encuentra en los referentes teóricos, que señalan una diferente socialización en las familias asentadas en sectores rurales, teniendo que ver con la estructura familiar en ocasiones más extensa (número crítico de individuos), lo que se puede relacionar con la disponibilidad de redes (reparto de roles simples) y el tipo de contacto afectivo más cercano (comunicación constante e intencionalidad compartida).

El *comportamiento emergente* —según Wilches— puede considerarse una fuente de esperanza y de vitalidad y devolvemos la confianza en que partiendo de esos pequeños cambios en lo local y en lo «simple», podamos formar parte de las grandes transformaciones que requiere el planeta. Este proceso que nos ocupa es una prueba de que la acción desde lo pequeño, con la palanca y el punto de apoyo colocado en el lugar adecuado, no solamente es posible, sino de que también puede ser trascendente y en términos globales.

—¿Hay alguien ahí?

Buscando el sentido

«Cada año de mi vida he buscado doce perlas. Doce personas que no conociera, pero que se me aparecieran y marcaran mi mundo de tal manera que mi yo virara... Con el tiempo algunas perlas pasan a ser diamantes... un diamante, para que me entiendas, es una de esas personas que se hace tan básica y tan importante en tu vida que parece creada únicamente para ti.»

Albert Espinosa

Una de las concepciones fundamentales de la resiliencia es la manera en que contempla al individuo y su interacción con el mundo. Por un lado amplía la visión, trascendiendo de las etiquetas que lo catalogan como un problema. Localiza y enfatiza sobre los recursos y fortalezas personales (Wolin y Wolin, 1993; Werner y Smith, 1977; Sielbert, 2007; Puig y Rubio, 2011; Munist y cols., 1998). Y declara al individuo un agente dinámico con la posibilidad de transformar por sí mismo, en base a sus propias fortalezas y experiencias, el mundo que le rodea.

A su vez, el entorno se convierte en una fuente de recursos que se contemplan como agentes válidos desde los que el individuo puede recibir el apoyo necesario para resistir y rehacerse frente a la adversidad (Mancieaux, 2003; Cyrulnik, 2009). Las investigaciones sugieren que *«formar parte de una red social o tener personas que proporcionan un buen apoyo social puede mitigar los efectos nocivos del estrés»* (Jemmott, 1987).

Así, podríamos definir el apoyo social como la ayuda procedente de otras personas, a disposición del individuo, para hacer frente a sus situaciones vitales, que adquiriría un especial significado o relevancia ante los acontecimientos de índole negativa o amenazante.

Por otra parte, el estrés puede ser modulado por algunos factores, entre los cuales destaca significativamente el apoyo social. De hecho, un mínimo contacto social puede ejercer un papel atenuador sobre el estrés producido por una situación negativa. Existe pues una clara relación entre el apoyo social y el bienestar físico (Williams y cols., 1992, citado en Sapolsky, 1995).

Asimismo existe una relación positiva entre la expresión afectiva y el crecimiento postraumático. Podríamos decir que, quien tiene una red de apoyos amplia y estable, posiblemente tendrá a su disposición un mayor número de confidentes a quien expresar su malestar, y que no eviten hablar de ello (Cordova *et al.*, 2001, citado por Vázquez y cols., 2007).

Así, contar con apoyos podría ayudar a expresar narrativas que promuevan actitudes sanadoras, puesto que se reconoce el dolor y se permite su expresión, lo cual favorece la

recuperación (Cyrułnik, 2009; Rocamora, 2006; Rojas Marcos, 2010; Echeberúa, 2005).

Y esto en sí mismo revaloriza el papel de la psicoterapia como espacio para la expresión del dolor y la reconstrucción tras el trauma de aquellas personas que, tras el acontecimiento traumático, tienden a aislarse y sumirse en su dolor. Y es que, una vez reconocida la condición de víctima, llega el momento del «*retorno a la vida*» (Cyrułnik, 2009). Y es en esta parte, en la que el espacio terapéutico juega un papel principal, contribuyendo a la reconstrucción de su identidad. «*El sufrimiento probablemente sea el mismo en todo ser humano traumatizado, pero la expresión de su tormento, la revisión emocional del acontecimiento que lo lastimó, dependerá de los tutores de resiliencia que la cultura disponga alrededor del sufriente, la invitación a la palabra o la obligación de silencio, el apoyo afectivo o el desprecio, la ayuda social o el abandono cargan la misma herida de una significación distinta según el modo en que las culturas estructuran sus relatos, haciendo que un mismo relato pase de la vergüenza al orgullo, de la sombra a la luz*» (Cyrułnik, 2009).

