

¿HAS DICHO RESILIENCIA?

Pues sí, no hay errores. De **“Resiliencia” vamos a tratar**. Y lo escribo con mayúscula para resaltar la palabra.

Nada tiene de extraño que nos resulte desconocida o inusual. ¡Es que lo es! También a mí me sucedió otro tanto hace algo más de un año cuando un colega la utilizó en su explicación psicopatológica de un suceso.

En el diccionario se define la “Resiliencia” como el **“índice de resistencia al choque de un material”**. Se trata, pues, de un término perteneciente al campo de la mecánica, que ha sido incorporado por la psicología aplicándolo a la superación de las crisis personales, que se dan en el día a día de nuestras vidas.

Crisis las tenemos todos en la vida personal, familiar, profesional, social, etc. Y las seguiremos teniendo. Pero ¿qué es una crisis? ¿es algo necesariamente malo y negativo como solemos entender?. Acudamos de nuevo al diccionario para leer: **“Crisis es la manifestación aguda de un trastorno físico o moral”**. Y también “la situación tensa y difícil en la vida de una persona o colectividad, de cuyo fin depende la reanudación de la normalidad”.

Vemos pues que, de ordinario, la crisis entorpece la marcha habitual y prevista o previsible. Pero **¿podemos salir reforzados, enriquecidos o mejores personas de una crisis?. Indudablemente**. Y aquí entra en juego este reciente concepto psicológico, difundido por el psicoterapeuta de Arizona BILL O’HANLON, con el fin de clarificar, descubrir o subrayar las capacidades psicofísicas reactivas de la persona para superar, con optimismo realista, las deficiencias vitales que le condujeron a la situación crítica que, en ese momento, se vive.

Sin excluir la aplicación a los ámbitos físico o moral, es en el terreno psicológico donde fundamentalmente se aplica y desarrolla esta **técnica integrativa de re-crecimiento personal**, que llamamos Resiliencias. Y para llevarla a cabo en nuestros avatares, **los pasos que hemos de dar ante una crisis serán: análisis realista, sinceridad en el abordaje, pautas de cambio y valoración de resultados**. Así nuestra Resiliencia dará sus frutos.

Volveremos, otro día, sobre el tema con aplicaciones prácticas. Y, si vamos ensayando por nuestra cuenta, quizás logremos incorporar en nuestro día a día una nueva y valiosa herramienta que nos ahorre desgaste psicosomático y nos propicie un saludable y buen capital vital. ¡Hagamos la prueba!

Manuel Álvarez Romero.
Director del Centro Médico Psicosomático de Sevilla.
Presidente de la Sociedad Andaluza de Medicina Psicosomática.
www.psicomatica.org
malvarez@psicomatica.net