

LA RESILIÈNCIA

L'art de ressorgir

Tutora: Núria Romero
Departament: Llengua
castellana
Aida Simarro Font
B2B

*“El hombre que se levanta es aún más
fuerte que el que no ha caído.”*

Víktor Frankl

Índex de continguts:

Introducció.....	5
La ment i el cervell.....	7
El cervell.....	8
El sistema nerviós.....	10
Psicoteràpia o fàrmacs?.....	12
La resiliència.....	14
Tim Guénard: un exemple de resiliència.....	16
Primers estudis.....	18
Emmy Werner i Ruth Smith.....	18
Normal Garmezy.....	20
Michael Rutter.....	21
Altres investigacions.....	21
Característiques generals.....	23
Conceptes precursors de la resiliència.....	24
El poder de la imperfecció.....	25
Metàfora de la caseta.....	27
Pilars de la resiliència.....	29
L'autoestima.....	30
Motius per viure.....	32
L'afecte.....	34
L'autonomia.....	36
El nostre comportament.....	38
El pensament positiu.....	39
Promoure la resiliència.....	41
A nivell individual.....	43

En un camp familiar.....	44
La resiliència escolar.....	45
La resiliència a la comunitat.....	47
Negar-se a la resiliència.....	47
Agraïments.....	49
Conclusions.....	50
Bibliografia.....	53
Webgrafia.....	54
Annexos.....	55

1. Introducció

Aquest treball de recerca tracta sobre el concepte resiliència. És un camp d'estudi bàsic per entendre el perquè hi ha persones que poden ressorgir millor d'una adversitat que les altres.

Vam decidir basar el treball de recerca en un àmbit psicològic perquè englobava pràcticament tots els camps sobre els que havíem pensat treballar i investigar. Primerament, pensàvem centrar-lo més en un camp estrictament psicològic, però vam veure que dins de la psicologia la ciència també té la seva aportació i que, per tant, hauríem d'explorar una mica el camp de la psiquiatria.

Ara vivim en un època on la resiliència, ha pres més importància, ja que, abans era un fenomen desconegut per la majoria de nosaltres. Gràcies a que han hagut persones especialitzades, com ara psicoanalistes i psicòlegs, que han fet estudis per poder desenvolupar aquesta part de l'educació emocional, podem veure que el camp de la psicologia pot ser tant de la ment com del cervell, és a dir, que el nivell de la part psicològica és molt important i la situem a la ment, que és on pensem, però el psiquisme del cervell també participa en bona part, ja que, el seu funcionament influeix directament a la forma en que actuem.

Per aquest motiu, el treball l'hem dividit en dues parts. La primera part, està basada en un estudi més científic, on pren part la branca de la ciència anomenada Neuroquímica. Aquí s'explica els canvis psíquics que provoca patir una adversitat, i el sorprenent que fer un canvi de pensament ens ajudi a tornar a estar en condicions psíquiques favorables. També he dedicat una part als casos de pacients que per poder sortir de l'adversitat necessiten prendre fàrmacs específics, fent un efecte miracle al malalt que ho pren ja que és recupera.

La segona part, la més extensa del treball, està dedicada als estudis psicològics sobre el tema, aquí expliquem: què és la resiliència, el seu origen, la seva evolució, les característiques bàsiques, com reforçar-la i finalment, hem considerant interessant que algú es pugui negar a ser resilient, sabent que pot arribar a ser-ho.

L'esquema del treball consta de dos objectius i una hipòtesis. Els objectius es centren en saber quins són els factors necessaris per combatre una adversitat, i entendre la raó de perquè segons l'influència, tant de la part materna com paterna en un nen, pot arribar a marcar la seva vida. Per l'altre banda, la hipòtesis que hem pensat és la següent; és més difícil superar una adversitat quan ets adult que quan ets un infant

La part pràctica d'aquest treball consisteix en tres entrevistes que ens han aportat tres visions diferents i alhora complementàries del nostre estudi. Dos de les tres entrevistes, han sigut realitzades a especialistes en el tema; l'Eva Bach i el Jordi Rubio, els quals agraeixo la seva amabilitat, paciència i temps, a més dels seus coneixements. La tercera entrevista està feta a la senyora Milagros Bogado, un cas proper de resiliència, ja que porta el pols guanyat al càncer després de dotze operacions, quatre tractaments de quimioteràpia i cinc tractaments de radioteràpia. A pesar de tot això, i el que la fa una persona resilient es que ella continua sent una persona optimista, amb moltes ganes de viure i un gran exemple a seguir.

2. La ment i el cervell

Totes les experiències que tenim al llarg de la nostra vida, siguin bones o no per a nosaltres, determinen la nostra manera de pensar i per tant, d'actuar. Cada situació que vivim ens marca, però no només mentalment, sinó que també repercuteix en canvis psíquics. Això ho sabem gràcies als avenços tecnològics, que han creat màquines per veure el funcionament del cervell, i ens permeten distingir els canvis que pateix abans, entre i després de passar una adversitat.

La resiliència es basa en la capacitat per reconèixer els sentiments, tant propis com externs, i aconseguir l'habilitat per poder manegar-los. Aquest, és un concepte que neix dins de l'educació emocional. Es pot organitzar en cinc capacitats: la de conèixer les emocions i sentiments propis, saber manegar-los, poder-los reconèixer, saber crear una motivació pròpia i gestionar les relacions. L'educació emocional forma part de la psicologia.

El terme psicologia està compost de dos mots d'origen grec, aquests son: 'psique' que vol dir activitat mental i 'lògia' que vol dir estudi, per tant, podem descriure la psicologia com la ciència que estudia l'activitat del cervell, és a dir, la ment. Segons el diccionari *Institut d'estudis catalans*¹, la psicologia és la ciència que estudia la conducta i la vida mental de la persona. Aquesta ciència també estudia la vida afectiva dels individus tant amb altres persones com amb el medi en general.

A finals del segle XIX la psicologia va ser classificada com a ciència. Això va ser degut a que els científics es van adonar de que, quan una persona pateix una adversitat, un trauma o una experiència, afecta directament al psiquisme del cervell. L'afirmació de que això fos real, va crear molta polèmica en l'àmbit religiós, ja que els refutava la idea de l'existència de l'ànima. En aquest moment es va adoptar una nova visió que deixa enrere al dualisme, que bàsicament és creure que l'home està compost de cos i ànima.

Actualment l'objecte d'estudi de la psicologia són les persones i gràcies a l'evolució cerebral que hem tingut al llarg dels anys tenim racionalitat, tret que ens diferència de qualsevol altre ésser viu.

¹ Primera excepció

Quan s'estudia un fenomen de la natura utilitzem el mètode científic, aquest és útil per a quelcom que en la mateixa causa sempre li provoqui un mateix efecte. Per exemple, el fet de tirar una pilota el més amunt possible, causa, produeix sempre el mateix efecte que seria caure per la gravetat. En canvi aquest mètode no és possible emprar-ho a les persones perquè en una determinada causa una mateixa persona respon diferent, depenent de les circumstàncies, l'estat d'ànim... Per exemple si una persona s'entrebanca i cau pot plorar, riure o fer veure que no ha passat res depenent del que pensi i la seva personalitat.

Tant la personalitat com les experiències viscudes fan canvis psíquics al cervell i, aleshores, també a tot l'organisme. Això es degut a que aquest es comunica amb el cos i a l'inversa. Posant per cas que ens fem una ferida al braç, ell avisaria al cervell que ha d'enviar quelcom que ho reperi, o el fet de que volem anar a agafar aigua a la cuina i el nostre cervell dona ordres a les cames per a que caminin.

Aquesta interacció és el motiu pel que els científics diuen que, és el cervell el que ens fa actuar, pensar i sentir d'una manera determinada per les nostres experiències i la nostra càrrega genètica, que no seria més que trets de personalitat que heretem dels nostres familiars.

2.1 El cervell

Per començar, cal saber que el cervell funciona com una fàbrica que treballa en sectors, però que aquests directament interaccionen i depenen els uns dels altres. Com va dir el psiquiatra Jordi Rubio Carné², el cervell treballa com un tot, i encara que esta dividit per sectors i cada part té la seva funció, treballen alhora. Quan diu que "treballen" es refereix a que tot el que ens afecta produeix un cert canvi en el psiquisme del cervell, això pot ser donat per una experiència viscuda. Per exemple, dins del context de la mort d'algun ser estimat, tot el cervell ha d'acceptar-ho i adaptar-se. Normalment es produeixen canvis bioquímics com podria ser plorar o aïllar-se, per tant, aquests son la conseqüència de la manera de sentir i d'actuar de la persona, dos efectes regits per diferents parts.

² Annex I. Pàgina 55

Per entendre el nostre comportament hem de conèixer el nostre cervell, ja que és on localitzem la ment, la que ens fa pensar i comportar-nos d'una manera determinada i on s'emmagatzema la nostra personalitat i les vivències viscudes.

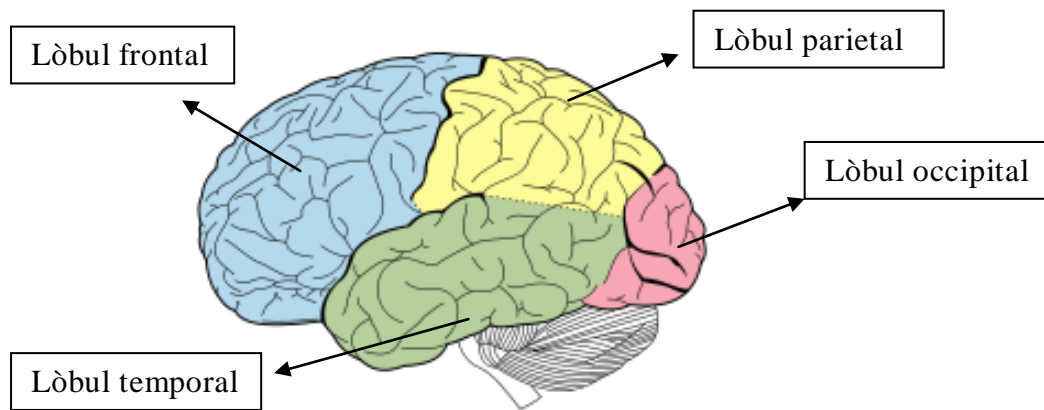
El cervell humà ha anat evolucionant al llarg del temps. Fa dos milions d'anys era tres vegades més petit que ara, ja que cada generació a aportat 150 mil neurones més. Hi ha hagut diferents causes per a que aquest anés creixent i desenvolupant-se: el bipedisme, caminar amb dos cames, poder fer la pinça amb els dits, i tenir les capacitats necessàries per desenvolupar-lo i l'ajut d'un medi ambient favorable. Durant el llarg de la història ha evolucionat diferent el cervell humà que l'animal.

Segons el grau evolutiu que hagi tingut trobem tres tipus de cervell:

1. Cervell reptilià: és la part més primitiva del cervell la tenim tots els éssers vius. Es troba situada a la medulla espinal. Els rèptils tindrien aquest tipus de cervell.
2. Cervell límbic; és la part on es troben les emocions i la capacitat de memòria. Seria el cas de animals més evolucionats mentalment com per exemple els gossos.
3. Cervell cognitiu: és el més recent, és la seu de la consciència. Només tenen aquest tipus de cervell els humans.

Dins del cervell podem distingir quatre lòbuls separats:

1. El lòbul frontal: on trobem els motors que controlen la realització dels moviments i les conductes.
2. El lòbul parietal: on es troben la coordinació i el control de les aferències sensorials.
3. El lòbul temporal: on trobem l'àrea auditiva i els impulsos olfactivs la parla i la memòria.
4. Lòbul occipital: on es troba l'àrea de la visió.



El cervell també el podem dividir en dos hemisferis. A l'hemisferi esquerre és on trobem la part racional, on està la lògica i també on és localitzada el llenguatge i l'aprenentatge. L'hemisferi dret és on es troba la percepció del temps, l'execució artística i musical.

En aquest context es va fer un estudi³ on es demostrava el perquè les dones són més sensibles a l'hora de pensar, i els resultats van coincidir en que era perquè quan pensen també utilitzen una part de l'hemisferi esquerre.

Per explorar el cervell s'han fet varis mètodes d'exploració, entre ells trobem la Tomografia Axial Computeritzada o TAC, que es basa en veure imatges de l'anatomia del cervell per mitjà de raig X, el problema que té és que no pot explorar la funció del cervell. Un altre mètode serien els Tomògrafs per emissió de positrons o PET, on es pot veure l'activitat metabòlica de les parts del cervell per tant podem veure l'energia que consumeix. Finalment tenim el IRM, que busca tenir una imatge detallada dels teixits tous del cervell, per veure el grau d'oxigen que hi ha al cervell.

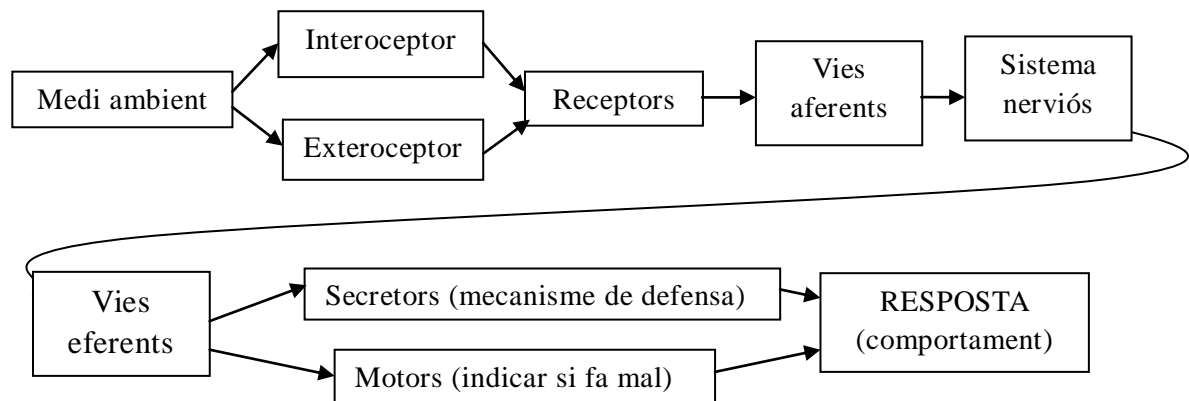
2.2 El sistema nerviós

El cervell funciona gràcies al sistema nerviós, que és un conjunt de neurones, cèl·lules especialitzades, amb l'habilitat de captar els estímuls de l'exterior i processar ràpidament una resposta, exercint control sobre tots els òrgans del nostre cos. Per exemple si un nen que és fa una ferida, ràpidament les neurones transmeten

³ GARCIA ALONSO, José Ignacio de (2008) *Psicologia a Batxillerat*. Madrid: Ed. Mc Graw-Hill.

l'informació al cervell per a que faci una resposta en els òrgans afectats, com ara una crosta per a que no s'infecti. Aleshores podem dir que el sistema nerviós ens permet una interacció amb l'exterior, una cosa fonamental pels humans ja que som animals socials.

