

> Voluntariado

EL VOLUNTARIO, TUTOR DE RESILIENCIA

José Carlos Bermejo

Director del Centro San Camilo
Centro Asistencial y de Humanización de la Salud





Vicktor E. Frankl, padre de la logoterapia, que estuvo en los campos de concentración nazi, proclama una particular libertad que consiste en el modo como vivir lo inevitable. Nos pueden quitar la libertad, pero no esa libertad que consiste en cómo vivimos lo que no podemos cambiar. No somos esclavos ni de nuestro temperamento, ni del entorno. Condicionados, sí, pero no esclavos. El temperamento, de hecho, refiere tendencias a desarrollar la propia personalidad de una cierta manera. Es un “cómo” del comportamiento, mucho más que un “porqué”, una manera de construirse en un entorno ecológico, mucho más que un rasgo innato.

Es posible y hermoso creer en la libertad y apostar por ella. Lo es para quien está limitado por la propia vulnerabilidad como lo es también para quien acompaña en la vulnerabilidad ajena como voluntario o profesional y quiere que sus relaciones sean de ayuda.

Pensar en posibilidades marca claramente la diferencia, en relación a pensar en limitaciones o determinismos. No es ingenuidad mirarse a sí mismo y mirar al otro habitados por la firme esperanza de que algo bueno –y quizás nuevo– cabe esperar de uno mismo y de los demás.

En el contexto de la teoría del trauma, se afirma que el segundo golpe es más fuerte que el primero. El primero es



Mirarnos así es considerar que una crisis, un trauma como la experiencia de la dependencia, una desgracia, es una herida que se inscribe en nuestra historia, no un destino ante el que nada podamos hacer más allá de lamentarnos. No en vano dice un proverbio chino: “Cuando sopla el viento del cambio, unos edifican muros y otros construyen molinos”. Y así también dice William A. Ward: “El pesimista se queja del viento, el optimista espera que cambie, el realista ajusta las velas”. Por eso, nos negamos a aceptar definitivamente la sentencia “de tal palo, tal astilla”, porque constituye la negación de posibilidades de crecimiento, de novedad en el modo como atravesamos y salimos de las crisis.

el hecho, la propia historia, el trauma vivido, la crisis. Para curar el primer golpe es preciso que el cuerpo y la memoria consigan hacer un trabajo lento de cicatrización. El segundo golpe es el significado que le atribuimos a los hechos, a la historia de dependencia, a la crisis. El modo como interpretamos y narramos este hecho nos revela responsables. Para atenuar el sufrimiento que produce el segundo golpe hay que intervenir en la idea que uno se hace de lo ocurrido. El relato de la propia angustia refleja tanto nuestra herida como el significado que le damos.

Por eso, una persona a la que amputan una extremidad, por ejemplo, puede llegar a ser un atleta o una eterna víc-

tima, porque no es solo la amputación sino el significado y la actitud adoptada ante ella lo que marca el modo de vivirlo.

¿Mantengo un cierto equilibrio emocional en los vaivenes de la vida? ¿Veo las dificultades solo como un “marrón” o como una posibilidad de aprender, de mejorar, de hacerme más fuerte? ¿Me quedo anclado o encuentro nuevas formas de satisfacer mis necesidades del momento? ¿Cómo interpreto lo que me pasa? ¿Cuánta importancia le doy? ¿Sé relativizar? ¿Me veo a mí mismo como alguien capaz de superar los momentos adversos o como alguien frágil e inseguro? ¿Quién es el responsable de lo que me pasa en la vida? ¿Los demás, el mundo, Dios, yo...? ¿Puedo encontrar caminos alternativos y probar formas diferentes de actuar?

“La capacidad de los sujetos para sobreponerse a períodos de dolor emocional –la resiliencia– nos interpela la propia responsabilidad en la gestión de las actitudes y estilos de vida, también ante lo inevitable”

Plantearse estas y otras posibles preguntas, reclama una serie de elementos propios de la resiliencia, tales como: el equilibrio ante la tensión, el compromiso y el desafío, la superación, la significación y valoración que hacemos de lo que nos sucede, la visión positiva de uno mismo, la responsabilidad ante la vida, la creatividad...

La capacidad de los sujetos para sobreponerse a períodos de dolor emocional –la resiliencia– nos interpela la propia responsabilidad en la gestión de las actitudes y estilos de vida, también ante lo inevitable.

Cuando en el ámbito psicológico, en los años 70, Michael Rutter, directamente inspirado en el concepto de la física (que es la capacidad de los materiales para volver a su posición original tras ser deformados al aplicar una fuerza sobre ellos), introdujo el término resiliencia como la capacidad de los sujetos para sobreponerse a tragedias o períodos de dolor emocional, como resistencia al sufrimiento e incluso resultar fortalecido por el mismo, quizás no era consciente de cuánto podía generar líneas de reflexión para las situaciones de adversidad.

Quizás tampoco Boris Cyrulnik, que amplió el concepto de resiliencia observando a los supervivientes de los campos de concentración, los niños de los orfanatos rumanos y los niños de la calle bolivianos. Él mismo, con tan solo seis años escapó de un campo de concentración, el resto de su familia murió; pasó a ser un niño huérfano y su propia historia le llevó, siendo ya neuropsiquiatra, a interesarse por el fenómeno de la resiliencia. Fue capaz de retomar





un tipo de desarrollo después de una herida traumática, fue capaz –con sus palabras- de “volver a la vida”.

La resiliencia se puede educar. Se empieza por la familia y se sigue por la escuela. La escuela que es capaz de brindar afecto y apoyo, establecer y transmitir expectativas elevadas, y brindar oportunidades de participación significativa, aporta condiciones que alientan el afrontamiento exitoso ante la crisis. Pero también el voluntario de Proyecto Hombre puede ser educador de resiliencia.

Existen diversas escuelas anglosajonas y latinoamericanas que están aplicando la rueda de la resiliencia a la organización escolar, al desarrollo del currículo, al diseño de las tutorías, a la participación de las familias o al desarrollo profesional de los docentes.

En el Estado español son prácticamente inexistentes las experiencias o programas para el desarrollo de la resiliencia, pero también es cierto que, aunque no con ese nombre, en determinadas escuelas se ha venido estimulando actitudes y llevando a cabo prácticas que pueden considerarse resilientes.

Las investigaciones sobre resiliencia no dejan lugar a dudas, se construye a través de relaciones personales afectivas y seguras. La resiliencia se forja, por otro lado, cuando las personas se abren a nuevas experiencias y actúan de forma interdependiente con los demás. De ahí que diversas investigaciones encuentren que las personas resilientes se caracterizan por su competencia social, su capacidad para resolver problemas de forma creativa, por su

autoestima, su optimismo y por un deseo de independencia. Si esto es así educa a la resiliencia la capacitación en estas habilidades interpersonales tan útiles para la vida.

Una de las aportaciones más interesantes del enfoque de la resiliencia tiene que ver con el protagonismo de los actores pues reformula las relaciones de poder, considerando al otro, no como beneficiario de una ayuda, sino como co-responsable y autor de su aprendizaje, de sus acciones, en definitiva de su vida. De ahí que la resiliencia en un programa como Proyecto Hombre se pueda promover también otorgando al destinatario de las relaciones de ayuda y su familia, autoría y responsabilidad en el proceso sanador y rehabilitador.

“LAS INVESTIGACIONES SOBRE RESILIENCIA NO DEJAN LUGAR A DUDAS, SE CONSTRUYE A TRAVÉS DE RELACIONES PERSONALES AFECTIVAS Y SEGURAS”

