

Empezar mal en la vida no determina que tu vida tenga que ser desgraciada. **Boris Cyrulnik**



No existe resiliencia si no se metamorfosea el dolor y se le dota de significado.

Había una vez dos ranas que cayeron en un recipiente de crema. Inmediatamente sintieron que se hundían. Al principio, las dos patalearon en la crema para llegar al borde del recipiente pero era inútil. Una de ellas pensó: "No puedo más. Es imposible salir de aquí. Ya que voy a morir, no veo para qué prolongar este dolor. ¿Qué sentido tiene morir agotada por un esfuerzo estéril?". Dicho esto, dejó de patlear y se hundió con rapidez. La otra rana se dijo: "Nada se puede hacer para avanzar. Sin embargo, ya que la muerte me llega, prefiero luchar hasta mi último aliento". Y siguió

pataleando y chapoteando siempre en el mismo lugar. De pronto, de tanto patlear, la crema se transformó en manteca. La rana dio un salto y llegó hasta el borde del pote. Y alegremente regresó a su casa.

La resiliencia es el arte de navegar en los torrentes, dice Boris Cyrulnik en "Los patitos feos" (Gedisa). O en la crema, dicen las ranas.

La resiliencia es el arte de metamorfosear el dolor para dotarle de sentido; es la capacidad de ser feliz incluso cuando tienes heridas en el alma. Esto, y mucho más, nos lo cuenta Cyrulnik en esta entrevista.

Una infancia feliz no garantiza una vida adulta feliz. Ni una infancia desgraciada nos condena a una vida desgraciada. ¿De qué depende una vida feliz?

Una infancia desgraciada sólo supone lo que yo llamo "empezar mal en la vida". Si esta persona se queda sola es bastante probable que tenga una vida desgraciada, pero si, con el paso del tiempo, se ve rodeada de afecto, puede tener una vida feliz. El afecto ayuda entre un 70 y un 80% a la resiliencia, a superar las dificultades y resituarse en el mundo de una manera más sana y segura.

¿Cuáles son las trampas de una infancia aparentemente feliz que puedan conducir a una persona al fracaso, la inmadurez o la infelicidad en su vida adulta?

Este sería el caso de "empezar bien en la vida", pero tampoco es una garantía de que el resto de tu vida vaya a ir bien. Una criatura puede sentirse muy feliz sintiéndose amada en su infancia y acabar en una especie de cárcel afectiva, especialmente cuando el amor sólo le llega de una persona, y al final se convierte en una dependencia que le ahoga y le impide madurar. Hay que intentar siempre contar con una constelación afectiva, con diferentes personas y estilos afectivos. Esto sí que es un factor de protección. De forma que, por ejemplo, cuando la madre está mal (o se producen conflictos naturales e inevitables con ella), pueda acudir a otra persona. Una infancia feliz pero en la que sólo has contado con una persona para cuidarte y amarte, acaba siendo un factor de riesgo.

¿Cómo puede manifestarse este riesgo?

En una dependencia emocional que, a la larga, causará problemas. Por ejemplo, si un bebé sólo cuenta con su madre, puede ser muy feliz en su infancia, con todas sus necesidades emocionales cubiertas, pero puede ocurrir que los problemas sobrevengan en la adolescencia, cuando tenga que empezar a alejarse de ella para vivir su propia aventura social y sexual. Entonces sólo podrá dejar de depender a través del odio.

Sin embargo, hay muchas madres que se ven en esta situación. ¿Qué pueden hacer?

Buscar un apoyo familiar o de amistades adultas con las que el niño o la niña pueda contar; establecer lazos con la escuela, con el barrio, con el entorno. Por ejemplo, buscando la complicidad de tutores, maestras, etc. Potenciar en la medida de lo posible que el niño o la niña pueda contar con diferentes estilos afectivos, modelos y referentes adultos.

¿Por qué son importantes los diferentes estilos afectivos?

El hecho de que sean diferentes estilos de amar te ayuda a no identificar el amor, la indiferencia o el odio con una forma específica de comportamiento. Te abre la mente y, al mismo tiempo, te permite desarrollar diferentes facetas de tu personalidad.

Se puede decir, entonces, que incluso con una infancia feliz puede que "se haya empezado mal".

Aunque se haya tenido una infancia feliz en el más amplio sentido de la palabra: has vivido en un entorno de amor, sin enfermedades ni problemas graves, en un buen barrio, con una buena cultura. Todo esto no quiere decir que estés protegido para toda la vida si no cuentas con recursos internos y externos.

¿A qué se refiere? ¿Cuáles son esos recursos internos y externos?

Recursos internos como la habilidad para establecer relaciones sociales, verbales, de afecto, etc. Con los recursos externos me refiero a los tutores de resiliencia, como la madre o el padre, el instituto, etc. Todos estos recursos externos funcionan mejor cuando se funciona en equipo; por el contrario, pierden su eficacia cuando se desacreditan unos a otros.