Así, para que este fenómeno humano pase a formar parte de lo posible, como mínimo hay que tener la disposición para mirar más allá de lo que solemos ver. Ahora bien, habrá que tener presente que son habituales las resistencias ante el cambio, puesto que implica una revisión de creencias. Y que será necesaria una cierta actitud para el cambio, que nos permita encontrar ese otro punto de vista basado en los sesgos positivos (Vanistendael, 2004; Puig y Rubio, 2011).

La resiliencia se constituye, pues, como un marco de referencia, que nos permite trabajar en una determinada dirección, organizando nuestro conocimiento y nuestras creencias desde un abordaje positivo.

En conclusión, lo que viene a proponer la idea del tutor de resiliencia explícito, en el caso de la psicología, supone dimensionar la importancia de la relación terapéutica y del establecimiento de un vínculo, además de generar climas terapéuticos en los que la expresión del daño, la reparación y el entrenamiento en estrategias de afrontamiento eficaces, sean posibles (Acero, 2008; Barudy y Dantagnan, 2005; Herman, 2004).

Por tanto, la clave sería estar disponible, sin olvidar que es de la persona que está viviendo una situación adversa de quien depende que nuestros encuentros sean o no significativos en su existencia. Desde la humildad de saber que nosotras y nosotros sólo le acompañamos en una pequeña parcela de su largo camino. Y que, seamos o no para ellas *perlas* o *diamantes*, probablemente ni seamos conscientes de ello.

No podemos tener la seguridad de que nuestra actuación va a tener un impacto en su proceso. Pero la naturaleza da muchas oportunidades de reparación, de recuperación, gracias a la neuroplasticidad neuronal, por lo que, como defiende Barudy (2005), tenemos la obligación de intentarlo siempre.

«No es difícil llorar en soledad, pero es casi imposible reír solo.»

Dulce María

Bibliografía

- Abondano Turbay, C.; Liliana Charry, C. e Isaza Cuellar, S. (2001). *Descripción de los índices de estrés y el nivel de autoeficacia de los docentes de planta de la Universidad de la Sabana*. Santa Fé de Bogotá.
- Acero Rodríguez, P.D. (2008). *Resistencia, resiliencia y crecimiento postraumático*. Recuperado de: <http://www.depsicoterapias.com/articulo.asp?IdArticulo=408>
- (2008). *Del dolor a la esperanza. Reanimación psicológica para manejo de pérdidas*. Selare, Bogotá.
- Acuña, L. y Bruner, C. (1999). «Estructura factorial del cuestionario de Apoyo Social de Sarason, Levine, Basham y Sarason en México». *Revista Mexicana de Psicología*, 16(2), 267-279.
- Acutón, H. y cols. (2004). *Avances en el estado del Arte en Resiliencia. Educación*. Ceanim, Chile.
- Aduna, A. (1998). *Afrontamiento, apoyo social y solución de problemas en estudiantes universitarios. Estudio experimental*. Tesis de Maestría. Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo, Audiovisual y Cultural. (2010). *Diferencias de género en los resultados educativos: medidas adoptadas y situación actual en Europa*. Ministerio de Educación, España.
- Antonio, E.D. (2013). *Radio Televisión Española*. Obtenido de: <http://www.rtve.es/noticias/20130712/malala-ante-onu-creyeron-iban-silenciar-balas-pero-han-fallado/712762.shtml>
- Avia, M.D. y Vázquez, C. (1998). *Optimismo inteligente*. Alianza, Madrid.
- Barudy, J. y Dantagnan, M. (2005). *Los buenos tratos a la infancia. Parentalidad, apego y resiliencia*. Gedisa, Barcelona.
- Berger, P. y Luckmann, T. (1966). *The Social Construction of Reality*. Doubleday, Nueva York.
- Bonanno, G.A. (2004). «Loss, trauma and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?». *American Psychologist*, 59, 20-28.