Per aclarir aquest procés ho faré a partir d'un esquema visual:

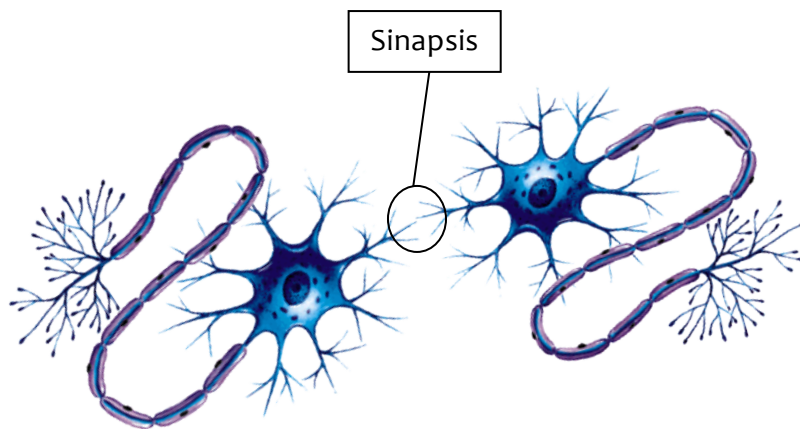


En aquest esquema veiem com el medi ambient crea un estímul a la persona, aquest estímul afecta tant a dintre com a fora que afecten als sentits que ens informen del que passa dintre del nostre cos, interoceptor, i els sentits que ens donen informació de l'exterior, exteroceptor. L'estímul el rebem a partir els sentits que passen l'informació de fora, medi, al sistema nerviós per les vies aferents que passen la a les vies eferents, que son les encarregades de passar la informació de dintre a fora, i indicar a les funcions secretores i motores que facin una resposta que seria el comportament. Aleshores, veiem que el sistema nerviós és important perquè ens permet recollir informació de l'exterior i crear una resposta, així que podem afirmar que el sistema nerviós (SN) és la base de la nostra conducta.

Aquest és l'encarregat de generar i difondre impulsos nerviosos al nostre cos mitjançant els neurotransmissors, que són substàncies químiques per mitjà de les quals les neurones reben connexió entre elles. Això és possible gràcies a la sinapsis que es basa en la connexió entre les neurones, ja que estan relativament separades.

Per explicar aquesta connexió utilitzaré un exemple: la sinapsis seria la carretera per on passen els neurotransmissors, que serien el cotxe i la benzina d'aquest cotxe serien els impulsos nerviosos. És interessant el fet de que una cinquena part de l'energia que agafem per menjar va directa al cervell, ja que necessita molta energia

per estar en funcionament tot el dia. En el dibuix que hi ha a baix veiem dos neurones i on tindria lloc la sinapsis.



La funció principal del sistema nerviós és la de recepció, integració i control dels estímuls exteriors. El sistema nerviós central, està format per la columna vertebral, l'encèfal i l'hipotàlem.

2.3 Psicoteràpia o fàrmacs?

Com hem vist en l'apartat anterior, qualsevol experiència tant positiva com negativa, afecta directament al funcionament del cervell. Si aquesta experiència és negativa i per tant, no és favorable per l'individu, hi ha dos formes combinables o no per ajudar-lo a sortir del problema i acceptar-lo. Aquestes son la psicoteràpia i la psicofarmacologia.

La psicoteràpia és un procés de comunicació entre un psicoterapeuta, és a dir, una persona que ha estudiat el comportament de les persones per poder així avaluar-les i ajudar-les a generar canvis favorables per a elles, i el pacient, una persona que acudeix a la consulta per demanar ajuda amb el propòsit de millorar la seva qualitat de vida a través d'un canvi en la seva conducta, les seves actituds, els seus pensaments o els seus llaços afectius.

Hi ha diferents escoles que practiquen la psicoteràpia, totes parteixen d'una base comuna, com ara el concepte de comportament humà sà o el que no es sà. En contraposició, tenen diferents formes d'entendre l'experiència humana i la metodologia utilitzada per arribar a superar una adversitat.

Al llarg de la història han sorgit cinc escoles, aquestes son: l'escola psicoanalítica, l'escola conductiva, l'escola humanista, l'escola construccionista i l'escola constructivista. Cadascuna té una forma específica per fer acceptar al pacient l'adversitat que ha tingut i poder enfrontar-la.

La psicoteràpia és un tractament per a cada pacient, ja que com hem dit abans cada persona té la peculiaritat de ser diferent a un altre. Per tant, segons les experiències que l'individu ha tingut al llarg de la vida, del que ha heretat biològicament i, en definitiva, de la personalitat de cadascú, s'utilitzarà la psicofarmacologia o la psicoteràpia, ja que, depenent de la persona que a sofert l'adversitat, el canvi psíquic serà diferent. Normalment el mètode que s'utilitza és el de recolzament, on psicòleg escolta a la persona que necessita ajuda i li fa prendre consciència del que li ha passat.

La psicofarmacologia és una disciplina científica que estudia l'afecte dels fàrmacs, amb especial atenció a les manifestacions emocional i de conducta. Aquest aspecte un psicòleg no el pot tractar, ja que, ell no ha estudiat medicina i no pot receptar medicaments i per tant, utilitza la psicoteràpia. En canvi, un psiquiatra si que pot fer-ho perquè pot receptar medicaments perquè ha estudiat medicina.

Hi ha cinc tipus de fàrmacs dins de psicofarmacologia: els antidepressius com per exemple la imipramina. Els ansilíocs com ara el lorazepam que serveix per moderar el trastorn d'ansietat. Els antipiròtics, per exemple la clorpromazina que serveix per a que els esquizofrènics pugin tenir una vida relativament normal. Els antirrecurencials, un exemple és la lamotrigina que s'utilitza pel trastorn bipolar. I finalment trobem els antiparkinsonians.

Tot i així, ni la psicoteràpia ni la psicofarmacologia asseguren un estat definitiu en la persona, ja que les emocions i pensament mai son absolutes. Per tant, dependrà del tipus de pacient que ens trobem, perquè no hi ha malalties sinó malalts. Amb això vull dir que els individus som únics i tenim una manera de ser específica i diferent, aleshores, un diagnòstic ha de ser únic per a que cada persona rebi una atenció especialitzada. Com ara el cas d'una persona té estrès posttraumàtic, que seria tornar a viure un esdeveniment estressant i extremadament dur per l'individu, aleshores si per exemple no pogués dormir per la nit, a part de la utilització de la

psicoteràpia pel desfogament i l'acceptació del trauma també es faria us de la psicofarmacologia.

Per tant, com va dir el psiquiatra Jordi Rubio, tot i que sempre depèn del diagnòstic i del pacient, la millor cosa que es pot fer és la combinació de la psicoanàlisi i dels fàrmacs.

3. La resiliència

El terme resiliència prové del llatí *resilio* que significa tornar enrere, tornar a saltar cap a enrere, rebotar o ressorgir. En el seu origen, aquesta paraula ens remet al fet de sortir cap endavant després d'haver patit una situació traumàtica.

El primer cop que es va utilitzar el mot resiliència va ser en l'àmbit de la física i la mecànica, més concretament de la metal·lúrgia, é per denominar la capacitat d'un metall per tornar a la seva estructura després d'un impacte. En psicologia es diu que una persona és resilient quan sap superar els obstacles, resistir l'impacte, i sortir enfortida, recuperar la seva estructura.

Segons *l'Enciclopèdia catalana*, la resiliència és la resistència a les adversitats que manifesten algunes persones, infants i joves, que evolucionen favorablement malgrat haver estat sotmeses de manera continuada a estímuls negatius. Una definició semblant ens donen els pedagogs i psicòlegs, els quals ens diuen que la resiliència és la capacitat de l'home de sortir d'una adversitat transformat, independentment de la gravetat, havent après de l'experiència.

En l'entrevista a la pedagoga Eva Bach⁴, va explicar que la resiliència en majúscules és aquella en que l'adversitat que ens posa la vida és dura, com ara el fet de tenir uns pares drogoaddictes i veure que per culpa d'ells no tenim una bona infància i que el nostre futur es veurà marcat per això. Un exemple de resiliència en l'àmbit més social, és el cas de fenòmens com els terratrèmols perquè fan que tota una societat es derrueixi i es torni a reconstruir. A pesar d'un problema d'aquesta gravetat, la persona resilient pot arribar, amb els anys, a veure aquest problema amb una mica d'humor i entenent el perquè els pares eren drogoaddictes o que tothom ha sofert el terratrèmol i que per

⁴ Annex III. Entrevista a Eva Bach. Pàgina 58

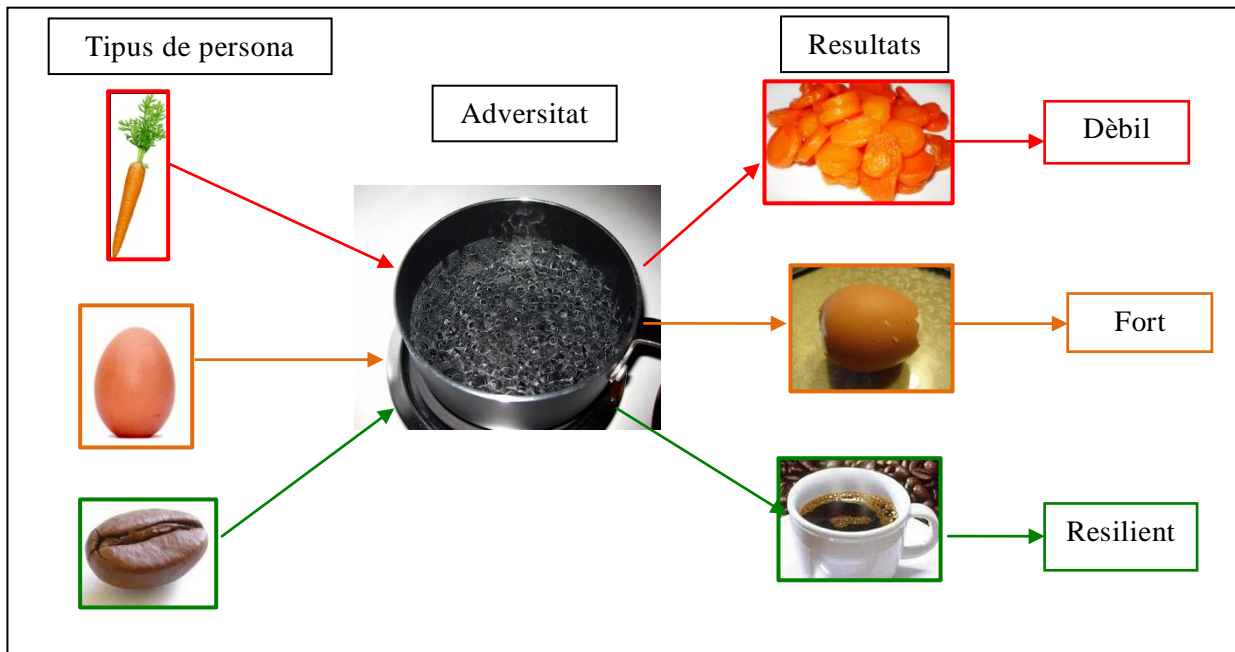
aquesta raó s'ha creat una societat basada a l'ajuda mútua. Aquí podríem veure com ser persones resilients ens ajuda a créixer emocional i psicològicament.

Per ajudar a entendre que és la resiliència utilitzarem l' història que utilitza Anna Fortés i Jordi Grané al seu llibre “La resiliencia: crecer desde la adversidad”⁵.

“Hi havia una vegada una nena que estava molt amoïnada perquè semblava que quan solucionava un problema se li apareixia un altre nou encara més complicat. Això li va explicar al seu pare, que era xef de cuina, ell se la va mirar i somrient va agafar tres olles, les va omplir d'aigua i les va posar a bullir. En una d'aquestes va posar uns ous; en un altre, unes pastanagues; i en una tercera olleta, grans de cafè. La noia es va quedar pensant que el seu pare no l'escoltava, com ja era habitual, perquè en comptes de donar-li una resposta s'havia posat a cuinar. Després de vint minuts de cocció, el pare li va preguntar a la filla: què veus? Ara sí que la noia es va quedar atònita: Què vols que vegi? Com no em fas gens de cas mentre couds uns ous i unes pastanagues i fas cafè!, va respondre mig enfadada. El pare, impertorbable, va convidar-la a tocar els tres ingredients. La noia, li va preguntar al pare què significava. Ell li va respondre que els ous eren fràgils abans de la cocció i que davant l'adversitat (l'escalfament del foc) s'havien tornat durs; les pastanagues, en canvi, eren dures i amb el foc havien esdevingut toves; en canvi, els grans de cafè quan s'ha escalfat ha estat fins i tot capaç de poder transformar-se en un deliciós cafè.

Què vols ser tu, filla meva, -va contestar el pare- davant les adversitats? Tan de bo siguis com el cafè i que quan vinguin els problemes o les adversitats, siguis capaç de fer-te forta, sense deixar-te vèncer ni aïllar-te, reeixir, i fins i tot millorar tu mateixa, tot canviant el teu entorn.”

⁵ FORTÉS, Anna I GRANÉ, Jordi de (2008) *La resiliencia: crecer desde la adversidad*. Barcelona: Ed. Plataforma



Esquema de la història.

D'aquesta història podem deduir que la resiliència consisteix en crear futurs possibles, centrant-se en l'esperança humana i el poder d'assoliment de la felicitat al superar els patiments, els traumes o el dolor viscut. El valor de la resiliència en els nostres dies, es deu al secret de saber obrir, saber enfocar i saber dirigir la mirada cap a un ventall enorme de possibilitats per construir noves realitats i a partir d'aquestes, poder sortir-ne transformat.

3.1 Tim Guénard: un exemple de resiliència

La biografia d'en Tim Guénard ens pot ajudar a acabar d'entendre el concepte



Tim Guénard

resiliència perquè, quan en Tim era petit vivia amb els seus pares, però la seva infància no va ser com la qualsevol nen que neix envoltat d'amor i d'estima, si no que pel contrari, va ser molt dura. Quan Tim tenia tres amb tres anys d'edat el seu pare el va lligar a un pal d'electricitat i el va abandonar en mig del bosc. L'any següent els seus pares l'obligaven reiteradament, a

dormir nu dins la caseta del gos. Al va complir els cinc anys el seu pare li va clavar una pallissa brutal fins i tot va arribar a trencar-li les dues cames i el nas. Passava el temps i en Tim encara no sabia parlar i menys escriure. Quan en Tim va tenir set anys el van

ingressar en un orfenat on també va patir maltractaments. Als nou anys, també el dia del seu aniversari, va fracassar en l'intent reiterat de suïcidar-se. A l'edat dels onze anys en Tim va ser acusat, injustament, de cremar un graner i provocar així un incendi, i el van enviar a un correccional. Als dotze anys intentà fugir d'allà i finalment ho va aconseguir, als tretze anys va ser violat per un home als barris parisencs i als catorze anys va acabar prostituint-se.

