

De la Psicologia Social a la Psicologia Cognitiva: el concepte de Resiliència Emocional

'Resiliència' és la capacitat que tenen alguns materials per resistir als cops i, per extensió, és el nom que es dóna a la facultat, encara poc coneguda, d'algunes persones capaces de desenvolupar mecanismes que els permeten resistir als cops de la sort, reeixint en circumstàncies molt complicades, d'esfondrament i de catàstrofe, que posarien la majoria dels individus en un cul-de-sac. Quan un individu sobreviu a circumstàncies emocionals que ofegarien a priori a qualsevol altre, podem dir que és 'resilient'. Com a facultat cognitiva implica un procés d'assumpció i reelaboració creativa dels traumes.

La teoria de la resiliència emocional fou elaborada Emmy Werner que des dels anys 1950 a 1980 va estudiar 700 infants abandonats i marginals de l'arxipèlag Hanuaï a Hawaii. Contràriament al que era previsible, la majoria d'aquests nois aconseguiren créixer com a persones madures i equilibrades, gràcies al suport social dels seus iguals i a la capacitat de prestar-se ajuda mútua. La resiliència fou observada també a Anglaterra per Michael Rutter i ha tingut un ús molt ampli en els darrers anys del segle 20 per tractar o prevenir traumes en fills de divorciats, nens adoptats, trencaments de parella, persones discapacitades, accidents de trànsit amb seqüeles greus, infectats de SIDA etc.

Anna Freud i René Spitz van fer observacions pioneres sobre aquest tema amb nens que havien perdut les seves famílies després dels bombardeigs de Londres en la 2^a Guerra Mundial i que malgrat una situació tràgica, molt greu d'entrada (pseudoautista), no van caure en traumes crònics, sinó que a la llarga es recuperaren. Anna Freud i Spitz explicaren que aquests nens havien superat un procés de quatre etapes successives: (1) protesta, (2) desesperació, (3) indiferència i (4) recuperació. Però ja ells mateixos s'estranyaren que aquesta darrera etapa no resultava d'interès per als psicòlegs, quan realment és la més fonamental, perquè si podem estudiar les estratègies que usen els individus exitosos per sortir de la crisi, podem ajudar també als qui no se'n surten.

És important destacar que la resiliència no és un acte, ni una afirmació voluntarista puntual (tipus 'jo puc!'), sinó un procés de vegades llarg i amb dos moments diferents: resistir al traumatisme i 'construir-se' posteriorment. Com a procés implica fases d'autodefensa, d'autoavaluació i d'elaboració de projectes, més o menys llargs i contradictoris.

La resiliència no s'aconsegueix fugint de les adversitats, ni reprimint-les (de fet el trauma sempre resta!), sinó assumint-les amb una estratègia de creativitat que pot anar des d'establir relacions compensatòries que ens equilibrin (p.ex, el matrimoni), fins assumir noves responsabilitats o aprendre a fugir del focus conflictiu (canviar de feina o d'escola). En aquest sentit implica una certa capacitat de 'ressuscitar' o de renéixer. Els individus resilients són optimistes, empàtics (capaços de posar-se al lloc de l'altre), tenen sentit de l'humor i saben fer amics. Anna Frank en la història, o Harry Potter en la literatura, serien exemples interessants de conducta resilient.

Per què hi ha persones resilients i altres que no ho són? S'han donat dues respostes a aquesta qüestió. Des de la psicologia social s'insisteix en la importància de la

solidaritat i del recolzament grupal: si els individus se senten recolzats pel seu grup resisteixen millor. Seria el cas dels ferits de guerra quan el seu país els considera herois. Tenir algú que serveixi d'estímul i guia (una xicota, per e.) o algú a qui estar 'enganxat' ajuda a ser resilient. En aquest sentit una millor 'xarxa social' és una forma d'evitar depressions i estrès. Rutter va estudiar a finals dels anys 1990 l'anormal taxa de nens adoptats per famílies angleses a orfenats de Romania que patien autisme i va arribar a la conclusió que eren la causa es trobava en les dures condicions d'internament, un ambient sinistre i depriment que queia sobre nadons sense defensa –i de fet la Unió Europea va acabar prohibint les adopcions romaneses l'any 2004.

Des de la psicologia cognitiva s'insisteix en aspectes d'aprenentatge. La resiliència es construeix sobretot en la relació amb la mare durant el primer any de vida, que estableix les condicions d'optimisme caracterial imprescindible en la vida futura. Alguns estudis proposen també que un excés de cortisol (una hormona que sembla estar vinculada a l'estrès) dificulta les respostes resilients. El cortisol ajuda també a la memòria a curt termini i, en aquest sentit, en augmentar els records traumàtics, també en dificulta la superació.

En tot cas el concepte de resiliència inclou dos aspectes: una conducta observable però no universal i una mena de 'promesa' o 'esperança' de poder universalitzar-la si s'adopta l'actitud emocional adequada. Els crítics del concepte de resiliència han criticat la tendència a la banalització de l'heroisme que troben en moltes narracions de processos resilients (tipus 'gràcies déu meu, perquè m'he quedat cec però podria haver-me quedat cec, sord i mut!'). En aquest cas no es parlaria, però, de resiliència –que és activa– sinó de conformisme passiu.