- Bouché, J.H. e Hidalgo F.L. (2006). *Mediación y orientación familiar. Área de orientación*. Dykinson, Madrid.
- Bowlby, J. (1958). «The nature of the child's tie to his mother». *Journal of Psychoanalysis*, 39, 350-373. Rescatado de: <http://www.psychology.sunysb.edu/attachment/online/nature%20of%20the%20childs%20tie>
- (1985). *La separación afectiva*. Paidós, Barcelona.
- (1986). *Vínculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida*. Morata, Madrid.
- (1986). 139 Congreso de la APA, Washington. Traducido en: «Devenir», número especial dedicado a J. Bowlby, *L'attachement*, 4 (4), 1992, pág. 21.
- Bricahux, J. (2006). «Tuteur de résilience, agent de resilience». *European Journal of Social Education*, 10/11, 195-202.
- Caparrós, A. (1991). «Crisis de la psicología: ¿singular o plural? Aproximación a algo más que un concepto historiográfico». *Anuario de Psicología*, nº 51, 5-20. Facultat de Psicologia, Universitat de Barcelona. Recuperado de: http://www.elseminario.com.ar/biblioteca/Caparros_Crisis_psicologia.html
- Castro, A.; Saavedra, E.; Saavedra, P. (2010). «Niños de familias rurales y urbanas y desarrollo de la resiliencia». *Revista iberoamericana de psicología: ciencia y tecnología* 3(1): 109-119, 2010.
- Cava, M.J. (1995). *Autoestima y apoyo social: su incidencia en el ánimo depresivo en una muestra de jóvenes adultos universitarios*. Tesis de Licenciatura. Universitat de València.
- Cybersam. Centro de Investigación Biomédica en Red de Salud Mental. Plan Estratégico 2011-2013.
- Cropper, W.H. (2001). *Great Physicists. The Life and Times of Leading Physicists from Galileo to Hawking*. Oxford, Nueva York.
- Cyrulnik, B. (2001). *La maravilla del dolor*. Granica, Barcelona.
- (2007). *De cuerpo y alma. Neuronas y afectos: la conquista del bienestar*. Gedisa, Barcelona.
- (2009). *Autobiografía de un espantapájaros*. Gedisa, Barcelona.
- (2013). *Sálvate, la vida te espera*. Debate, Barcelona.
- Del Molino, S. (2013). *La hora violeta*. Mondadori, Barcelona.
- Diccionario de la Real Academia Española, edición on-line www.rae.es
- Dorigo, M. y Stützle, T. (2004). *Ant Colony Optimization*. MIT Press, Cambridge.
- Dossier de prensa «Las Maestras de la República» UGT, 2014. <http://www.cineenvioleta.org/wp-content/uploads/2013/05/DossierDePrensa.pdf>
- Echeburúa, E. (2005). *Superar un trauma. El tratamiento de las víctimas de sucesos violentos*. Ed. Pirámide, Madrid.