Al seu llibre "Más fuerte que el odio", ell explica que va créixer amb trens grans somnis: el primer era ser líder d'un grup, els segon era escapar del correccional on el van enviar i el tercer era el poder matar al seu pare, ja que li tenia un gran odi. Per sort, els dos primers somnis es van convertir en realitat i l'últim no el va realitzar, però és aquí on trobem la seva gran capacitat resilient, ja que, va canviar l'idea de voler matar al seu pare, per arribar a estimar-lo incondicionalment.

La capacitat de Guénard no va ser la resistència sinó la resiliència, va ser capaç de créixer i madurar superant l'adversitat. Actualment en Tim no només ha escrit el llibre "Más fuerte que el odio", sinó que a més és pare de quatre fills, es dedica a cuidar nens i nenes abandonats i maltractats i ha creat l'associació *Altruisme*.

Com a part pràctica, hem elaborat una enquesta⁶ que consta de dues parts, a la primera hem redactat la biografia de Tim Guénard. A la segona part, hem consultat als participants si creien que el futur d'aquest home era esperançador. Una vegada analitzades les dades trobem que el 82% dels participants afirmaven que el Tim Guénard tindria un futur fatal.

Però com hem vist no va ser així, ja que, gràcies a les ganes de superar-se, créixer emocionalment, i acceptar el seu passat per poder així fer front de forma positiva al seu futur, el converteixen en una persona resilient.

Aquesta biografia ens demostra que les circumstàncies particulars de la nostra vida ens influeixen, però no son totalment determinants. En paraules del mateix Tim Guénard: "L'home és lliure d'alterar plenament el seu destí, pel millor i pel pitjor. Jo en Tim Guénard, fill d'alcohòlic, nen abandonat, he fet errar el cop a la fatalitat. He burlat a la genètica. Aquest és el meu orgull."

⁶ Annexos. Pàgina 55

Això és un no rotund a tot tipus de determinació. La majoria de determinismes humans no són definitius: no estem en mans del destí o la fatalitat. El destí previst no té perquè acomplir-se, cap infantesa per molt desgraciada que hagi estat no ha de determinar la vida futura. És la sort que tenim les persones, ja que nosaltres podem capgirar una situació, per molt fatal que ens sembli, fins fer-la agradable. L'història de cada persona, ens remet al passat per explicar el present però mai per determinar el seu futur.

4. Primers estudis

La primera vegada que es va escriure sobre el concepte resiliència, va ser a un article publicat al novembre de l'any 1942 en el número 99 de la revista anglesa anomenada "The American Journal of Psychiatry", escrit per Mildred C. Scoville, en el context de la Segona Guerra Mundial. L'article relata la sorprenent resistència a l'adversitat dels nens que havien estat exposats a la guerra, superant situacions perilloses i inclús traumàtiques per nois de la seva edat, episodis que marcaran més endavant les seves vides.

El concepte resiliència es va oblidar, fins que als anys seixanta Emmy Werner va fer un primera investigació, als setanta es va fer un altre investigació realitzada per Norman Garmezy i finalment als noranta Michel Rutter va fer un altre. Ara repassarem els avenços que van aconseguir aquests tres pioners a l'estudi d'aquesta capacitat.

4.1 Emmy Werner i Ruth Smith

La professora Emmy Werner conjuntament amb Ruth Smith, l'any 1955, van realitzar l'estudi més important en el desenvolupament del concepte de resiliència. L'estudi consistia en una investigació longitudinal amb més de sis-cents noranta vuit nens i nenes de les famílies més pobres de l'illa Kauai de Hawaii, aquests nens creixien en situacions desfavorables i inestables.



Emmy Werner

L'estudi englobava des del període prenatal fins que els nens tenien aproximadament quaranta anys d'edat. Les investigadores volien observar com evolucionava la psicopatologia d'aquests nens, també analitzar les condicions físiques, psicològiques i socials en les que creixien, durant quatre dècades.

Emmy y Ruth van dividir l'illa en dos grups de nens. El primer eren nens que naixien i creixien en condicions segures, els quals no van ser objecte d'estudi, i un altre grup de nens que no rebien les atencions necessàries, com ara medicaments, salut, higiene... i fins i tots nens que creixien en cases on predominava l'ús de la violència, l'alcoholèmia i la drogoaddicció, tots aquests nens estaven sota l'observació d'Emmy i Ruth, ja que tenien més possibilitats de patir trastorns d'aprenentatge, físics i mentals, de caure en delinqüència, de tindre grans problemes en l'adaptació o no saber relacionar-se afectivament en l'edat adulta.

Efectivament, com havien sospitat, cent vint-i-nou nens i nenes del grup estudiat ja mostraven en l'adolescència clars síndromes de problemes greus d'aprenentatge i de comportament; la majoria d'aquests als quaranta anys tenien dificultats personals i socials eren molt desfavorables i poc desitjables. El que no havien pronosticat, i curiosament va passar, va ser que els setanta dos nens i nenes restants del grup, que consideraven d'alt risc, van poder superar els entrebancs que els havia de determinar a la seva infància. Concretament en l'adolescència quan aquests trenta i dos nens i quaranta nenes van mostrar una excel·lent capacitat per regular les seves emocions i per aprendre, ja que cap tenia problemes acadèmics o de conducta, tots van acabar el batxillerat i eren molt educats.

Als trenta anys aquest grup s'havia convertit en homes i dones madurs i segurs de si mateixos. Tots havien desenvolupat vincles estables d'afecte i es sentien competents en el seu treball, expressant desig d'aprofitar les oportunitats que els oferia la vida per poder contribuir i divertir-se dins la seva societat.

Davant aquesta novetat, les dues psicòlogues van catalogar inicialment a aquest grup com a herois i heroïnes. Durant molt de temps, el públic en general i els medis de comunicació també van creure que es tractava de criatures excepcionals i, fins i tot, van arribar a anomenar-los com a "nens i nenes d'or", nens que brillaven en mig de les tragèdies més desesperades, també se'ls va anomenar com a nens vulnerables però no vençuts.

Si més no, a mesura que s'identificaven els trets personals i socials del grup es va fer evident que la seva resiliència es nodria de les capacitats ordinàries i normals que s'havien mantingut intactes gràcies a la seva combinació de factors favorables per obtenir una oportunitat en la vida.

A l'examinar el que tenien en comú aquests nens, les investigadores van constatar algunes característiques comunes: durant l'embaràs i el part cap havia sofert cap mal cerebral greu o irreversible, a la seva infància eren tractats amb afecte pels seus cuidadors, ja que, els nens eren actius i fàcils de tractar, finalment la gran majoria pertanyia a famílies de menys de quatre fills, pel que rebien més afecte i atenció que els nens de l'altre grup. Un fet curiós és que aquests nens no es portaven més de dos anys d'edat amb els seus germans. Tots els nens de l'illa Kauai, Hawaii, que van superar les condicions adverses havien establert vincles segurs d'afecte i de recolzament en alguna persona comprensiva durant el transcurs de la seva infància. Van observar que no era estrictament necessari que fossin els pares o tutors legals, és més, les persones que van influir recolzant emocionalment i protegint als nens podien, inclús, haver passat desapercebuts dins de l'ambient familiar i escolar dels nois i noies. El paper d'adult significatiu, ha sigut corroborat en estudis posteriors, veient l'indispensable que és pel creixement dels nens en general.

Així que veiem com nens i nenes que havien viscut a la seva infància en condicions físiques i emocionals negatives, les van superar a l'adolescència i a l'edat adulta per així arribar a portar una vida saludable i gratificant per a ells.

4.2 Normal Garmezy



Norman Garmezy

Als anys setanta, Norman Garmezy va fer el primer treball acadèmic sobre la resiliència. Aquest treball el va fer sobre fills i filles de pares esquizofrènics; es buscava investigar el pronòstic de la psicopatologia greu, és a dir volien analitzar les motivacions i les particularitats mentals d'aquests tipus de nens. Garmezy al 1974 va poder veure que dins d'aquest grup de nens amb un alt risc de patir una psicopatologia, havia un subgrup que tenia patrons d'adaptació sorprenentment sans, per tant tenien un baix risc de patir una psicopatologia. Norman Garmezy va tractar d'identificar els factors associats amb el benestar d'aquest subgrup de nens i va considerar com una cosa especial aquests casos, que fins aquell moment no ho van ser.

Això, per tant va significar un gran canvi pels investigadors del moment, ja que molts psicòlegs van posar una gran atenció als resultats positius i els factors protectors d'aquesta investigació, especialment en el context de les vides que estaven des de

sempre sotmeses a l'adversitat, els esquizofrènics. Aquests factors protectors són les característiques de l'individu i les condicions del seu ambient per arribar a ser resilients.

4.3 Michael Rutter

Als anys vuitanta, Michael Rutter, un psiquiatra anglès i amb la col·laboració del seu equip, ressaltà l'importància de la combinació de factors que permeten als éssers humans afrontar i superar els problemes i les adversitats. El resultat dels seus estudis van portar al psiquiatra a assegurar que, davant d'una adversitat es podien identificar tres grups de comportaments:



Michael Rutter

1. Persones que no poden sortir d'una adversitat mostrant indicis de poca salut i força mental. Persones dèbils.
2. Persones que no reaccionen davant l'adversitat però no els perjudica de forma especial, cosa que fa que puguin continuar les seves vides. Persones dures.
3. Persones que encara que son vulnerables davant a les situacions adverses, poden resistir i utilitzar les seves experiències com a base per construir noves estratègies personals que els ajuden a realitzar i complir els objectius. Persones resilients.

4.4 Altres investigacions

Fa aproximadament una dècada les pedagogues Ana Vázquez i Isabel Martínez van fer dos grups de nens petits, per ajudar-los en el seu desenvolupament, que es caracteritzaven per créixer en condicions poc avantatjoses; un grup el formaven nens sords i l'altre grup eren els fills d'immigrants exiliats. La gran majoria d'aquests nens i nenes amb l'ajuda de monitores interessades per ells, van aconseguir abans de completar l'adolescència trobar motius i oportunitats per desenvolupar un concepte favorable d'ells mateixos, gaudir de relacions afectives i confiar en la seva aptitud per solucionar eficaçment els problemes que trobaven dia a dia.

Durant els últims anys han sortit a la llum els resultats d'estudis sobre adults de diversos països que havien superat dures adversitat durant la seva infantesa. Uns van ser víctimes de greus crisis econòmiques, com la Gran Depressió dels anys trenta, que els va fer

viure des de petits en condicions perjudicials de pobresa; uns altres van ser testimonis presencials de successos atroços durant la Segona Guerra Mundial; d'altres van viure condicions d'abandonament i maltracta extrem, com els nadons abandonats en orfenats en condicions temibles durant el regim de Nicolae Ceaucescu.

Així que veiem que al llarg de la petita història de la resiliència podem trobar dos generacions. L'investigadora Emmy Werner formaria part de la primera generació de investigadors de la resiliència, juntament amb Ruth Smith o Mildred C. Scoville, ja que buscaven identificar els factors de risc i els factors protectors que havien possibilitat l'adaptació dels nens resilents. Aquestes investigacions inicials estableixen la recerca al voltant d'un model on s'estudien tres grups de factors: els tributs personals, els aspectes relatius a la família i les característiques de context on estan immerses. D'aquesta manera, es va descobrir, entre altres coses, que l'educació compensava els dèficits inicials.

En canvi, a mitjans dels anys noranta sorgeix la segona generació d'investigadors, com Michel Reuter i Norman Garmezy, entre d'altres, que continuen preocupats per descobrir aquells factors que juguen a favor de la resiliència, però ara aporten una nova variant d'investigació amb l'estudi de la dinàmica i la interrelació entre els diferents factors de protecció.

La primera generació d'investigadors considera la resiliència com allò que es pot estudiar una vegada la persona ja hagi sigut resilient, aleshores l'investigació es centra en trobar aquell conjunt de factors que han possibilitat la superació de les dificultats. En contraposició, la segona pensen que per una banda es necessari investigar l'imbricació existent entre els diferents factors de risc i els resilents, i per un altre banda també és necessari estudiar l'elaboració de models que permetin promoure la resiliència de forma efectiva mitjançant programes d'intervenció.

Per aquests últims, totes les persones podem ser resilents. El desafiament consisteix en trobar la manera de promoure la resiliència, tant individualment com en les famílies, a les escoles o a les comunitats.

La segona generació d'investigadors trenca els esquemes fixes i inamovibles respecte els factors de protecció o risc. D'aquesta manera, els seus estudis constaten que la distinció que s'estableix entre factors promotors i factors de risc és molt permeable. El

que per a una persona pot significar un factor que l'ajuda a superar l'adversitat, per a un altre pot significar un factor de risc. És més encertat referir-se als factors resilients com una mescla de *sui generis*. En cada persona i situació seria necessari agitar una coctelera amb els diferents factors i extreure els que li son favorables per ser resilient.

Tot i que als seus inicis les investigacions giraven al voltant de nens amb una infància marcada per situacions traumàtiques. No es tracta d'un procés reduït a la infantesa, ja que tothom en qualsevol etapa de la seva vida i en qualsevol àmbit pot trobar-se en una situació adversa i la pot superar, sortint enfortit i havent crescut com a persona. Actualment l'estudi de la resiliència s'ha estès i entès com una qualitat que pot ser desenvolupada al llarg del cicle de la vida.

El primer llibre publicat sobre resiliència a Espanya va ser escrit per Stefan Vanistendael, anomenat: *El realisme de l'esperança. Ferit però no vençut*. El llibre es centra a explicar el perquè els nens que viuen situacions adverses estan mentalment sans. A més, ens vol mostrar un canvi de perspectiva i una nova manera de veure les capacitats que tenim i com aprofitar-nos d'elles en situacions adverses, durant tota la nostra vida.

5. Característiques generals

A la majoria de la bibliografia consultada trobem una sèrie de característiques comunes de les persones resilients; totes arriben a una situació de vida positiva a través d'un procés i aquest no és definitiu, les persones anem tenim experiències al llarg de la nostra vida i aquestes modelen la nostra forma de pensar i d'actuar, la resiliència és una capacitat que va persistint al llarg de la nostra història, col·laborant amb el nostre creixement personal.

A la literatura de la resiliència ens trobem casos que il·lustren processos diferents, ja que, cada persona és única i per tant, cadascú tindrà un procés diferent segons la seva experiència personal. Qualsevol persona pot arribar a adquirir aquesta capacitat si potència el poder de ressorgir, recolzant-se en els aspectes positius de la situació que es troba. Podríem afirmar que comencem a ser resilients en el moment en que decidim ser-ho.

5.1 Conceptes precursors de la resiliència

Fent referència a aquestes característiques es interessant esmentar dos conceptes precursors de la resiliència. En primer lloc tindríem el concepte anglès anomenat *to cope with* (coping), que el podríem traduir com; apanyar-se, enfrontar-se a una dificultat, poder contra un problema, mantenir una situació o ressorgir després d'un fet traumàtic. En segon lloc i amb més rellevància parlarem del concepte francès *invulnérabilité* (invulnerabilitat). Aquest concepte va ser forjat per Cyrille Koupernik i el psiquiatra infantil nord-americà E. James Anthony. Utilitzarem ambdós conceptes per obtenir per contraposició i veure algunes característiques de la resiliència.

