

## Estar bien

### Psicología

Hay niños que han vivido guerras y terremotos, situaciones de malos tratos o abusos sexuales continuados, o simplemente han tenido una infancia infeliz, pero lo han superado y han podido hacer vida normal. La clave está en disponer de los mecanismos psicológicos necesarios para afrontar la desgracia y salir incluso reforzados.

# Patitos feos que salen a flote

RAFAEL PÉREZ YBARRA

Una infancia traumática no determina la vida. Los niños sometidos a malos tratos y abusos, a guerras o terremotos, pueden llevar una vida normal gracias a los vínculos que tienen con el mundo que les rodea y a una especie de reserva biopsíquica que les permite sacar fuerzas de flaqueza. Esa capacidad de hacer frente a una experiencia traumática e incluso extraer un beneficio se denomina resiliencia. Según Carmelo Vázquez, catedrático de Psicopatología de la Universidad Complutense de Madrid, este concepto se inscribe en una corriente de psicología positiva y dinámica de fomento de la salud mental, y parece una realidad confirmada por el testimonio de muchísimas personas que, aun habiendo vivido una situación traumática, han conseguido encajarla y seguir viviendo incluso en un nivel superior, como si el trauma vivido y asumido hubiera desarrollado en ellos recursos latentes e insospechados.

Y es que la noción de resiliencia es todavía muy nueva en psicología. No se debe confundir con la de recuperación, que implica un retorno gradual hacia la normalidad funcional. En psicología, explica Montserrat Giménez, de la Escuela Universitaria Cardenal Cisneros, se utiliza para descubrir por qué los niños que han tenido una infancia infeliz o las personas sometidas a situaciones límite son capaces "no sólo de superar las adversidades, sino incluso de salir fortalecidos de ellas". De alguna manera, "se emplea la experiencia traumática para el crecimiento personal. Se saca lo mejor de uno en un contexto adverso".

"Aunque vivir un acontecimiento traumático es, sin duda, uno de los trances más duros a los que se enfrentan algunas personas, supone una oportunidad para tomar conciencia y reestructurar la forma de entender el mundo, que se traduce en un momento idóneo para construir un nuevo sistema de valores", señala un trabajo publicado en la *Revista Oficial del Colegio de Psicólogos* y coordinado por la psicóloga de la Universidad Complutense Beatriz Vera. En él se subraya que ante sucesos extremos hay un elevado porcentaje de personas que muestran una gran resistencia y que sale del trance psicológicamente indemne o con daños mínimos.

Como en el cuento de Andersen, los niños maltratados, esos patitos feos, son capaces de superar su infancia infeliz y llevar una vida normal. Al menos eso es lo que proponen muchos expertos, entre ellos los neuropediatras Boris Cyrulnik, autor del libro *Los patitos feos* (editorial Gedisa), y Stanislaw Tomkiewicz, dos de los mayores investigadores en resiliencia. Y lo saben por experiencia

porque ambos sufrieron en primera persona una infancia traumática en los campos de concentración nazis. Sus propias vidas demuestran que los que han sufrido una infancia infeliz también pueden llevar una vida normal. Hay muchos ejemplos de personas que han sufrido una infancia dura y han sabido sacar provecho de esas situaciones: Ana Frank, Primo Levi y Rigoberta Menchú. Pero la mayoría no son personajes excepcionales, sino normales que extraen cualidades positivas ante un hecho ingrato para su desarrollo personal.

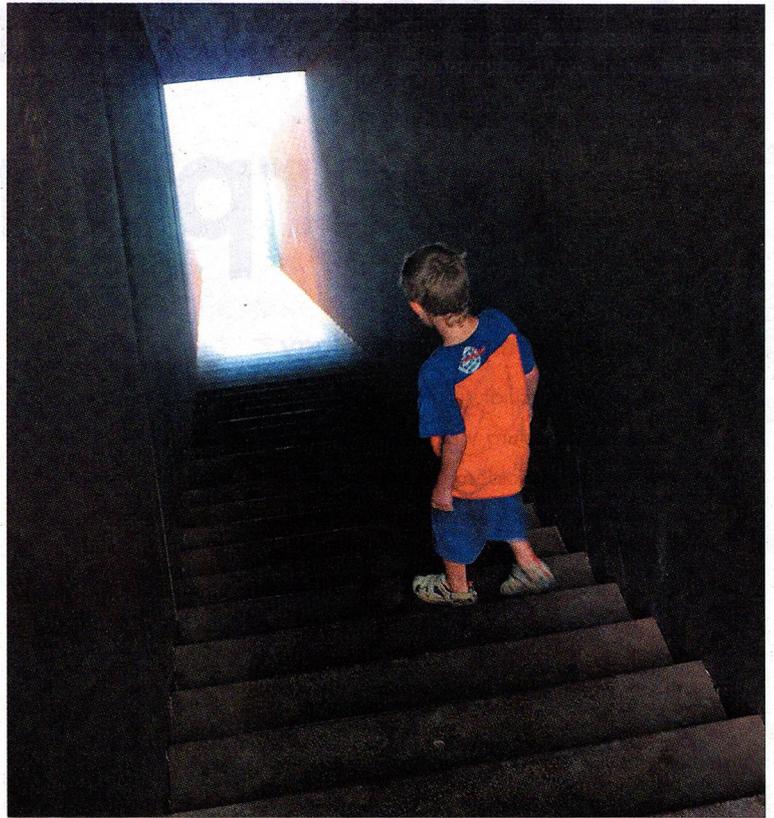
En realidad, señala Giménez, el llamado "síndrome del patito feo" es una metáfora, "no está en los manuales diagnósticos", pero demuestra que "ninguna herida permanece para siempre". Como explica Vázquez, "una situación traumática nos enseña y si somos resilientes, aprendemos a crecer en la adversidad".