- Echeburúa, E.; De Corral, P. y Amor, P.J. (2003). *La resistencia humana ante los traumas y el duelo*. Recuperado de: paliativossinfronteras.com/.../18-LA-RESISTENCIA-HUMANA-EN-EL-...
- Echeburúa, E. y Herrán, A. (2006). *¿Cuándo el duelo es patológico y cómo hay que tratarlo?* Recuperado de: <http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=3&ved=0CEMQFjAC&url=http%3>
- Eibl-Eibesfeldt, I. (1993). *Biología del comportamiento humano: Manual de etología humana* (en papel). Alianza editorial.
- Espinosa, A. (2011). *Si tú me dices ven lo dejo todo... pero dime ven*. Grijalbo, Barcelona.
- Feeney, J. y Noller, P. (2001). *Apego adulto*. Desclee de Brouwer, Bilbao.
- Fernández-Abascal, E.G.; Jiménez, M.P. y Martín, M.D. (2003). *Emoción y motivación. La adaptación humana*. Vol. II. Centro de estudios Ramón Areces, Madrid.
- Ferro, R. y Vives, C. (2004). «Un análisis de los conceptos de efectividad, eficacia y eficiencia en psicología». *Panace*, 5(16), 97-99.
- Fiorenza, A. (2009). *Cuando el amor no basta*. Planeta, Barcelona.
- Font Guiteras, A. (1990). «Estrategias de afrontamiento, adaptación y calidad de vida». *Revista Comunicaciones*. II Congreso del Colegio Oficial de Psicólogos. España, págs. 90-96.
- Frankl, V.E. (1999). *El hombre en busca de sentido*. Herder, Barcelona.
- Freeman, J.; Epston, D. y Lobovits, D. (2001). *Terapia narrativa para niños. Aproximación a los conflictos familiares a través del juego*. Paidós, Barcelona.
- Galende, E. (1990). *Psicoanálisis y Salud Mental. Para una crítica de la razón psiquiátrica*. Paidós, Barcelona.
- García Albea, J.E. (2006). «Sobre la unidad de la psicología y los problemas del método». *Anuario de psicología*, 37 (1-2), págs. 54-55. Recuperado de: http://www2.ub.edu/psicologia/anuari/docs/37_1_2_castellano.pdf
- García Averasturi, L.M. (2005). «Psicología positiva, resiliencia, robustez y crecimiento». *Hojas informativas de l@s psicolog@s de Las Palmas*, 76-77, mayo-junio, págs. 35-39.
- Grotberg E. (2002). *Nuevas tendencias en resiliencia*. En: Melillo A., Suárez E.N. *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Paidós, Argentina, págs. 27-29.
- (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar las adversidades*. Gedisa, Barcelona.
- Guénard, T. (2006). *Más fuerte que el odio*. Gedisa, Barcelona.
- Herman, J. (2004). *Trauma y recuperación*. Espasa, Madrid.

- Herrero, J. (1994). *Estresores sociales y recursos sociales: El papel del apoyo social en el ajuste bio-psico-social*. Tesis Doctoral. Universitat de València.
- Holmes (2001). *Life changes Stress Test*. LCST.
- Holtzworth-Munroe, A.; Stuart, G.L.; Sandin, E.; Smutzler, N. y Mclaughlin, W. (1997). «Comparing the social support behaviours of violent and nonviolent husbands during discussions of wife personal problems». *Personal Relationships*, 4, 395-412.
- INE (2013). *Estadística de Profesionales Sanitarios Colegiados*. Recuperado de: www.ine.es/prensa/np778.pdf
- Ivici, I. (1999). *Lev Semionovich Vigotsky. Perspectivas: revista trimestral de educación comparada* (París, UNESCO: Oficina Internacional de Educación), vol. XXIV, (3-4), 773-799. UNESCO: Oficina Internacional de Educación.
- Jemmott, J.B. III. (1987). «Social Motives and Susceptibility to Disease: Stalking Individual Differences In Health Risks». *Journal of Personality*, 55.
- Kobasa, S.C. (1979). «Stressfull Lives Events, Personality on Health». *Journal of Personalityan Social Psychology*, 37, 1-11.
- Kuhn, T. (2006). *La estructura de las revoluciones científicas*. F.C.E., Madrid.
- Lagarde, M. (2001). *Claves feministas para la negociación en el amor*. Puntos de Encuentro, Managua.
- Lapuente Giné, V. (2014). «Círculo vicioso, círculo virtuoso». Opinión/tribuna. *El País*.
- Lazarus, R.S. (1984). «On the primacy of cognition». *American Psychologist*, 39.
- y Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer Publishing Company, Nueva York.
- Lemaître, E. y Puig, G. (2004). *Programa rueda: fortaleciendo la resiliencia: una estrategia para desarrollar la autoestima*. Recuperado de: www.addima.org/Documentos/recursos/programa%20rueda.pdf
- Levi, P. (2006). *Los hundidos y los salvados*. El Aleph, Barcelona.
- Limonero, J.T.; Álvarez, M.; Rovira, T.; Sanz, A. y Casacuberta, D. (2010). *Emoción*. UOC, Barcelona.
- Lin, N. y Ensel, W.M. (1989). «Life stress and health: Stressors and resources». *American Sociological Review*, 54, 382-399.
- Luceño Moreno, L.; Martín García, J.; Jaén Díaz, M. y Díaz Ramiro, E.M. (2005). «Evaluación de factores psicosociales en el entorno laboral». *EduPsykhé*, 4(1), 19-42.
- Luthar, S.S.; Cicchetti, D. y Becker, B. (2000). *The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work*. *Child Development*. Recuperado de: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1885202
- Manciaux, M. (2003). *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Gedisa, Barcelona.
- Manciaux, M.; Vanistendael, S.; Lecompte, J. y Cyrulnik, B. (2001). *La resiliencia:*