Per il·lustrar el concepte de la vulnerabilitat, el psiquiatra infantil Anthony explica la metàfora de la nina. Aquesta metàfora ens exemplifica que no totes les persones som iguals davant el risc, però que tots nosaltres som vulnerables en graus diferents. Un contratemps és el producte o la resposta de la persona més o menys vulnerable a l'agressió tant física com moral que ha patit.

La metàfora deia que, si tirem una nina des de molt alt i aquesta pateix un gran cop tindríem diferents respostes atenent del material que estigui feta. Si la nina és de vidre, es trenca; si la nina és de llana, es deforma; si és una nina d'acer, es queda intacta, i per tant diríem que aquesta nina és invulnerable.

Segons la metàfora, podem veure que el grau de vulnerabilitat s'explica fent referència a la persona que pateix una adversitat, aquesta pot ser una nina de vidre, llana o acer.

Les persones també tenim diferents graus de vulnerabilitat depenent de les nostres característiques físiques i psicològiques que ens donaran una resposta particular davant les nostres experiències, i això ens portarà a prendre camins diferents davant d'una situació similar.

Els termes *to cope with* i *invulnérabilité* ens indiquen la resistència i l'esforç individual, com a resposta immediata davant d'una agressió. Aquests conceptes són necessaris en una etapa inicial per superar l'adversitat, però per completar el procés cal que l'individu trobi una sortida a la seva situació partint d'elements positius,

com hem dit abans, i que no es doni per vençut, passant per totes les etapes fins arribar a la felicitat.

Al parlar de resiliència no parlem d'una substància o d'alguna cosa ja feta, si no que parlem d'un aspecte que és continuu, com si es tractés d'una obra de teixidora que va enfilant la seda de les capacitats personals amb la seda afectiva i social en un procés que mai acaba. Tots hem teixit la nostra personalitat amb el ganxet, rebent suport d'algú que ens estima incondicionalment, entrant en equilibri amb el context social, per així poder possibilitar la transformació de persona traumatitzada a persona resilient.

5.2 El poder de la imperfecció

Les persones, com bé sabem no som éssers divins, ja que, com a la bíblia es cita, estem fets a la semblança de Déu, però no som ni déus ni deesses. Això no ens limita a que des de la imperfecció, poc a poc i mitjançant experiències, puguem arribar a perfeccionar-nos per obtenir la felicitat personal, que és la base de la nostra existència.

Al llarg de la seva biografia en Tim Guénard, explica el valor de la imperfecció i ho fa citant els dies que anava a visitar a les persones a centres penitenciaris. Ell preguntava als reclusos com es sentien i aquets li contestaven que es sentien torts. En Tim els contestava que, no totes les coses que estan tortes són dolentes, les coses tortes poden, amb el temps, arribar a ser rectes. També els deia que si no hi haguessin coses tortes, no hi hauria fruita, vins, oli... Hi ha centenars de coses tortes al nostre planeta. L'únic que necessitem per millorar és que algú ens accepti i estimi incondicionalment per poder cultivar les nostres llavors i donar el fruit que nosaltres desitgem. Tot dependrà de la terra on les cultivis. En el punt en que els reclusos havien entès aquesta petita explicació, el Tim els deia que escrivissin una carta als seus fills i filles per el dia del seu aniversari per desitjar-los un bon dia, i així poc a poc aquesta llavor aniria donant el seu fruit corresponent, només havien de canviar-lo de terra.

Aquesta idea és contrària a l'afirmació del filòsof Emmanuel Kant que deia, que de la fusta torta de l'humitat no podia sortir res recte, és a dir, d'una persona que ha tingut molts factors de risc no es pot esperar res. Tot això va ser un ideal instaurat a

la nostra societat, però Tim Guénard ha desafiat aquesta idea i demostren que ell com d'altres persones que no han pogut sembrar les seves llavors en una terra apropiada, gràcies a un bon procés resilient, han arribat a apreciar les línies tortes de la seva vida, i així motivar-se per superar-se i voler ser millor dia rere dia.

Per tant, com hem dit abans, quan parlem de resiliència no estem parlant de resistir una agressió o adversitat, aquest concepte va més enllà. La resiliència és un procés que ens indica el camí que no veiem, ja sigui perquè necessitem ajuda per poder arribar a aprendre a viure o perquè no veiem la sortida al problema al que ens enfrontem. Les persones ens construïm, però també ens reconstruïm, ja que, la vida ens dona molts cops, ens enforada moltes vegades, ens posa en situacions perilloses i crítiques per la nostra salut mental, i en definitiva ens posa adversitats, no només un cop, si no tots els que vol i més. Per aquest motiu, el que la resiliència ens vol fer veure és que hem de reconstruir-nos aprenent de l'error, per així poder sortir del problema transformat. Aquest procés perdura durant tot el nostre cicle vital, per tant, dia rere dia creixem com a persones.

El concepte de resiliència, no és un atribut personal, no és alguna cosa que portem dintre, sinó que quelcom que intenta entrar en harmonia dins de la societat que ens envolta i amb nosaltres mateixos de forma individual. Aleshores hi ha una interacció de factors, tant interns, jo, com externs, la persona que ens estima incondicionalment.

De totes maneres, tot i que hem d'aprendre a sobreviure al llarg de la nostra vida, sempre necessitarem d'un algú que tingui una relació afectiva amb nosaltres que ens ajudi en l'adversitat per poder tornar a reconstruir-nos. Aquesta persona la denominem tutor de la resiliència o adult significatiu. Aquest tutor ha de ser una persona que vegi l'adversitat objectivament, tot i que, també ens poden ajudar: un paisatge, un lloc, un dia especial... qualsevol cosa que ens faci superar aquesta adversitat.

6. Metàfora de la caseta

Stefan Vanistendael un sociòleg que va començar a difondre el concepte de resiliència i per explicar-ho va utilitzar la metàfora de la caseta que podem veure a la imatge de sota. Diu que la resiliència és allò que distingeix dos components: la resiliència davant de la destrucció, capacitat de protegir la pròpia integritat sota pressió, i la resiliència com a la capacitat d'aconseguir un comportament positiu a la vida, tot i que hi hagin situacions difícils.

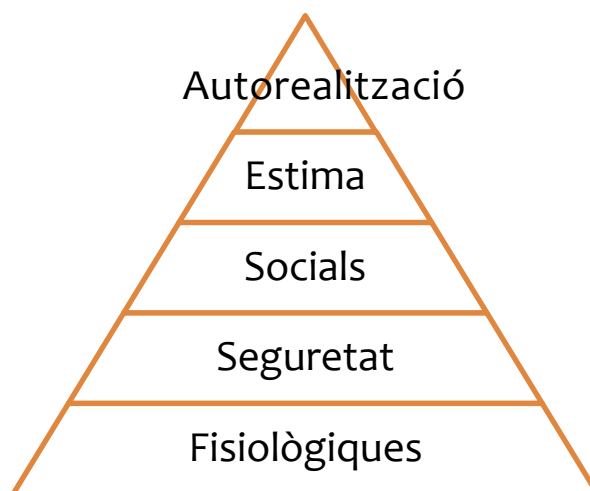
Vanistendael va escollir una casa perquè és la llar de les persones, en aquesta hi ha diferents habitacions per cobrir diferents necessitats, que són els aspectes necessaris per a que una persona pugui ser resilient.



Tots els éssers vius ens movem per les necessitats bàsiques, aquestes són les que aguantarien la caseta i per tant, han d'estar totalment cobertes, i una vegada estan satisfetes la persona, ja té una base per sòlida per poder superar les adversitats futures.

Les persones, quan tenim coses a la nostra vida que van a favor de cobrir aquestes necessitats estem bé, i quan les coses van en contra ens sentim malament. Per aconseguir la satisfacció de les necessitats bàsiques a vegades necessitem ajuda d'altres i el sentir que aquests ens consideren persones som dignes.

Abraham Maslow⁷, per explicar aquestes necessitats crea una piràmide, segons ell fins que no em satisfet la de l'esglauó inferior no podrem adquirir la necessitat de més amunt



Les necessitats més bàsiques són les fisiològiques, que són : beure, respirar i menjar. Quan aquestes estan satisfetes, hem de cobrir les necessitats de seguretat que es centren en: tenir seguretat física i de salut, que ens protegeix i ens garanti menjar en un futur, i la necessitat de sentir que protegim el que tenim. Les necessitats socials, es basen en: l'amistat, la participació i l'acceptació dels altres. Aquesta xarxa de contactes ha d'estar formada per gent que ens recolzin i ens dignifiquin. Això donaria pas a l'estima. Aquesta la podem dividir en dos parts: l'alta, respectar-nos a nosaltres, i la baixa, el respecte dels altres vers nosaltres. Finalment, d'alt de tot, on només arribem quan ja em cobert totes les necessitats, tobem l'autorealització que es centra en donar-li un sentit vàlid a la vida. Això és important perquè crea un efecte tranquil·litzador en la persona en qüestió.

Comparant-lo amb la caseta, en la tercera planta d'aquesta trobem el concepte d'aptituds i competències, aquestes no engloben només el saber si no també el saber fer, i el tenir una actitud favorable per superar l'adversitat. Una persona és competent quan, sap fer una cosa i té l'actitud que correspon per fer-la. Per exemple, una dependenta que està de cara al públic i sap fer molt bé la seva feina

⁷GIMÉNEZ ALFARO, José i MASSACHS de (2009) *Economía de l'empresa. Primer de batxillerat*. Barcelona: Ed. Edebé.

però, és antipàtica i desagradable amb els clients, no serà tant competent com una que fa la seva feina ben feta i és agradable.

Tot això farà que edifiquem una sana autoestima a la caseta de la nostra vida. Un altre aspecte que trobem en aquesta planta, i a l'última habitació que hem d'entrar, és la capacitat de mirar amb humor les coses que ens han passat tot i que sigui difícil fer-ho. Quan una persona ha passat per tots els pisos i habitacions de la caseta és interessant donar una pinzellada d'humor al que ens passa, perquè poc a poc a cada habitació de la caseta estem sanant el problema. Aquest humor podria venir per desdramatitzar la situació i poder així minimitzar la gravetat de l'adversitat.

A les golfes d'aquesta caseta particular trobem els moments positius que hem tingut al llarg de la vida per facilitar-nos la resiliència. Finalment, a la xemeneia trobem l'amor, aquest el podem interpretar com la llar de foc dins de la nostra caseta, aquest amor l'enfoquem com un amor a la vida, als altres i a algú que t'estima incondicionalment.

7. Pilars de la resiliència

La resiliència humana, com comenta el psiquiatra sevillà Luis Rojas Marcos⁸, és un atribut natural i universal de la supervivència. Per tant, aquesta capacitat no és alguna cosa que ens arribi gratuïtament, sinó, que l'hem de buscar i tractar, ja que tothom pateix adversitats i aleshores, tots la necessitem al llarg de la nostra vida. Aquesta resiliència humana, està composta per ingredients biològics, psicològics i socials.

Els pilars de la resiliència són factors que formen part de la personalitat de cada persona, i que per tant tots tenim. El problema el trobem quan una persona pateix una adversitat que supera aquests factors de protecció que té, i necessita el cop de mà d'un expert per aconseguir potenciar-los i així saber fer front a l'adversitat en que es troba.

⁸ ROJAS MARCOS, Luis de (2010) *Superar la adversidad: el poder de la resiliencia*. Madrid: Ed. Espasa.

Els factors d'aquest primer grup serien; el grau d'autoestima, els llaços d'afecte segurs que cada individu té, el tenir motius i reptes per viure, les funcions que ens ajuden a superar obstacles, el grau de pensament positiu individual i el saber tenir un bon control intern i per tant tenir seguretat en un mateix. El segon grup el formarien altres factors, que només actuen quan ho necessitem, és a dir, aquets factors serien com l'airbag d'un cotxe, perquè només actua quan s'ha tingut un accident, activant-se per protegir a l'individu que el condueix.

Tant el primer grup com el segon varien segons la persona, perquè cada persona és diferent a una altre. Els factors interactuen entre ells dins de cada persona i no són factors que no es pugin modificar, és més, hem d'intentar potenciar els factors que tenim més dèbils per així saber resistir bé i poder ressorgir de les adversitat que ens posa la vida.

7.1 Autoestima

Nosaltres, les persones comencem a tenir autoestima des de l'infància. Aquesta autoestima la crea i es genera segons l'afecte que la mare transmet al nen. Un exemple seria el cas d'un nen que fa un avió de paper i la mare el felicita, aquest no es sentirà igual que si aquesta mare l'ignorés. Tot això genera confiança en l'individu, que és va engrandint o minimitzant segons el mèrit que ha rebut sobre les coses que ha fet, al llarg de la vida

Un factor molt important en l'autoestima és el moment en que ens jutgem a nosaltres mateixos. Involuntàriament, aquest pensament és un pensament subjectiu, ja que, dependrà directament dels valors que tinguem a la vida i de les metes que vulguem aconseguir. Segons el que pensem influirà en el que esperem de nosaltres mateixos, el que volem pel nostre propi ego. Si més no, valorem el que ens mereixem de la societat en que vivim, per exemple el grau de compassió que mereixem tenir.

Necessitem un motor que pugui arribar a posar en equilibri el que sentim amb el que pensem, aquest motor l'anomenem ment. Allà emmagatzemem el que pensem i intentem buscar un acord amb el que sentim i perquè el que sentim va lligat al que pensem.

Un exemple clar seria el cas d'una mare que sempre que arribava de la feina a casa es trobava les sabates dels seus fills tirades pel terra, i cada cop que ho veia es sentia malament i s'enfadava, així que cridava i renyia als seus fills. Aquesta escena passava cada dia de dilluns a divendres, fins que la mare es va cansar i va haver de canviar d'estratègia perquè ja estava tipa d'acabar sempre el dia enfadada. Així que es va adonar que no valia la pena enfadar-se sempre pel mateix, ella sabia que quan arribes a casa, les sabates estarien per terra, i que per tant el que faria seria ignorar-les per així sentir-se millor.

Ni més ni menys, el que aquesta mare va fer era bàsicament, canviar la manera de pensar que tenia, i així aconseguir sentir-se bé davant de la situació que abans, la feia enfadar dia rere dia.

Si segons el que pensem, sentim; segons el que pensem de nosaltres mateixos ens sentirem. Per tant, si pensem que som autosuficients ens sentirem més lliures que si pel contrari, pensem que sols no servim per a res. Aleshores, si nosaltres ens valorem positivament el sentiment que rebrem serà agradable, però si en canvi, el que pensem sobre nosaltres és negatiu, el sentiment que ens produïrem serà el sentir-nos fracassats, avergonyits de nosaltres mateixos i inclús deixarem d'estimar-nos.

Encara que no ho reconeguem nosaltres ens creiem que som els més importants, per tant, el que ens passa a nosaltres, per nosaltres és el més important. Posem el cas de que nosaltres vivint a Catalunya escoltem a les notícies que un tsunami mata a milions de persones a una illa remota. Això potser que ens afecti però, no ho farà igual que si a la nostra gossa de tres anys l'atropella un cotxe que anava a tota velocitat.