¿En qué consiste la resiliencia?

Por definición, la resiliencia consiste en la habilidad para tener un momento de felicidad incluso cuando tienes una herida en el alma. La magnitud de esa herida es lo de menos: hay personas que se sienten destrozadas por la muerte de un gato y otras que pasan pruebas muy duras con éxito y sin problemas aparentes. En cualquier caso, lo importante es poder atribuirle siempre un significado al trauma o al fracaso o a la situación indeseada, sea la que sea.

¿Siempre tiene un significado? ¿Qué ocurre si no lo tiene?

Que no ha habido resiliencia. Si no encuentras un sentido a lo ocurrido (al dolor) y lo transformas, aún estarás atrapado en la herida. Si no hay sentido no hay resiliencia, hay confusión.

¿Podemos hacerlo solos?

Nadie vive solo y es difícil que alguien pueda curarse solo. Todos dependemos de nuestro entorno. Cuando una persona está herida o se siente infeliz, necesita metamorfosearse, transformar su dolor. Por ejemplo, el niño herido que se vuelve altruista, empático y generoso, y esto ocurre a menudo. Comprende el dolor mejor que nadie porque ha pasado por él. O el hijo sin padre que acaba siendo un padre magnífico. O la hija de padre ausente que aprende que ésa es el tipo de pareja que no desea a su lado, y acaba encontrando el compañero con el que compartir la maternidad, etc. Esto es resiliencia.



¿Cuándo no hay resiliencia?

Cuando no se metamorfosea el dolor ni se le encuentra significado y se limita a repetir pautas: el hijo de maltratador que maltrata a su pareja, o la hija que encuentra siempre una pareja que la maltrate. Cuando se dedican a repetir pautas, sin superarlas.

¿Cómo se construye la resiliencia?

En primer lugar, es preciso encontrar a alguien que te transmita seguridad afectiva, ya sea profesional o no. Pero no siempre aparecen en nuestro camino personas amorosas y altruistas que se empeñen en ayudarnos, a pesar de las resistencias y dificultades que puedan haber; por eso es tan importante la labor de los profesionales, que en las escuelas, el barrio, los servicios sociales, etc., haya profesionales preparados para ayudar con amor e implicación personal.

¿Qué más?

Hay que encontrarle un sentido a aquello por lo que has pasado, como te decía antes. Siempre. No me refiero a justificar lo que te ha pasado, sino a darle un sentido para el futuro. Y no se trata de que las cosas, los acontecimientos, tengan sentido en sí mismos, sino que tú se lo des, que les otorgues un significado en tu vida. Ésta es una de las funciones más importantes de los profesionales, entre otras cosas: ayudarte a encontrárselo.

¿Dónde buscarlo, cómo?

Un medio muy eficaz es la escritura. A menudo, las personas heridas escriben espontáneamente; lo ven como una manera de expresar sus emociones, controlarlas, narrar su vida y representarla. Muchas veces, la manera en que narramos nuestra historia nos puede ayudar a curar las heridas, aunque también a crearlas. Por eso es importante utilizar la escritura de una manera que te ayude a resignificar tu dolor.

Por ejemplo.

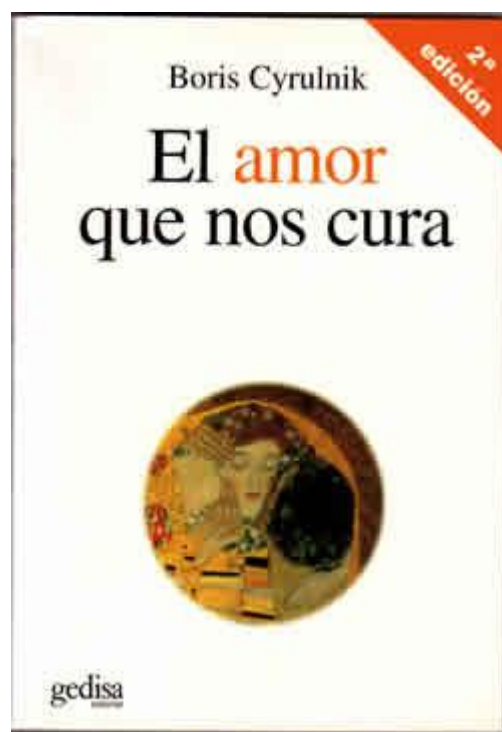
Una chica me contó que el médico le dijo que tenía un cáncer avanzado y se puso a escribir esa misma noche sin saber por qué. Escribiendo, se dio cuenta de que se sentía despersonalizada, con su vida en las manos del médico que era quien decidía si se operaba o no, el tratamiento a seguir, etc. Escribiendo, tomaba posesión de su personalidad y de su historia y podía metamorfosear el dolor para hacer algo con él.

De hecho, muchos libros se han escrito a partir de un trauma personal.