#### Capacidad de sobreponerse

Pero es importante asumir que no todo el mundo es resiliente, y el que lo es, no lo es ante todas las situaciones. En principio, un individuo resiliente es aquel que ante una situación de adversidad, tiene la capacidad de utilizar aquellos factores protectores para sobreponerse, crecer y desarrollarse adecuadamente, llegando a madurar como un adulto competente, pese a los pronósticos desfavorables.

La resiliencia no debe considerarse una capacidad estática, ya que puede variar con el tiempo y las circunstancias. "Es el resultado de un equilibrio entre factores de riesgo, protectores y la personalidad del ser humano", dice Giménez. Y gracias a esta especie de "hardware", como lo llama Vázquez, "el sistema cognitivo está preparado para afrontar la adversidad y seguir viviendo".

Muchos niños y adultos han pasado por situaciones de guerras y terremotos, o por maltrato, acoso escolar, abusos sexuales, o simplemente una



CONSUELO BAUTISTA

### Nuestro sistema cognitivo está preparado para afrontar la adversidad y seguir viviendo con normalidad

#### Para saber más

- *La resiliencia: resistir y rehacerse*, de Michel Manciaux.
- *Los patitos feos: la resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*, de Boris Cyrulnik.
- *La resiliencia: construir en la adversidad*, de Al Siebert.
- *Infancia y resiliencia*, de Amparo Catre Mascarell.
- *Los buenos tratos a la infancia*, de Jorge Barudy y M. Dantagnan.
- *Hijas e hijos de madres resilientes*, de Jorge Barudy.
- *Resiliencia invisible*, de Isabel Martínez.

infancia infeliz, pero "han contado con los mecanismos suficientes para saber salir de ahí y llevar una vida normal", apunta. Por eso, Cyrulnik, como otros muchos especialistas, rebate la idea de que los niños maltratados estén condenados a convertirse en maltratadores, delincuentes o en adultos fracasados. Según él, ningún daño es irreversible y el "patito feo" siempre puede transformarse en "cisne" porque, frente a las teorías victimistas que presumen una vida traumatizada tras pasar una infancia difícil, "las personas están dotadas de un mecanismo biológico natural, la resiliencia, que las lleva a amortiguar los

golpes e incluso a aprender de ellos". Giménez abunda en la misma idea: "Los niños maltratados no sólo no tienen que ser necesariamente maltratadores, sino que muchas veces desarrollan una empatía especial y pueden ser más optimistas y resolutivos". Y, resalta que esto es algo de lo que debe darse cuenta la sociedad. "Existe la falsa idea de que el niño que ha sufrido abusos sexuales será un abusador, y que quien ha recibido palizas de pequeño hará lo mismo con sus hijos". La sociedad debe saber que "un tercio de los maltratados repite patrones de violencia doméstica, pero los otros dos no".

### Vulnerables y resilientes

La psicología positiva sostiene que el ser humano tiene una gran capacidad para adaptarse y encontrar sentido a las experiencias traumáticas más terribles, una capacidad que ha sido ignorada por la psicología durante muchos años. Por eso, apunta Carmelo Vázquez, "nos interesan los mecanismos de resiliencia", ya que suponen un importante cambio en el concepto del ser humano: "somos seres resistentes, no vulnerables". Como señaló el psiquiatra Stanislaw Tomkiewicz, "el concepto de resiliencia ha acabado con la dictadura del concepto de vulnerabilidad".

No hay un perfil de niños resilientes, pero sí de niños traumatizados aptos para

la resiliencia: los que han adquirido la confianza primitiva entre los 0 y 12 meses.

"Me han querido, luego soy digno de ser querido, conservo entonces la esperanza de encontrar a alguien que me ayude a reanudar mi desarrollo", se dicen. Si se les dan posibilidades de recuperación, de expresión, muchos de ellos, el 90%-95%, se volverán resilientes. Y, a menudo, se convierten en educadores, asistentes sociales, psiquiatras, psicólogos. Haber sido "niños monstruos" les permite identificarse con el otro herido y respetarlo.

Hay muchos factores que tienden a favorecer una postura resiliente: autoestima, facilidad de comunicación, solidari-

dad, afectos, empatía, creatividad, humor, sociabilidad y entorno favorable. En los niños, dice Giménez, uno de los más importantes es la presencia de padres y cuidadores competentes. Tener un ambiente familiar favorable, indica Pilar Herranz-Ybarrá, psicóloga de la UNED, resulta muy importante. Es lo que se denomina "apego", un vínculo específico y especial madre-infante o cuidador primario-infante. Por ejemplo, se sabe que un "apego seguro", es decir, la existencia de una relación cálida con al menos uno de los padres, protege o mitiga los efectos nocivos de vivir en un medio hostil. El sentirse querido facilita las conductas resilientes.