- estado de la cuestión*. En M. Manciaux (ed.), *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Gedisa, Barcelona.
- Manrique-Fonseca, A. (2009). *Madres comunitarias como tutores de resiliencia en el hogar comunitario del instituto colombiano de bienestar familiar «mi infancia feliz» ubicado en el barrio Pardo Rubio en Bogotá*. Recuperada de: javeriana.edu.co/biblos/tesis/educacion/tesis95.pdf
- Marshall, E. (1980). «Psychotherapy works, but for whom?», *Science*, 207, 506-508.
- Martínez Torralba, I. y Vasquez-Bronfman, A. (2006). *La resiliencia invisible*. Gedisa, Barcelona.
- Munist, M. y cols. (1998). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*. Ceanim, Organización Panamericana de Salud, E.U.A.
- Musitu, G.; Buelga, S.; Lila, M. y Cava, M.J. (2001). *Familia y adolescencia: Análisis de un modelo de intervención psicosocial*. Síntesis, Madrid.
- Navarro, C. (2003). «La resiliencia: algo más que un concepto fronterizo». *Educación Social*, nº 25, (30-47).
- Organización Mundial de la Salud. (1998). «Promoción de la Salud: glosario». Ginebra. Recuperado de: http://www.bvs.org.ar/pdf/glosario_sp.pdf
- Orthner, D.; Jones-Sanpei, H. y Williamson, S. (2004). «The resilience and strengths of low income families». *Family Relations*, 53(2), 159-167.
- Ortiz-Gomez, T.; Birriel-Salcedo, J. y Ortega del Olmo, R. (2004). «Género, profesiones sanitarias y salud pública». *Gaceta Sanitaria*, 18, 189-194.
- Otiz, M.J.; Apodaka, P.; Etxeberria, I.; Ezeiza, A.; Fuentes, M.J. y López, F. (1993). «Algunos predictores de la conducta prosocial-altruista en la infancia: empatía, toma de perspectiva, apego, modelos parentales, disciplina familiar e imagen del ser humano». *Revista de Psicología Social*, 8(1), 83-98.
- Pérez Sales, P. (2006). *Trauma, culpa y duelo. Hacia una psicoterapia integradora*. Desclée de Brouwer, Bilbao.
- Puig, G. y Rubio, J.L. (2012). *Al filo de lo posible*. En: A. Forés y J. Grané (eds.). *La resiliencia en entornos socioeducativos* págs. 109-115. Narcea, Madrid.
- (2011). *Manual de resiliencia aplicada*. Gedisa, Barcelona.
- Richardson, G.E.; Neiger, B.; Jensen, S y Kumpfer, K. (1990). «The Resiliency model». *Health Education*, 21, 33-39.
- Rocamora, A. (2006). *Creer en la crisis. Cómo recuperar el equilibrio perdido*. Desclée de Brouwer, colección Serendipity, Bilbao.
- Robles, J.I. y Medina, J.L. (2002). *Intervención psicológica en las catástrofes*. Síntesis, Madrid.
- Rojas Marcos, L. (2010). *Superar la adversidad. El poder de la resiliencia*, pág. 120.