Sí, algunos de ellos se han convertido en clásicos o están en la sección de bestsellers de ficción o autoayuda. Y muchos otros que no llegan a las estanterías. En Ruanda, vi a un hombre que le dictaba a otro su historia y sus sentimientos, para que se lo escribiera, porque él no sabía escribir. Le pregunté qué hacía y me dijo que estaba guardando su historia para sus hijos, para que no se pierda. Y es que a veces la historia oficial te roba tu propia historia, y eso hace que sea más difícil dotar de significado a tu experiencia y tu sufrimiento.

Habla mucho del afecto como factor de resiliencia. ¿El amor nos cura? ¿Cómo cura el amor?

El amor como "estar", el amor que te acompaña. El amor construye unos lazos que nos fortalecen, te hace sentirte en terreno seguro. Si hay una persona a tu lado que es una base de seguridad, es un tutor De resiliencia.



Dice que el amor de pareja puede ayudar a superar heridas de la infancia. Pero también puede consolidarlas.

Sí, también puede ser un factor de riesgo si se aprovecha de mi debilidad para dominarme. Pero eso ya no es amor. Y sin embargo, ocurre muy a menudo. El problema es que no nos damos cuenta hasta 30 o 40 años después, de esa manipulación y dominio, que durante toda tu vida la has estado permitiendo como parte de ese supuesto amor. Y cuando alguien que lo ve con claridad desde fuera viene a avisarte, encima nos enfadamos con esa persona. Pero eso no tiene nada que ver con el amor, repito.

Y sin embargo, es bastante habitual. La pareja no siempre es una fuente de estabilidad y apoyo.

Hay diferentes tipos de pareja, pero podemos resumirlas en tres: la pareja en la que ambos se refuerzan mutuamente; aquella en la que uno daña al otro, y la que ambos miembros se hacen daño mutuamente. Cuando, en una pareja, las dos personas se refuerzan mutuamente, obviamente dura más, tienen mejor calidad de vida, como pareja y por separado, disfrutan de mejor salud y estado emocional, mejor humor y un sistema inmunológico que les protege de enfermedades. Es la única forma de pareja que merece reafirmarse. Las otras, hay que intentar transformarlas de alguna manera, metamorfosear las viejas actitudes y buscar un significado que establezca las bases de una relación más sana en el futuro. Si no es posible, vale más abandonar la relación.

¿Cómo hacerlo?

Es difícil, sí. Para salir se necesita a otra persona, no necesariamente otra pareja, que te dé seguridad. Pero cuidado, porque si no has sanado tus heridas, si no les has encontrado significado, podrías dedicarte a repetir pautas el resto de tu vida. Porque no ha habido resiliencia.

La resiliencia: una esperanza y una ventaja.

El concepto de resiliencia -la capacidad para resistir las adversidades- no es nuevo. Pero no fue hasta hace treinta años cuando se comprobó que algunos niños que habían crecido con padres alcohólicos no siempre padecían carencias psicosociales o biológicas y que podían alcanzar una calidad de vida adecuada pese a haber sufrido mucho durante la fase de desarrollo.

Factores que promueven la resiliencia.

Internos:

- Personalidad rebelde y luchadora.
- Persona activa.
- Capacidad de reflexión y de responsabilidad.
- Capacidad de amar.
- Confianza en las personas.

Externos:

- Familia o tutores de apoyo.
- Mantener una relación firme y estable con al menos uno de los padres.
- Lazos afectivos.

Características de las personas resilientes.

- Alto coeficiente intelectual y una notable habilidad para resolver problemas.
- Afrontan la realidad con recursos variados.
- Poseen buena aptitud para manejar relaciones interpersonales.
- Su voluntad y capacidad de planificación es grande.

- Sentido del humor amplio y positivo.
- Tienen, en general, más autoestima e independencia y menos tendencia a la desesperanza que el resto de los niños.

*"La mejor forma de empezar bien en la vida es contar con una constelación de afectos".
El primer amor es una segunda oportunidad, el segundo amor es una tercera oportunidad, y los amores posteriores son una desgracia, porque no dan tiempo suficiente a que surjan otros aprendizajes.*

(El amor que nos cura. B. Cyrulnik)

El autor.

Boris Cyrulnik es neurólogo, psiquiatra y psicoanalista. Experto en la resiliencia a partir de su propia biografía, tras haber pasado parte de su infancia en un campo de concentración, donde perdió a su familia. El resto de su infancia lo pasó con familias de acogida. Empezó a ir a la escuela a los 11 años y acabó convirtiéndose en uno de los fundadores de la etología humana y uno de los principales teóricos y divulgadores de la resiliencia, que está revolucionando el campo de la psicología contemporánea.

Los libros:

Autobiografía de un espantapájaros.

Testimonios de resiliencia: el retorno a la vida.

Gedisa Editorial.

El amor que nos cura.

Gedisa Editorial.

Entrevista realizada por: Marié Morales.