Tot el que ens afecta, depèn directa o indirectament del que donem més importància. En Europa l'aptitud per relacionar-nos amb els demés, la competència en les activitats que considerem importants, l'aparença física, l'intel·ligència i l'independència són components molt comuns de la autoestima. Per això, un element

primordial és la confiança que deposi-te'm en les nostres facultats per poder arribar a obtenir les metes que perseguim i sentir-nos realitzats. Tot això constitueix un dels elements existencials de l'autoestima, i lògicament de la capacitat per afrontar situacions. Per un altre part, la confiança amb un mateix i la força de voluntat que tenim són necessàries per ser resilient.

Molt lligat a aquest tema, apareix el concepte de la felicitat, que també va molt lligada a l'opinió que tinguem de nosaltres mateixos. Les persones que tenen una bona opinió de d'elles i que per tant es senten millor, estan més capacitades per superar les situacions adverses, d'estrès o perill.

Hi ha diverses estratègies que les persones utilitzem per sentir-nos millor. La primera és fet d'oblidar els records que ens fan sentir malament o patètics, també trobem el fet de minimitzar les sensacions que ens produeixen el fer una cosa que sabem que està malament o comparar-nos amb una persona que està, segons el nostre criteri, pitjor que nosaltres, per així poder pujar la nostra autoestima. Per exemple: una jove que considera que el físic és molt important i ella està una grassoneta, el que farà és comparar-se amb un altre que estigui més grassoneta que ella per poder sentir-se més guapa i millor amb ella mateixa.

Tot això ens ajuda a perdonar-nos després d'un capítol que considerem dolent o humiliant a la nostra vida, i el fet de perdonar-nos ens ajuda a poder ser feliços i estar bé amb nosaltres mateixos.

L'autoestima saludable és aquella que sap reconèixer les nostres capacitats i limitacions per saber fins on podem arribar. El fet de no exigir-nos més de les nostres limitacions i acceptar amb serietat les coses que podem canviar, ens dona el valor per transformar les coses que estan a les nostres mans.

7.2 Motius per viure

Al llarg de la nostra vida, en alguna ocasió ens hem pogut preguntar el perquè de la nostra existència o el motiu del perquè estem al món, buscant una resposta que ens ajudi a entendre millor per que vam ser creats. Al pensar-ho, ens ha pogut semblar que si poguéssim saber la veritat sobre la nostra existència i la nostra finalitat a la vida, ens motivaríem més per aconseguir allò que volem, podríem afrontar millor

les adversitats i, fins i tot, augmentaríem les possibilitats de superar-les, ja que li posaríem més ganes. Per tant, ens adonem que si una persona sap quin és el seu objectiu a la vida tindrà més ganes per fer qualsevol cosa i per afrontar-ho amb més tranquil·litat perquè es sent més segura.

El sentit que li donem a la vida, no és definitiu ni permanent, ja que segons la perspectiva personal que tenim de la vida, li donarem un sentit o un altre a aquest, és per això que diem, que el sentit de la vida evoluciona amb el pas del temps. Aquesta visió està determinada per la cultura d'on ens em criat, i les experiències que hem anat vivint al llarg de la vida. En aquest cas posaré una experiència personal: Jo sóc una noia que estic estudiant batxillerat i no sabia quina carrera volia triar, però era conscient que volia anar a la universitat. Hem mirava totes les branques que hi ha per estudiar però, mai acabava decidint-me per cap. Fins que un dia vaig trobar dos o tres carreres en les que estava interessada i al saber la nota que necessitava, i veure que m'havia d'esforçar si ho volia aconseguir, va fer que m'entressin més ganes d'aprendre.

Un altre factor que pot donar un sentit a la nostra vida és el poder que, des de fa més de tres mil·lennis, té la religió en la societat, ja que, ha determinat a les persones coses tant bàsiques com: el sentiment de dolor, les idees que tenien, la concepció de la felicitat i de la vida... entre altres. La religió seria l'esperança de vida dels creients, perquè és el que els dona motius per viure. Per exemple, els cristians pensen que la vida terrenal és un camí de sofriment, i que si s'han portat bé i no han comés cap pecat, a la vida eterna tindran una bona vida al costat de Déu. Aquest seria el seu motiu per viure.

Un altre exemple seria el de Viktor Frankl un home que va sobreviure tres anys dins d'un camp de concentració nazi. Ell vivia tan sols amb els records de la seva muller i l'esperança de tornar-la a veure i gràcies a aquests, va poder sortir viu d'allà. Així que diríem que les passions en qualsevol de les seves cares, són el combustible de l'esperança, ja que, fan dels éssers humans uns lluitadors incansables.

Finalment voldria comentar que, seguit de l'amor, una altre motiu per viure podria ser la por a morir. Aquest ens motiva per no deixar-nos vèncer i per la qual cosa ens impulsa sense voler a tenir més ganes de viure, com en el cas de Milagros Bogado⁹, una dona que ha pogut superar dotze càncers i que la por a morir va fer que aprengué a apreciar cada moment i volgués viure rodejada de la seva gent estimada. També va començar a anar a ballar i a fer excursions amb les seves amigues, cosa que li donava més motius per viure.

7.3 L'afecte

Els homes per naturalesa som animals socials, pel que necessitem llaços afectius amb altres, això passa perquè el poder comptar amb l'afecte i l'atenció d'algú igual a tu, ens ajuda a superar millor l'adversitat en la que ens afrontem, ja que, el poder explicar un problema ens ajuda a minimitzar l'importància d'aquest. És interessant relacionar-nos perquè aquest fet contribueix a la passió de les persones per viure.

Un exemple serien els bebès que al néixer necessiten el recolzament d'alguna persona adulta, amb qui poc a poc va apareixent-li un llaç afectiu que els uneix. Normalment, sol ser la mare, ja que només ella pot donar-li això fa que dins del bebè apareixen ganes de vincular-se amb la mare i més endavant amb aquells que li envolten.

L'investigador Harry Harlow¹⁰, es va adonar que els llaços afectius no només queden restringits a les persones, sinó que també els passava als animals. Ell va fer un experiment amb micos que consistia en separar, al néixer, la meitat de micos de la mare i l'altre meitat deixar-la amb ella. La resposta dels micos que varen ser separats al néixer va ser el mostrar greus problemes en el seu creixement i fins i tot, alguns van arribar a morir encara que eren alimentats saludablement pels criadors.

⁹ Annex IV. Entrevista a Milagros Bogado. Pàgina 61

¹⁰ GÜLL, Manuel i MUÑOZ, Pep de (1995) *Introducció a la psicologia*. Barcelona: Ed. EGA Professors Editors

Per tant, veiem que la connexió del bebè i la seva connexió amb la mare és quelcom vital pel desenvolupament del nadó. Més tard, el bebè sentirà un afecte cap a la persona significativa, la mare, que donarà lloc a la creació d'un llaç afectiu. S'ha pogut comprovar que, els adolescents maduren abans si han tingut una bona vinculació afectiva amb la mare, el pare o el tutor legal, en contraposició d'aquells que no han pogut viure una infància amb llaços afectius permanents, ja que els costa més.

En aquest àmbit, John Bowlby¹¹ al segle XX, va fer un estudi sobre la necessitat d'afecte d'un nadó vers la seva mare. Aquest estudi va ser fet a Occident on els pares, pel general reben un paper secundari en l'àmbit familiar. L'estudi consistia en observar a nens amb afecte matern i nens que havien sigut separats de la mare al néixer, al acabar-lo Bowlby es va adonar de que és molt important pel bon desenvolupament emocional del nadó, sentir estima per part de la mare i, que pel contrari, si quan són bebès se'ls separa molt d'hora de la mare, els costarà més saber fer-se amb la vida i les seves dificultats ja que no tindrà una base sòlida on recolzar-se.

Al cap dels anys es va fer un altre estudi, on es va poder veure que la figura paterna també és molt important pel desenvolupament del nen que creix sense mare, ja que el paper de mare està molt estereotipat i un home, tret de les determinacions físiques, pot transmetre el mateix afecte o un de semblant al que una mare transmet al seu nadó.

Per una banda, quan un nen és petit i els seus pares o tutors han parlat amb ell, l'han recolzat en els seus objectius i l'han donat amor incondicional, l'estan guiant per un camí de conducta basat en la racionalitat. Per exemple, el fet d'aplicar normes o de deixar que tinguin una opinió de les coses i transmetent-los seguretat per afrontar els seus petits entrebancs, com podria ser lligar-se els cordons d'una sabata. Tot això dona una forta predisposició per a que ells explorin en el seu entorn i visquin amb una base sòlida.

¹¹ GARCIA ALONSO, José Ignacio de (2008) *Psicologia a Batxillerat*. Madrid: Ed. Mc Graw-Hill.

Quan ens referim a base sòlida ho fem pensant en les bases que cadascú té i que aquestes siguin suficients per a afrontar les situacions adverses. Com ara, la situació en que dos alumnes de batxillerat amb la mateixa capacitat intel·lectual estan a classe de matemàtiques, un té una base sòlida dels temes donats a la ESO i per tant sense entrebancs o amb pocs entrebancs va superant el curs. En canvi, l'altre alumne no té una bona base dels cursos anteriors i per tant pateix grans problemes per aprovar l'assignatura.

Paral·lelament amb els llaços afectius passa el mateix, una persona amb una base sòlida d'aquests tindrà més facilitats per superar una adversitat, en comparació a una que no la tingui, ja que es podrà recolzar en aquestes persones que l'estimen.

Per un altre banda, com hem esmentat en els paràgrafs anteriors, la personalitat també juga en la manera d'enfrontar-nos a les adversitats, ja que anem construint-la des de l'infància. En aquesta etapa agafem de referent les actituds o pensaments de les persones més properes ja sigui per semblar-nos o per al contrari no ser igual que elles. Un exemple seria una dona que cus a mà, personalitat, i poc a poc el va teixint, experiències que anem tenint al llarg de la vida, seguint el model de una revista de moda, referent afectiu, en qui recolzar-nos. Aquest vestit té una característica especial, ja que és interminable, es pot desfer i tornar a fer amb paciència, i amb constància és pot remodelar.

La base de la forma de relacionar-nos i de crear el llaços afectius amb les persones es desenvolupa durant la nostra infància i adolescència, per tant les experiències que vivim en aquesta etapa de la nostra vida amb les persones que ens envolten o que considerem importants per a nosaltres, son molt importants.

7.4 L'autonomia

Des de que som petits, les persones tenim la necessitat de sentir-nos segures davant de qualsevol situació. Això succeeix quan el centre del control de la nostra vida està posicionat en nosaltres mateixos i no en mans d'un altre, com podria ser el destí o els éssers sobrenaturals.

Per poder arribar a aquesta conclusió, els experts han fet varis estudis¹². Un que hem va cridar especialment l'atenció, es centrava a una illa dels Estats Units on sovint hi ha molts terratrèmols. Primer, les investigadores van dividir l'illa en dos parts el nord i el sud. Al nord es va comprovar que morien més persones que al sud i no era pas per motius ni de seguretat ni de falta d'aliments, sinó que a la part sud els habitats s'ajudaven entre ells, es fabricaven llocs on posar-se tots quan vingués un terratrèmol i fins i tot s'avisaven amb antelació els uns als altres quan creien que podia haver algun. Per un altre banda, a la part nord de l'illa, els habitants eren més independents i sovint es deien coses com <<Déu ens ajudarà>> o <<Estem en mans del senyor, no podem fer res>>. Aquesta forma de pensar els duia a tots a la mort, ja que el centre de control sobre el seu destí el posaven en algú que no eren ells, si no un ésser sobrenatural poderós. El fet d'estar en mans de Déu i per tant, no saber com poder dirigir la seva vida els garantia un alt percentatge de mort.

Un altre exemple de la diferència en tenir a no tenir el centre de control en nosaltres, seria el cas d'un nen petit quan vol aprendre a caminar. Aquest exemple tracta d'una mare que es va adonar que, quan el seu fill va voler aprendre a caminar, al principi depenia del suport d'ella, i per tant el centre de control el tenia la seva mare. Però va haver un moment en que el nen va decidir per si mateix no agafar-se de la mà de la seva mare, en aquest instant ell es va sentir més segur i, encara que al principi queia, poc a poc va aconseguir caminar. En aquest relat, podem veure com el fet de que el nen canviés el centre de control a l'hora de caminar i passés d'estar en la seva mare a estar en ell, li donava més seguretat i feia que s'enfrontés a l'adversitat amb més seguretat.

¹² GÜLL, Manuel i MUÑOZ, Pep de (1995) *Introducció a la psicologia*. Barcelona: Ed. EGA Professors Editors

7.5 El nostre comportament

Per començar a parlar d'aquest aspecte utilitzarem una situació quotidiana: un nen petit quan té gana es posar a plorar per cridar l'atenció de la seva mare i així que ella se n'adoni i li doni de menjar. Amb això veiem que des de la nostra infantesa volem que se'ns escolti, per satisfer les nostres necessitats.

Molts cops potser sense adonar-nos, volem que se'ns escolti i se'ns tingui presents. Per a que això sigui possible, hem de saber que volem realment, utilitzant el factor de la introspecció, que es refereix a mirar des de nosaltres mateixos, cap a l'exterior. Normalment fem això per entendre el perquè de les nostres accions, emocions, decisions o simplement per saber quina decisió prenem davant d'una situació. Per tant, per a que se'ns tingui presents és necessari mirar al nostre interior i poder reflexionar sobre aquells aspectes importants per a nosaltres.

La introspecció també ens permet el coneixement d'un mateix, cosa que ens ajuda estar en contacte amb els nostres actes i els nostres pensaments. Això ens permet superar amb més facilitat les adversitats, ja que, podem fer-les front favorablement al conèixer el nostre estil individual i habitual d'afrontar les situacions.

Quan aprenem qualsevol cosa, el que estem fent és recordar allò que vam fer malament per poder millorar-ho. La memòria la podem dividir en dos tipus segons el tipus d'experiència que emmagatzemem: la memòria verbal i la memòria emocional.

La memòria verbal es on guardem la biografia de la nostra vida, és a dir, és la que ens permet tornar a recordar una vivència i que aquesta ens produeixi emocions i sentiments que poden variar segons en el moment que el recordem. Com ara, els moments viscut amb una parella al moment de la ruptura no es recorden igual que, els mateixos records quan ja has superat la separació. Aquesta memòria ens permet aprendre del passat- També és la que ens determina la nostra visió del present i del futur, ja que és on recordem el passat i on queden emmagatzemades les experiències, les emocions i les sensacions que hem viscut al llarg de la nostra vida, que condicionen la nostra manera de pensar i la nostra visió del present i futur.

En canvi, a la memòria emocional és on guardem tots els nostres temors o traumes, i al recordar-los ens fan tenir sensacions de suor freda, tremolors.. Aquests ens impedeixen la superació de qualsevol adversitat d'alt grau. Per poder superar amb èxit aquests tipus records, hem de minimitzar la seva intensitat i poc a poc transformar els records intensos i dolorosos en uns records manejables i controlables per nosaltres. Per un altre cantó, una actitud passiva d'aquells que prefereixen deixar córrer les coses i no enfrontar-se a elles els portaria a la depressió, ja que al no controlar la nostra vida i no voler enfrontar-se a ella i a les adversitats que ens posen a prova, ens estem deixant anar per aquestes i només ens portaran a situacions dolentes.