- Espasa, Madrid.
- Rutter, M.A. (1993). *Protective Factors in Children's responses to stress and disadvantages*. En: Kent, M.W. y Ralf, J.E. (eds.) *Primary Prevention of Psychopathology*, vol. 3, Social Competence in Children. N.H., Hanover.
- Rygaard, N.P. (2008). *El niño abandonado. Guía para el tratamiento de los trastornos del apego*. Gedisa, Barcelona.
- Salvador Porcal, M. (1990). *La investigación sobre los sucesos vitales como marco de referencia para el cambio evolutivo*. Recuperado de: www.uji.es/bin/publ/edicions/jf11/invest.pdf
- Sanders, C. (1999). «Risk factors in bereavement outcome», en Stroebe, M.- Stroebe, W.; Hansson, R. (1999). *Handbook of bereavement. Theory, Research and intervention*. Cambridge University Press, Londres y Nueva York, págs. 255-267.
- Sapolsky, R. (1995). *¿Por qué las cebras no tienen úlcera?: la guía del estrés*. Alianza, Madrid.
- Siebert, A. (2007). *La resiliencia. Construir en la adversidad*. Alienta, Barcelona.
- Solomon, Z.; Mikulincer, M. y Avitzur, E. (1988). «Coping, locus of control, social support, and combat-related posttraumatic stress disorder: A prospective study». *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(2), 279-285.
- Spitz, R.A. (1945). «Hospitalism; an inquiry into the genesis of psychiatric conditions in early childhood». *Psychoanal Study Child*, 1: 53-74.
- Suárez Ojeda, E.N.; Munist, M. y Klotiarenco, M.A. (2004). *Resiliencia: tendencias y perspectivas*. UNLA, Argentina. Recuperado de: <http://www.unla.edu.ar/index.php/cier-publicaciones/253-centros/centro-internacional-de-informacion-y-estudio-de-la-resiliencia/publicaciones/975-resiliencia-tendencias-y-perspectivas-2>
- Vanistendael, S. (2004). *La resiliencia: desde una inspiración hacia cambios prácticos*. En II Congreso internacional sobre trastornos del comportamiento en niños y adolescentes, págs. 3-25. Mapfre, Madrid.
- Vázquez, C.; Castilla, C. y Hervás, G. (2006). *Reacciones frente al trauma: vulnerabilidad, resistencia y crecimiento*. En: E. Fernández-Abascal (ed.). *Las emociones positivas*, págs. 375-392. Pirámide, Madrid.
- (2007). *Reacciones frente al trauma: vulnerabilidad, resistencia y crecimiento*. Recuperado de [http://www.ucm.es/info/psisalud/carmelo/PUBLICACIONES_pdf/2009-%20Reacciones_frente_al_Trauma\(Vazquez_et_al,%202009\).pdf](http://www.ucm.es/info/psisalud/carmelo/PUBLICACIONES_pdf/2009-%20Reacciones_frente_al_Trauma(Vazquez_et_al,%202009).pdf)
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2008). *Psicología positiva aplicada*. Desclee de Brower, Bilbao.
- Vázquez Valverde, C. (2005). *Reacciones de estrés en la población general tras los*

- ataques terroristas del 11S, 2001 (E.E.U.U.) y del 11M, 2004 (Madrid, España): Mitos y realidades.* Recuperado de: http://institucional.us.es/apcs/doc/APCS_1_esp_9-25.pdf.
- Vera, B. (2008). *Psicología positiva. Una nueva forma de entender la psicología.* Calamar, Madrid.
- Watzlawick P. (1976). *¿Es real la realidad? Confusión, desinformación, comunicación.* Herder, Barcelona.
- Weiss, R. (1993). «Loss and recovery», en: Stroebe, M.; Stroebe W. y Hanson, R.O. (eds.) «*Handbook of bereavement: Theory, research an intervention*» Cambridge University Press.
- Werner, E.E. y Smith, R.S. (1977). «An Epidemiologic Perspective on Some Antecedents and consequences of Childhood Mental Health Problems and Learning Disabilities. A Report from the Kauai Longitudinal Study». *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, volume 18(2), 292-306. Recuperado de: [http://www.journals.elsevierhealth.com/periodicals/jacp/article/S0002-7138\(09\)61044-X/](http://www.journals.elsevierhealth.com/periodicals/jacp/article/S0002-7138(09)61044-X/)
- Wilches-Chaux. G. (2005). *Proyecto Nasa. PNUD - Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.* Bogotá (170 págs.).
- Wolin, S.J. y Wolin, Ph.D. (1993). *Resilient self. How survivors of troubled families rise above adversity.* Villardbooks, Nueva York.
- Zavala Yoe, L.; Rivas Lira, R.; Andrade Palos, P. y Reidl Martínez, L. (2008). «Validación del instrumento de estilos de enfrentamiento de Lazarus y Folkman en adultos de la Ciudad de México». *Revista intercontinental de psicología y educación*, 10, 159-182.