7.6 El pensament positiu

El pensament positiu depèn de les ganes de viure de cada persona, el saber valorar amb sensatesa els avantatges i els inconvenients dels nostres actes o de les nostres decisions. El pensament positiu depèn també de saber quins són els nostres límits, per poder lluitar pels objectius que ens marquem, sense arribar a desmoralitzar-nos. Un dels beneficis que ens aporta tenir una visió positiva de la vida és veure la realitat amb els seus aspectes positius i negatius. Quan els tenim presents, hem de quedar-nos amb aquells que ens ajuden a estar bé amb nosaltres mateixos per poder fer front a les adversitats que patim.

Una de les característiques dels humans i que ens diferencia amb la resta d'éssers vius, és el tenir intel·ligència, cosa que ens permet parlar. El parlar entre nosaltres fa que tinguem diferents punts de vista en un mateix tema. El fet de poder pensar i opinar lliurement afavoreix a que cada persona tingui un punt de vista diferent, i aquest va evolucionant, ja que les persones maduren i parlem amb una gran quantitat de gent al llarg de la vida. Al tenir punts de vista diferents i, per tant, diferents pensaments, les persones decidim quina quantitat d'importància li donem a les coses i als fets. Per exemple en una mateixa família poden haver-hi membres que donin molta importància als estudis i altres que pensin que no són necessaris per viure, en aquest cas senzill veiem una clara diferència de pensaments. Aquests pensaments faran que unes persones es comportin d'una manera i que les altres ho facin d'una forma diferent.

Com hem vist¹³, les neurones afecten al pensament i a les emocions, per tant, les emocions i els pensament són dos coses que van totalment unides. Per aquest motiu, si una persona pensa positivament, emocionalment serà positiva. També veiem que el record d'un moment positiu a la nostra vida ens transmet una sensació positiva, i un record negatiu ens transmet una sensació negativa.

El nivell de positivisme de cada persona depèn de tres grans factors: el que pensem del passat, com ens prenem el present i que esperem del futur, perquè si està en equilibri emocional podrà fer front amb més facilitat, a aquelles adversitats que requereixen una superació. La persona positiva farà elogis als bons moments del seu passat, la qual cosa la farà tenir més confiança en el seu present i al seu futur. Una persona així podria pensar coses com <<Les meves experiències han sigut necessàries per preparar-me pel futur i amb ell tot el que em depararà la vida>>.

Per aquest motiu, les persones que no fan les paus amb el seu passat mostren inseguretats al seu dia a dia i també vers el seu futur. Per això la millor cosa que podem fer és estimar el nostre passat, ja que és el nostre i no el podem canviar. El que si podem fer és acceptar-lo i pensar en allò favorable per a nosaltres, i així poder apreciar el nostre present i afrontar el futur amb més confiança.

Per veure la diferència, utilitzarem el cas de dos persones que van per l'autopista i casi es xoquen. Ambdues persones tenen dos pensaments diferents: el positiu, que pensarà coses com <<No hem tingut un accident perquè soc un bon conductor>>, en canvi, la persona amb pensaments negatius pensarà <<No ens hem matat de miracle>>.

Per una altra banda, si volem canviar el pensament negatiu i fer-lo més positiu, un recurs que podem fer servir seria el fet de comparar el problema que tenim amb el mateix problema portat a l'extrem com ara en el cas anterior, pensar coses com <<Em podria haver matat>>.

¹³ 2. La ment i el cervell. Pàgina 7

En definitiva, ser optimista amb les adversitats que tenim, ens ajuda a minimitzar el impacte de les nostres desgràcies a la vida.

Si parlem d'un futur optimista, tot depèn de l'esperança que tinguem vers aquest. Podem trobar dos tipus d'esperança: la general i l'específica. La general és aquella que ens fa pensar en que les adversitats són les que tenen l'última paraula, referint-nos al futur, en canvi, l'esperança específica és la que ens transmet confiança per obtenir una meta personal, per exemple pensar <<Sí, jo puc>>, això ens impulsa a preparar-nos per qualsevol entrebanc que tinguem en un futur.

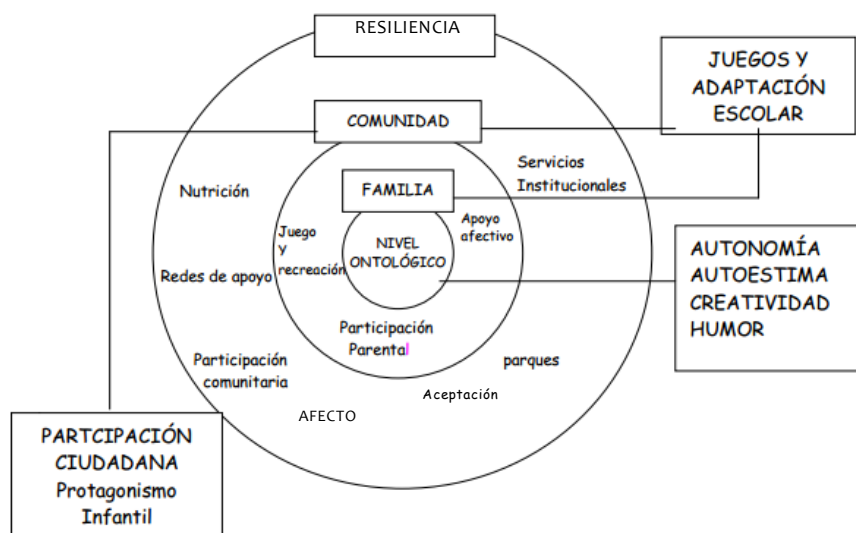
Una frase interessant que vaig trobar per internet escrita per un metge anònim¹⁴, resumeix molt bé la necessitat d'esperança en les persones. Aquesta deia així: 'Una persona pot viure quaranta dies sense menjar, tres dies sense veure aigua, set minuts sense aire però només uns segons sense esperança'.

8. Promoure la resiliència

En els estudis sobre la resiliència, es divideixen a les persones en dos grups. Per un costat, tindriem a aquells individus que tenen una visió sistematitzada de la vida, és a dir, aquells que creuen que només hi ha una alternativa per fer les coses. Per contra, en l'altre grup, trobem les persones que tenen una visió amplia de la vida, o sigui, que veuen diferents alternatives possibles davant d'un mateix fet. Aquests segon grup de persones s'apropen més al concepte que tenim de resiliència, ja que la resiliència busca diferents alternatives davant d'una adversitat per poder sortir-ne transformat. Podem dir, que la resiliència té una dimensió sistemàtica, és a dir, les persones estem formades de varis nivells de resiliència, i que tothom té tots els components necessaris per ser resilient, només cal potenciar aquells que tenim més febles.

¹⁴ 'http://diccionari.blogspot.com/2008/08/lhome-pot-viure-uns-quaranta-dies-sense.html''

Els aspectes per promoure la resiliència es centren en tres grups: l'ontosistema, que seria promoure la resiliència de forma individual, el microsistema on estaria la resiliència de grup més propera: la resiliència familiar i escolar, i finalment, l'exosistema on s'intenta promoure la resiliència dins de la societat o comunitat que ens envolta.



Aquest és un petit esquema de com quedaria situat cada aspecte relacionat amb del que més i al que menys ens afecta per ser persones resilient. En el primer cercle, el més petit, ens trobem nosaltres com a individus resilient i amb les quatre coses indispensables per a poder ser-ho, que serien: l'autonomia, l'autoestima, la creativitat, l'afecte i l'humor. Amb una rodona més gran i que envolta a l'individu resilient, trobem la família. Aquesta ha de saber adaptar-se a qualsevol adversitat en un àmbit familiar. També apareix l'importància de saber jugar la baralla de les possibilitats resilient en un àmbit escolar, ja que tenim la necessitat de rebre afecte o sentir-nos recolzats tant en l'àmbit familiar com a l'àmbit escolar. Finalment, trobem la comunitat que envolta totes les parts que afecten a la persona resilient, aquí trobem l'acceptació per part de la comunitat i el sentir-nos recolzats, així com, la participació en la vida.

8.1 A nivell Individual

Els mecanismes protectors de la resiliència individual segons Grotberg¹⁵, els podem dividir en quatre apartats, coneguts com els eixos de coordenades del verb *to be* i el *can* que traduïts de l'anglès volen dir “ser, estar i poder”. Aquest requadre de sota ens mostra breument cada part que s'explica a continuació.

JO TINC Amor incondicional i seguretat	JO SÓC Fortalesa interna
JO PUC Aconseguir les meves metes	JO ESTIC Disposat a fer per mi i els altres

Primerament apareix el “JO TINC”, on trobem la necessitat de les persones en sentir un suport extern, i tenir a una persona que ens estimi incondicionalment i en qui poder confiar plenament. El estimar incondicionalment no implica acceptar a l'altre deixant-li que faci el que vulgui, com vulgui i on vulgui, sinó que aquest tracta de recolzar a l'altre, faci el que faci. Aquesta persona pot ser o no del nostre entorn familiar, tot i que necessitem gent que ens mostri afecte en qualsevol lloc on estiguem, ja que, des de l'home més primitiu fins el més modern, sempre han viscut en societat. Això és degut a què les persones hem nascut per viure en grup, però, contra més estable sigui aquest entorn social, més confiança podrem desenvolupar i tenir més confiança en nosaltres mateixos.

Dos aspectes que van molt lligats són el de “JO SÓC” i “JO ESTIC”, en aquest apartat tracta de la necessitat de la força interior i les coses que estem disposats a fer pels altres. La persona promotora de resiliència, així com, ha de ser una persona que se sent còmoda amb els altres i que els fa sentir còmodes, una persona segura

¹⁵ ”<http://www.mediacioncuruchelar.com.ar/resi.htm>”

de si mateixa i respectuosa, tant amb el món exterior com amb ella. Aquesta persona també ha de ser optimista per aconseguir superar les adversitats de forma positiva, la persona promotora de resiliència ha de ser responsable de les seves accions i ha d'acceptar les conseqüències d'aquestes, per tant ha d'estar segura del que vol i del que farà per aconseguir les seves pròpies metes.

En últim lloc trobem el factor anomenat com el "JO PUC". Aquest es limita a saber quines metes podem aconseguir sabent les capacitats que tenim una vegada elegides saber com arribar a elles, sabent que podem demanar ajut quan ho necessitem a un tutor significatiu. Per un altre banda, i molt proper a aquest últim aspecte, hem de tenir en compte l'importància de saber expressar els nostres sentiments, per poder desfogar-nos, donar-los una pinzellada d'humor, reduir la gravetat del problema i poder tenir més facilitat per resoldre'l.

Podem dir que, per promoure la resiliència individual fa falta el fet de conèixer-se a un mateix. Al aconseguir-lo podrem preguntar-nos a nosaltres mateixos i donar-nos una resposta coherent amb nosaltres, i que anirà a favor de fer-nos sentir bé. El fet d'autopreguntar-se, seria com una espècie de pensament crític sobre els nostres problemes i inquietuds per saber contestar-nos amb sinceritat.

Cal remarcar que és imprescindible l'autoestima i la confiança vers un mateix, ja que, sense aquests dos factors seriem persones insegures, i això faria sorgir una incapacitat per aconseguir qualsevol meta de forma positiva i favorable. També necessitem iniciativa i creativitat, ja que aquests dos factors ens permeten fer més extens els nostre camps de possibilitats.

8.2 En un camp familiar

La resiliència familiar consisteix en entendre que les adversitats són part de la vida i que, per a que el creixement dels membres que formen la família sigui possible, s'han de mantenir units com una unitat familiar forta.

Les mares i els pares d'una família són les persones que per una banda mantenen l'estil de família que volen tenir, i per un altre banda, serviran de model a seguir pels seus descendents, ja sigui per semblar-se a ells com per no fer-ho. Per tant, els pares col·laboren a promoure el "JO SÓC" dels seus fills per a que ells sols puguin

desenvolupar el seu propi “JO PUC”. Aquests motius, són la base d’una família promotora de resiliència. Per satisfer les necessitats i el desenvolupament dels membres que la formen, han de tenir en compte diferents aspectes.

El primer, és el fet de transmetre amor incondicional per part dels pares als fills per a que en un futur proper, també ho sigui a la inversa. Aquest aspecte ens porta directament a establir llaços afectius de confiança i recolzament entre els diferents membres de la unitat familiar, tant entre pares o germans com entre fills i pares. Tot això no treu l’obligació de complir unes normes específiques i clares juntament amb unes responsabilitats compartides entre els membres de la família. També es fonamental el saber fomentar per part dels pares, la realització dels objectius que els fills es marquin, sempre que siguin favorables pels nens, i saber donar suport a les expectatives positives de futur que volen els fills. Amb això els estan oferint l’oportunitat de desenvolupar les seves expectatives, com podrien ser els estudis, les activitats extraescolars o en general: els plans de futur.

Com a últim aspecte, trobem el saber transmetre per part dels pares que, en la unitat familiar som tots iguals. Al mostrar que tots els membres d’una família son iguals, estem potenciant la necessitat de desfogar-se quan alguna cosa no acaba de rutllar, ja que, és imprescindible tenir l’opció de parlar del tema que ens fa sentir malament o formar part d’una discussió basada en el respecte i la serenitat.

8.3 La resiliència escolar

Les persones tenim l’oportunitat i l’obligació d’anar a l’escola fins una certa edat, per exemple a Catalunya hem d’anar a l’escola obligatòriament unes trenta hores setmanals, fins els setze anys. Per aquest motiu molta part de la va vida social diària està composta i constituïda per l’ambient escolar. No hem d’oblidar que els alumnes aprenen gràcies als professors, persones que treballen aquestes trenta hores amb el alumnes d’una classe o varies, i que interaccionen entre ells.

Retornant a la classificació de Grotberg¹⁶, per a que l’alumne pugui desenvolupar bé el “JO SÓC”, i ser capaç de resoldre els seus propis problemes i saber relacionar-se favorablement amb els seus companys, establint o no llaços afectius, fa falta que el

¹⁶ ”<http://www.mediacioncuruchelar.com.ar/resi.htm>”

professorat els transmeti i proporcioni un ambient agradable, per a que cada alumne desenvolupi el seu “JO TINC”.

Així que, l'escola promotora de resiliència seria aquella que fa sentir als professors i als alumnes que pertanyen a una mateixa unitat i que disposen d'eines per afrontar i superar els problemes d'aquest àmbit.

Per promoure la resiliència a les escoles la terapeuta clínica Nen Henderson¹⁷ ha fet una roda composta per sis passos que s'han de complir per a que una escola pugui ser promotora de resiliència i així ajudar als alumnes que la componen per ser resilients a la seva vida particular.



El punt 1, tracta de saber enriquir el vincles amb les persones de la vida quotidiana a l'escola; el punt 2 tracta de fixar límits clars i firmes; el punt 3 tracta de saber ensenyar als alumnes habilitats que necessitaran al llarg de la vida; el punt 4, és l'aportació de recolzament per part d'algú important per a nosaltres; el punt 5 valora el saber transmetre expectatives elevades al alumnes i així motivar-los; el punt 6 tracta del saber donar les mateixes oportunitats a tothom vers els assumptes escolars.

¹⁷ GARCIA ALONSO, José Ignacio de (2008) *Psicologia a Batxillerat*. Madrid: Ed. Mc Graw-Hill.

8.4 La resiliència a la comunitat

Una comunitat és un conjunt d'individus, per tant, la majoria de mecanismes protectors de la residència individual també es poden aplicar a una societat promotora de resiliència. En una comunitat les persones creem llaços i vincles afectius. A vegades, aquests vincles es fan de forma recíproca, pel que ens permet potenciar factors per superar adversitats col·lectives. Aquestes adversitats podrien ser degudes per catàstrofes naturals, una situació de crisi econòmica important, un regim dictatorial, ja que, no és favorable per a la comunitat, perquè se'ls treu molts drets com individus. Totes aquestes adversitats junt amb altres com la drogoaddicció o la delinqüència fan promoure els factors de resiliència comunitària.

Els mecanismes d'una societat resilient es centrarien en que cada individu es senti part d'una comunitat o societat, i que aquesta no el discrimina. Sinó que pel contrari, la societat en que es troba accepta les diferents tradicions, donant lloc a la consciència de grup. També és important posar a alguna persona com a líder del grup, però aquest algú ha de pujar al poder vocacionalment i, ha de ser triat realment de forma democràtica on participi gran part de la població. Aquest líder ha de ser capaç de que cap sector de la societat es senti desplaçat. Un exemple seria un líder que sap comunicar-se clarament amb la societat de manera que els membres d'aquesta puguin expressar les seves necessitats o punts de vista. Això corrobora en l'esperit d'equip i la necessitat de les persones en sentir-nos escoltats.

9. Negar-se a la resiliència

Després d'una llarga conversació amb Eva Bach, va sorgir la pregunta de: Què passa si una persona no vol sortir d'un problema? Ella em va contestar, que tot depèn de l'edat que tingui aquesta persona, ja que serà més o menys fàcil fer-li veure totes les possibilitats per poder sortir de l'adversitat aprenent d'ella.

Si la persona és adulta és molt difícil que canviï d'idea. L'única opció és que les persones més properes a l'individu li diguin que l'estimen i que volen que surti endavant.

Però com diu el psicoterapeuta Müller¹⁸ <<Hi ha persones que se senten agust amb els seus problemes, i encara que vulguem treure-les d'allà no sortiran si no volen, això es degut a que, si els treus dels seus problemes es queden com coixes emocionalment, es pensen que no poden amb la vida i no saben que serien sense els problemes, perquè els agrada sentir que són com la víctima de tot el que els passa. Per tant es casi impossible treure a un adult d'allà on no vol sortir>>. També és degut a que una persona adulta ja té unes idees i una manera de pensar determinada, per tant, costa molt més fer-li veure que hi ha més camins a la vida. En canvi, en un nen petit trobem un altre qüestió, ja que els seus pares o tutors legals tenen la tasca d'ajudar-lo a créixer.

Quan parlem d'adolescents el que s'ha de fer és dir-los que la seva llibertat cada cop té més pes, i insistir dient-los que està a les seves mans sortir o quedar-se encallats per sempre al problema. Se'ls ha de fer saber que hi ha gent que els estima incondicionalment i que estarà on faci falta per ajudar-los, ja que els convé ser resilient i que estar bé amb ells mateixos, però que la ultima decisió es seva. Normalment, els fa reaccionar abans el fet de dir-los que tot i que ara no pot sortir de l'adversitat, potser en un futur podrà fer-ho i que quan estigi preparat vagi a parlar amb la persona que l'ajudarà com ara una psicoterapeuta. En canvi, com als nens petit si que pots dir-los et trec del problema i et porto on vull que estiguis.

En tot cas, si una persona no vol sortir de l'adversitat i veure la vida des de un altre punt de vista no hi ha ningú que el faci sortir, tret de si es tracta d'un nen petit o un adolescent que amb el suport de persones que l'ajuden podrà enfrontar-se amb els problemes i el fan veure els diferents camins que existeixen per ser resilient.

¹⁸ GARCIA ALONSO, José Ignacio de (2008) *Psicologia a Batxillerat*. Madrid: Ed. Mc Graw-Hill.

10. Agraïments

En primer lloc m'agradaria destacar i agrair l'ajuda que m'han ofert ambdues tutores del treball de recerca. Primerament, la Raquel Saerna em va ajudar molt a encaminar-lo quan no sabia per on començar i al marxar, la Núria Romero em va aconsellar i va respondre a tots els meus dubtes.

Pel que fa la part psicològica m'agradaria destacar l'ajuda que em va oferir l'Eva Bach, pedagoga i educadora social, a l'hora de cercar informació sobre les bases de la resiliència. Per la part més científica, vull destacar al psiquiatra Jordi Rubio que va contestar amablement les meves qüestions, donant-nos més informació sobre el psiquisme del cervell i la seva repercussió en comportament de les persones.

Arribats a aquest punt, també m'agradaria agrair a la meva avia, Milagros Bogado, que em va ajudar a escollir el tema del treball i em va contestar a totes les preguntes que vaig fer-li sobre la seva malaltia i la superació d'aquesta.

Per últim, a l'apartat *Els pilars de la resiliència*, vaig comptar amb el recolzament de la psicòloga de l'institut, que va acceptar a ajudar-me en allò que vaig necessitar i em va facilitar molta informació sobre aquest apartat en concret.

I no puc deixar de citar el suport dels meus pares i familiars, que tot i no saber gaire cosa ver el tema de la resiliència, m'han ajudat i m'han aconsellat en tot allò que van veure necessari. D'altra banda, cal donar les gràcies a tots aquells amics, coneguts i no coneguts que m'han ajudat a realitzar les enquestes.

Gràcies a tots

11. Conclusions

Després de cinc mesos de recerca en la literatura sobre la resiliència, ha arribat el moment de posar sobre la taula tot allò que hem après.

Al principi del treball no sabíem quines són aquelles capacitats que hem de potenciar per poder ressorgir d'un problema, vam pensar que segurament la gent que ens rodejava, i altre gent del carrer, tampoc en sabrien res. Per això vam decidir fer una enquesta explicant un cas de persona resilient, on les persones enquestades donaven la seva opinió sobre el futur d'aquest home i finalment se'ls explicava el que és la resiliència i el que va passar-li a en Tim Guènard. Un cop obtinguts els resultats [Annex II] hem pogut observar que la gran majoria de les persones, no són conscients de la necessitat de resiliència al llarg de la nostra vida. Per un altra banda, ens va cridar força l'atenció el fet de que una part dels enquestats sí que coincidissin amb la idea de poder sortir transformats de qualsevol experiència negativa que han viscut, i que aquests foren, pel general, persones majors d'edat. Per tant, sembla que quan ets més gran ets més conscient de que amb esforç es pot sortir de qualsevol situació adversa, aprenent d'aquesta.

Endinsant-nos de ple en el treball podem dir amb total certesa que, les eines necessàries per poder fer front a una adversitat i sortir-ne transformats, les portem dins nostre. Pel que fa a nosaltres, les persones, hi ha gent que aquests mecanismes els té més desenvolupats i per tant, tindrà més facilitat per superar un problema. Això vol dir que podem fer i desfer allò que ens resulti perjudicials per a la nostra salut mental.

Seguidament, podem dir que no és estrictament necessari ser resilient quan ets petit o haver assolit els factors resilents a la nostra infància, per poder en un futur ser persones amb la capacitat de vèncer les adversitat i sortir enfortits d'ella. Tot i així, si que és veritat que si des de petit hem anant entrenant els factors protectors de resiliència, quan patim una adversitat estarem més entrenats per superar-la.

Després d'haver llegit històries de persones resilents, veiem que la nostra infantesa és una etapa molt important a la nostra vida, ja que ens marca una bona part del nostre caràcter. També, perquè és el període en que més necessitem un adult significatiu i que aquest ens ajudi a madurar. Els pares o els tutors són els que tenen

més importància, els que estan dia rere dia amb nosaltres i són el referent per construir la nostra vida, tant sigui imitant-los com no fent-ho.

També ens hem adonat que tothom pot sortir de qualsevol situació adversa i mirar al seu passat somrient i sent feliç. Això és exactament el que ens intenta demostrar la resiliència.

Quan vam començar, no sabíem gairebé res sobre aquest tema, tant en l'àmbit psicològic com en el científic, però al descobrir-la ens va sobtar molt i vam decidir informar-nos a fons. A partir d'aquí, tot el que hem après ens ha vingut de nou. Durant cinc mesos, hem passat de no saber ni tan sols el funcionament del cervell, a tenir clar l'importància que rep vers el nostre comportament.

Cal fer esmena a que, efectivament, quan passem qualsevol experiència significativa per a nosaltres queda reflectida amb un canvi en el psiquisme del cervell. També podem dir que a vegades si que és necessari que el pacient prengui fàrmacs per superar l'adversitat, ja que el que estem tractant podria ser des de la connexió de les neurones, sinapsis, o simplement la manca de son reiterada a causa de la impactant experiència viscuda.

Si a hores d'ara ens preguntessin si vam triar correctament el tema del treball de recerca, podríem contestar amb tota convicció que sí, que realment el tema ens ha captivat des del principi fins al final. Ens ha semblat un tema molt interessant, en el que realment és difícil no desviar-lo en altres, com podria ser l'assertivitat.

Gràcies a aquest treball ens hem adonar de que la felicitat juga un paper molt important en les nostres vides i que tothom podem arribar a ella, només ens cal coratge i estima per aconseguir-ho. També hem vist l'importància de sentir-se estimat allà on ens trobem, perquè això ens garanteix una seguretat i una autoestima saludable, necessàries per fer front a les adversitats. Ens ha sorprès, gratament, la capacitat humana per poder reaccionar favorablement davant d'un fet i superar-ho podent mirar el passat i somriure-li.

Després de realitzar el treball, hem arribat a la conclusió de que tothom en algun moment de la seva vida ha escoltat casos de persones resilents o ha conegut a la seva pròpia pell el que és ser resilient, perquè estem exposats dia a dia a experimentar diverses adversitats.

Molt lligat a això ens agradaria fer referència a l'admiració vers aquelles persones que han aconseguit ressorgir de les anomenades adversitat ens majúscules, com ara podria ser el cas d'el Tim Guénard o de la Milagros Bogado.

Per concloure direm que ser resilient no vol dir resistir un problema, sinó saber combatre'l i poder aprendre d'ell. Arribar a superar-lo no és quelcom senzill ni permanent, sinó que és un procés costós i constant, però res no serà en va si finalment aconseguim superar el nostre obstacle recordant-lo amb humor.

12. Bibliografia

BARUDY, Jorge i DANTAGNAN, Maryorie de (2005) *Los Buenos tratos a la infancia: parentalidad, apego y resiliencia*. Barcelona: Ed. Gedisa.

CYRULNIK, Boris de (2003) *El murmullo de los fantasmas: volver a la vida después de un trauma*. Barcelona: Ed. Gedisa

CYRULNIK, Boris de (2008) *Los patitos feos: la resiliencia, una infancia infeliz no determina la vida*. Barcelona: Ed. Gedisa.

CYRULNIK, Boris de (2009) *Autobiografía de un espantapájaros: testimonios de resiliencia*. Barcelona: Ed. Gedisa,

FORTÉS, Anna i GRANÉ, Jordi de (2008) *La resiliencia: crecer desde la adversidad*. Barcelona: Ed. Plataforma

GARCIA ALONSO, José Ignacio de (2008) *Psicología a Batxillerat*. Madrid: Ed. Mc Graw-Hill.

GÜLL, Manuel i MUÑOZ, Pep de (1995) *Introducció a la psicologia*. Barcelona: Ed. EGA Professors Editors

MARQUEBREUC, Anne-Pascale i BARUDY, Jorge de (2006) *Hijas e hijos de madres resilientes: traumas infantiles en situaciones extremas*. Barcelona; Ed. Gedisa.

ROJAS MARCOS, Luis de (2010) *Superar la adversidad: el poder de la resiliencia*. Madrid: Ed. Espasa.

VANISTENDAEL, Stefan de (1999) *La resiliència o el realisme de l'esperança: ferit però no vençut*. Barcelona: Ed. Claret.

GIMÉNEZ ALFARO, José i MASSACHS de (2009) *Economia de l'empresa. Primer de batxillerat*. Barcelona: Ed. Edebé

13. Webgrafia

”<http://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino.aspx>” <<5.setembre.2012>>

“<http://elditalanafra.blogspot.com.es/2010/12/homenatge-emmy-werner-mare-de-la.html>” <<2.juliol.2012>>

”<http://lluissanmiquel.blogspot.com.es/2012/10/la-resiliencia-un-cant-lesperanca.html>” <<5. Juliol.2012>>

”http://www.medicinaycultura.org.ar/25/Articulo_06.htm” <<15.juliol.2012>>

”<http://www.mediacioncuruchelar.com.ar/resi.htm>” <<12.juliol.2012>>

”http://motivacion.about.com/od/psicologia_positiva/a/Que-Es-La-Resiliencia.htm” <<2.setembre.2012>>

”<http://www.psicologia-positiva.com/resiliencia.html>” <<23.juliol.2012>>

”<http://www.resiliencia.org/Resiliencia.html>” <<30.juliol.2012>>

”<http://www.resiliencia-ier.es/>” <<12.setembre.2012>>

”<http://www.revistanamaste.com/resiliencia-la-capacidad-de-autosostenerse/>” <<23.juliol.2012>>

”<http://www.rtve.es/alacarta/audios/salud-y-vida/salud-vida-resiliencia/1346476/>” <<8.juliol.2012>>

”<http://www.uv.es/~colomerj/fundacion/resilienciahorizontes.htm>” <<5.setembre.2012>>

”[http://es.wikipedia.org/wiki/Resiliencia_\(psicolog%C3%ADa\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Resiliencia_(psicolog%C3%ADa))” <<30.juliol.2012>>

”<http://www.youtube.com/watch?v=UVpcV0oThtY&feature=related>” <<5.juliol.2012>>

“<http://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino.aspx>” <<12.setembre.2012>>

14. Annexos

Annex I. Entrevista a Jordi Rubio

El Jordi Rubio és un psiquiatra que treballa a Terrassa. Ell ha acceptat realitzar una enquesta sobre aspectes en els que tenia dubtes, la gran majoria anaven amb relació amb com afecta la ciència en la resiliència i l'eficàcia dels fàrmacs.

I. De quin grau han de ser els problemes o l'adversitat per a que faci un canvi al cervell? ¿Quins son els canvis?

El cervell forma part del cos, de tota la representació del cos i es comunica amb el cos. Per tant, el cervell ens fa tenir un comportament determinat ja que, pensem sentim i actuem gracies al cervell.

Cada persona ha tingut unes experiències diferents i unes bases genètiques pròpies de la seva família, per tant cap persona és igual a un altre. Tot el que ens afecta produeix un cert canvi, qualsevol cosa que vius i experimentes provoca una alteració psíquica.