Páginas web

- [Principia](http://es.wikipedia.org/wiki/Philosophiae_naturalis_principia_mathematica%23cite_note-cam-1), publicado por Isaac Newton el 5 de julio de 1687, http://es.wikipedia.org/wiki/Philosophiae_naturalis_principia_mathematica%23cite_note-cam-1
- <http://www.xatakaciencia.com/matematicas/un-adolescente-soluciono-los-problemas-de-newton>
- <http://diario.latercera.com/2012/05/30/01/contenido/tendencias/16-109912-9-la-historia-del-joven-de-16-anos-que-resolvio-enigma-matematico-de-newton.shtml>
- http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2013/trauma_mental_health_20130806/es/

Índice

Primera parte: Dame un punto de apoyo y moveré mi mundo	20
Principia	21
Desde el principio al fin, el amor	23
Dame un punto de apoyo	25
El patchwork del vínculo	28
Los lazos invisibles de la incondicionalidad	29
Cuando el suelo tiembla bajo mis pies	30
El Principio de Incertidumbre	32
Cuando la «normalidad» se vuelve un yugo	34
Todas las monedas tienen dos caras: cara y cruz	35
De perlas y diamantes	36
Todo empieza en la sorpresa, en un encuentro casual	38
Se teje el azar	39
El viraje de la existencia	41
Si me dejas, moveré MI mundo	42
Hay estrellas más allá de Orión	44
Ley de la conservación de la materia	46
Entre el mood y la actitud	48
La grandeza de la invisibilidad	49
Humanidad entre hipotenusas	51
Haciendo explícito lo implícito	53
La firmeza de la ternura o cómo convertirse en un C3PO	55
Hacer algo con el dolor del otro	57
Viajeros espaciales en una galaxia muy grave	58
Estar presentes y disponibles en los momentos de crisis	60
Estimular la confianza y favorecer el vínculo	62
Reconocer a la persona más allá del problema	64
Las personas no sólo necesitan saberse apoyadas, necesitan sentirse apoyadas	65
La ley de Henry	66
En la trastienda	67
¿Hay alguien ahí?	69
Buscando el sentido	71
Segunda parte: Tutores de resiliencia	72

Principia	78
Desde el principio al fin, el amor	80
Dame un punto de apoyo	82
El patchwork del vínculo	84
Los lazos invisibles de la incondicionalidad	86
Cuando el suelo tiembla bajo mis pies	87
El Principio de Incertidumbre	92
Cuando la «normalidad» se vuelve un yugo	100
Todas las monedas tienen dos caras: cara y cruz	106
De perlas y diamantes	111
Todo empieza en la sorpresa, en un encuentro casual	112
Se teje el azar	114
El viraje de la existencia	116
Si me dejas, moveré MI mundo	120
Hay estrellas más allá de Orión	123
Ley de la conservación de la materia	125
Entre el mood y la actitud	126
La grandeza de la invisibilidad	127
Humanidad entre hipotenusas	128
Haciendo explícito lo implícito	130
La firmeza de la ternura, o cómo convertirse en un C3PO	132
Hacer algo con el dolor del otro	133
Viajeros espaciales en una galaxia muy grave	134
Estar presentes y disponibles en los momentos de crisis	136
Estimular la confianza y favorecer el vínculo	138
Reconocer a la persona más allá del problema	139
Las personas no sólo necesitan saberse apoyadas, necesitan sentirse apoyadas	140
La ley de Henry	142
En la trastienda	146
¿Hay alguien ahí?	152
Buscando el sentido	154