II. Per què el patir una adversitat fa que l'individu, que ha patit aquesta adversitat, tingui canvi neuronals?

El cervell treballa com un tot, per tant, qualsevol estímul entra a l'encèfal i segueix còrtex cerebral fins activar la part del cervell que és necessària per aquesta classe d'estímul concret. Però totes les parts del cervell estan afectades tot i que, cada una esta especialitzada i s'encenen segons el que es necessita.

III. Tots aquests canvis que psíquics poden tornar a estar com estaven?

Si, encara que la persona hi ha persones que s'adapten i altres que no. Per arribar a estar com estava, o com hauria d'estar cal fer un estudi individual de cada cas, ja que tot depèn de l'adversitat que ha tingut la persona i de la seva personalitat.

IV. Quins mètodes hi ha per tractar un trauma?

Hi ha dos tipus, la psicoteràpia que es basa en que a través de la paraula el pacient pengi consciència del que li ha succeït, i la psicofarmacologia on a través de fàrmacs que afecten a la sinapsis de les neurones, intentar arribar a estar en equilibri emocional. Tot i així cada psiquiatra fa servir el seu mètode, seguint les pautes de les escoles conductistes

V. ¿Es veritat que hi ha fàrmacs que ajuden la connexió de les neurones per curar la malaltia al pacient?

Depèn dels símptomes, si es tracta d'un estrès post traumàtic, en el cas que el pacient no pot dormir es faria us de la psicofarmacologia per a que dormi, però no pas per a que solucioni el problema. Per mi el més important és el recolzament, és a dir, escoltar a la persona i fer-li prendre consciència del que ha viscut, deixant que es desfogui perquè així la persona pot alleugerir els símptomes.

VI. Consideres millor que un pacient es tracti amb medicaments, o és millor fer-ho de forma terapèutica i natural?

Sempre depèn del diagnòstic i de la manera de ser del pacient. Amb el mateix diagnòstic pot ser que un pacient reaccioni d'una manera favorable a la teràpia i no necessiti gran quantitat de fàrmacs o pel contrari pot ser que la persona necessiti. Personalment crec que no hi ha malalties si no malalts.

Cal tenir en compte que els fàrmacs tenen efectes secundaris com ara un antidepressiu pot tenir mal de panxa intens, suar més del compte...entre altres. Crec que l'ideal és la combinació dels dos, per una banda utilitzar la teràpia perquè és més natural, però amb ajut de fàrmacs.

VII. Consideres positiu que la psiquiatria estigi classificada en un àmbit científic?

Sí, perquè la psiquiatria es dedica a l'estudi de la malaltia mental amb l'objectiu de preveure, avaluar, diagnosticar, tractar i rehabilitar a les persones amb trastorns mentals i assegurar-los l'autonomia i l'adaptació de l'individu.

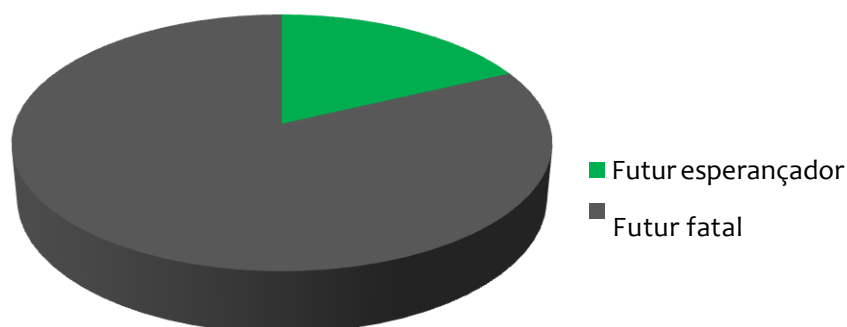
Annex II. Enquesta

Aquest és un model del l'enquesta repartida sobre la vida d'el Tim Guénard. És tractava de que cada persona entrevistada donés la seva opinió personal sobre quin pensaven que seria el futur d'en Tim. Aquesta enquesta va ser contestada per persones d'entre quinze i seixanta anys.

Quan Tim tenia tres amb tres anys d'edat el seu pare el va lligar a un pal d'electricitat i el va abandonar en mig del bosc. L'any següent els seus pares l'obligaven reiteradament, a dormir nu dins la caseta del gos. Quan va complir els cinc anys el seu pare li va clavar una pallissa brutal fins i tot va arribar a trencar-li les dues cames i el nas. Passava el temps i en Tim encara no sabia parlar i menys escriure. Quan en Tim va tenir set anys el van ingressar en un orfenat on també va patir maltractaments. Als nou anys, també el dia del seu aniversari, va fracassar en l'intent reiterat de suïcidar-se. A l'edat dels onze anys en Tim va ser acusat, injustament, de cremar un graner i provocar així un incendi, i el van enviar a un correccional. Als dotze anys intentà fugir d'allà i finalment ho va aconseguir, als tretze anys va ser violat per un home als barris parisencs i als catorze anys va acabar prostituint-se. Ells comenta que va créixer amb trens grans somnis: el primer era ser líder d'un grup, els segon era escapar o del correccional on el van enviar i el tercer era el poder matar al seu pare, ja que li tenia un gran odi.

·Després d'haver llegit la seva biografia, creus que en Tim Guénard tindrà un futur esperançador o pel contrari acabarà tenint un futur fatal?

Resultats



Annex III. Entrevista a Eva Bach

L'Eva Bach, una pedagoga i educadora emocional, ha acceptat realitzar aquesta entrevista per tal d'endinsar-nos en el món de la psicologia, i així poder solucionar els nostres dubtes en relació amb un dels temes que més tracten, la resiliència.

I. Quina és la teva visió de la resiliència?

La meua visió de la resiliència s'aproxima molt a la visió generalitzada. Penso que a la vida hi trobem situacions adverses que ens produeixen un impacte negatiu i que en aquest context pot passar dos coses; que la persona que ha patit el contratemps s'enfonsi, o que la persona les aprofiti per sortir-ne transformada, sent així resilient. Per tant, ser resilient és transformar-se davant d'una adversitat

II. Has treballat des de resiliència?

Sí, des de fa quatre anys que estic ajudant als educadors d'una casa d'acollida de menors, on nois i noies que estan sense tutela familiar estan vivint. El meu treball allà, és donar-los suport per a que aquest nois puguin posar en ordre la seva vida. També estic treballant com a pedagoga dels nois i noies que volen venir a la meua consulta. El que pretenc fer amb aquests, és donar-los una nova visió de la vida per a que puguin ressorgir del problema que els està impedeix ser feliços.

III. Necessitem ajuda externa per ser resilents?

Sí, al principi del procés necessitem ajuda. Sempre ens fa falta una ma amiga que se'ns apropi i ens digui que nosaltres podem sortir de l'adversitat, això és molt rellevant a l'infantesa, ja que, és l'etapa de la nostra vida en que comencem a relacionar-nos. Si que és veritat que després, si desenvolupem una actitud resilient a la vida, podem arribar a sortir-nos per nosaltres mateixos d'una adversitat. Però sempre que rebem suport d'alguna persona externa, que ens estimi incondicionalment, és més senzill superar el problema per a la persona que el pateix en qüestió.

IV. La resiliència més esta enfocada a l'infantesa?

Avui dia, aquesta capacitat s'ha desenvolupar a totes les edats. Cal remarcar que si aquestes es desenvolupen a les primeres edats, ens permetran tenir més recursos resilents al llarg de la nostra vida, tot i que sempre es pot arribar a ser resilient, ja que el nostre cervell és quelcom flexible i adaptable a les noves experiències.

V. Quan sabem que una persona és resilient?

Hi ha molts factors que ens indiquen que la persona és resilient però, bàsicament, quan la persona que ha patit l'adversitat, no s'ha enfonsat i ha seguit endavant, ja podem parlar d'una persona resilient. Encara que la persona realment està passant un moment difícil, té en un esperit que mira cap el futur i no es deixar emportar en el problema.

VI. L'oblit i el perdó son dos conceptes necessaris al parlar de resiliència?

Són dos conceptes que ens serveixen per reconciliar-nos internament amb l'adversitat que hem tingut, i intentem donar un sentit i un lloc al nostre passat. Per arribar fins a oblidar una personar ha de passar un llarg procés de creixement personal, de forma constant. És a dir, ningú aprèn a nadar llegint un llibre de natació, sinó passant-se hores a la piscina, dons amb la resiliència és el mateix, ens hem de nodrir llegint i aprenent però hem de ser valents i posar aquesta capacitat en pràctica.

VII. Hi ha centres per tractar persones resilents?

Centres que es dediquin totalment a la resiliència no, però si que hi ha centres que tracten a les persones que han tingut una mala experiència a la vida, per ajudar-les a sortir d'aquí i arribar a veure el camí de sortida creixent com a persona. Aquí trobaríem les psicoteràpies o la psiquiatria, que

intenten donar-te eines per quan ja ha passat el problema poder extreure els nostres factors resilients i poder superar-la

VIII. Podem prevenir la resiliència?

Hi ha factors que ens ajuden a potenciar la resiliència abans de que aparegui el problema. Aquest seria el camp de l'educació emocional que ens ofereix eines per prevenir i crear un benestar interior, així com adquirir recursos abans de parir una adversitat, ja que, sempre estem exposats a viure experiències tant positives com negatives.

IX. Hi ha uns factors determinats per ser resilients?

Primerament, cal destacar la confiança en la vida i una autoestima saludable, on la persona es creu digne de ser qui és i de tenir drets i oportunitats en al vida. El tenir el centre de control en nosaltres des de petits i comptar amb l'iniciativa personal per fer coses de forma autònoma també són aspectes important. Cal tenir en compte la introspecció, on la persona esta amb ella mateixa i sap allò que li fa estar tranquil·la i li dona serenor. Finalment, partint de que les persones som ésser vius socials, trobem que la relació amb els altres també és fonamental.

X. La resiliència avarca a tots els graus d'adversitats?

La resiliència en majúscules és aquella que ens permet superar grans problemes. Si més no, aquesta capacitat també avarca a qualsevol grau de situació adversa que ens trobem. Sempre, en qualsevol moment, s'ha de trobar una manera d'expressar aquells sentiments que ens han sorgit del problema en qüestió.

XI. És important expressar els nostres sentiments?

Sí, molt. Inclús si des de petits ens han deixat expressar les nostres idees i se'ns ha escoltat. Hem de buscar recursos per expressar-ho i hem de saber posar-li

nom a cada sentiment. També és necessari el fet de desfogar-se i poder deixar-lo en un lloc no pertorbador, mirar-lo de front i donar-li una pinzellada d'humor, perquè en el moment que arribem a aquest punt, podem dir que hem completat un gran procés resiliènt.

XII. Si un nen no expressa el que sent, no podrà ser resiliènt?

El cervell és un quelcom de plàstic que va canviant al cap dels anys, i per tant les connexions que no s'hagin creat de petits sempre poden aparèixer més tard. Però de petits tot es mes flexible perquè les estructures cerebrals no estan tan consolidades, contra més grans som els circuits més establerts estan. En aquesta situació quan volem canviar la nostra manera de pensar i d'actuar necessitem molt més entrenament, que si no hem tingut mai el costum d'expressar. Per tant, si des de petit expresses es més fàcil enfrontar-se al problema que ens sorgeixi.

XIII. Al expressar les idees a algú, aquest algú pot influir en les nostres decisions?

Sí, i per aquest motiu hem de ser intel·ligents i escollir amb sensatesa la persona a qui li explicarem les nostres experiències, ja que, l'opinió d'aquesta influeix en les nostres decisions, almenys una mínima part. Aquí podem trobar el refrany castellà de "Dime con quién andas y te diré quién eres".

Annex IV. Entrevista a Milagros Bogado

Milagros Bogado Oliva, una dona andalusa de seixanta-nou anys, ha entrat varies vegades a quiròfan, per a que li extraguessin un total de dotze càncers. Ella ha acceptat realitzar aquesta entrevista, per tal d'exemplificar el cas d'una persona resilient propera a nosaltres.

I. Quant de temps porta vivint a Terrassa?

Jo soc andalusa, però porto vivint a terrassa des de els disset anys. Vaig emigrar en busca de treball.

II. Quants anys porta endinsada en el tema del càncer?

Porto nou anys des del primer tumor que em van detectar, que va ser de Colon, després vaig tenir un altre de colon, quatre de fetge, dos de costella i 3 de pulmó. L'últim que m'han extret ha sigut de pulmó, escara que la setmana que ve em faré radioteràpia per intentar frenar els dos tumors al pulmó que m'han detectat.

III. Quantes proves es fa cada any?

Cada tres mesos em faig el TAC, un PET i una analítica.

IV. Quants cops ha entrat a quiròfan?

Totes les que he tingut càncer, per tant dotze. Això passa perquè no es poden extreure dos a l'hora, tot i que jo ja vaig intentar que fos així, però m'ho van refutar al moment.

V. Després d'haver entrat tants cops a quiròfan, tem tornar-hi?

Pot ser una mica de respecte si que tinc, perquè l'últim cop que vaig anar em van ficar un tub que arribava fins al pulmons i aquests no em van respondre favorablement, pel que van tenir que tornar-me a operar un altre dia.

VI. Sent la mateixa por ara que a les primeres operacions?

No és por, el que sento és respecte. És l'últim que puc fer, perquè si tinc por, que faig? Em deixo portar per la meva adversitat? És quan les coses no et van bé.

VII. Com es sent quan li han diagnosticat el càncer?

Penso que es una cosa que ja tinc, que haig de prendre-m'ho bé en el sentit que si em molesta em poso trista i no funciona. Haig de tirar cap endavant.

VIII. Quin és el secret per acceptar-ho i continuar cap endavant?

Em sento i em mentalitzo de que si no m'ho fan em perjudica. Aleshores has de tenir un marge de confiança amb les persones que em fan les operacions, perquè són ells els que saben de medicina. Si no confio en ells, estem fotuts.

IX. Se sent recolzada per la seva família i amics?

Sí, hem sento molt recolzada pels meus. Pels meus nets, el meus fills i fins i tot per la meva nora i el meu gendre.

X. Al sortir de l'operació, se sent més viva?

Quan surto em sento cansada i sense ganes de fer res, però em concentro i em dic que hem de tirar cap endavant i la veritat és que funciona perquè em recupero sorprenentment ràpid.

XI. Quin és el motiu, segons el vostre criteri, per continuar vivint dia rere dia?

Dons la meva il·lusió a la vida, és la meva família i viure la vida. Pensar que aquesta continua i que hem de ser forts. Pel que ami em toca, haig de lluitar pels que estan al meu costat, que és el mínim que puc fer, ja que ells lluiten per mi.

XII. Fa alguna activitat que la motivi segur endavant?

Sí, vaig cada dia a casa de la meva filla caminant, que és el màxim esport que puc fer a causa de la meva malaltia, perquè se les meves limitacions i se fins on arribo. També surto a ballar i faig excursions amb les meves amigues. En el que s'ha de fer per tenir una vida sana, faig el que puc i no el que vull perquè estic determinada per les meves operacions, però em sento realitzada i viva al poder fer-ho.