

Ingredientes de la Transición*

LA RESILIENCIA PERSONAL

El concepto de resiliencia se aplica no sólo a la resiliencia de una comunidad. En Transición, tratamos el tema de la resiliencia desde una variedad de niveles: personal, comunitario y nacional. Uno de los aspectos menos explorados sobre la resiliencia es el significado de ésta en el contexto de nuestra propia vida.

La resiliencia personal es vital para sostener tanto nuestro propio IMPULSO¹ (3.6), como para ayudarnos a hacer frente al ESTRÉS RELACIONADO CON EL MOMENTO POST PICO DEL PETRÓLEO (1.1)².

Chris Johnstone, opina que la resiliencia personal es *nuestra capacidad para hacer frente a las adversidades, de forma que las podamos superar o incluso que éstas nos lleven a fortalecernos*. Evidentemente es una capacidad clave en el contexto del pico del petróleo y del cambio climático, y en el trabajo de las iniciativas de Transición, tanto para los que intentar catalizar y mantener el proceso como también en términos de la calidad del propio proceso.

Johnstone afirma que en la resiliencia lo más importante son nuestras creencias. Si lo que pensamos sobre nosotros o nuestra comunidad es que hay personas naturalmente resilientes y otras no y probablemente no lo serán jamás, o que los resilientes son una excepción a la norma, entonces esta creencia nos dejará pobremente equipados para tiempos de incertidumbre. Sin embargo, si colectivamente creemos que la resiliencia es algo que todos tenemos, que puede ser dañada por nuestras experiencias de vida, pero

que es una habilidad que se puede aprender o redescubrir, esta creencia nos resultará mucho más útil y apropiada.

La psicóloga infantil Ann Masten sostiene que la resiliencia personal nace de *la operación de sistemas humanos adaptativos fundamentales que han evolucionado a lo largo de la evolución biológica y cultural* (3), en otras palabras, que la resiliencia es nuestro estado natural. Masten también afirma que existe un número de factores que afectan los niveles de nuestra resiliencia personal, que, por así decirlo, protegen y aumentan nuestros niveles de resiliencia. Tras la revisión de varios estudios sobre resiliencia personal, Masten sugiere que éstos incluyen (4):

- la fortaleza de nuestros vínculos con otras personas
- nuestra experiencia en contribuir a producir cambios y a tener éxito en nuestras vidas
- nuestros niveles de inteligencia
- nuestra capacidad de autocontrol en situaciones muy estresantes
- nuestro sentimiento de que formamos parte de un grupo social sano y que funciona bien
- el grado en el que nos sentimos parte de la comunidad que nos rodea
- los sistemas más generales como la cultura, los medios de comunicación y la religión.

Johnstone describe un entrenamiento en la resiliencia, que comienza preguntando a las personas que recuerden un momento difícil de su pasado que consiguieron superar. Luego les hace reflexionar sobre lo que les ayudó en ese momento, tomando en consideración cuatro aspectos principales:

Las *estrategias* que usaron, por ejemplo, pedir ayuda, utilizar mecanismos de resolución de problemas, técnicas de meditación, atención a la dieta y al ejercicio físico, etc.

Las *fuerzas* que encontraron en sí mismas, por ejemplo, la valentía, la previsión, la determinación, el sentido del humor, la flexibilidad, la capacidad para comunicar, etc.

Los *recursos* a los que acudieron en busca de aprendizaje, inspiración, consejo o apoyo, por ejemplo, amigos, mentores, libros de autoayuda, lugares en los que sentirse seguro y en paz, grupos de apoyo, etc.

Los *presentimientos* formulados a través de ideas, perspectivas o creencias que encontraron de utilidad, por ejemplo, el dicho “yo no puedo; en cambio, nosotros sí podemos”, o la presunción de que la resiliencia personal y comunitaria están poderosamente entrelazadas.

Todos hemos desarrollado nuestro propio “paquete de herramientas” con estrategias que nos han sido de utilidad, fuerzas a las que hemos apelado, recursos que hemos descubierto y presentimientos que nos han iluminado. Johnstone nos propone tomarlos como punto de partida, para que podamos ir aprendiendo los unos de los otros. También existen entrenamientos específicos, como el empoderamiento propuesto por Joanna Macy en *The Work That Reconnects –El trabajo que reconecta-*, que nos ayuda a cultivar nuestras fuerzas de previsión valentía y determinación, que nutren la resiliencia.

Transición es una vía que capacita para la resiliencia personal. Sentirse parte de un proceso positivo y constructivo, trabajar con otros, constatar los resultados del trabajo, trabajar recibiendo apoyo en reuniones y

eventos diseñados para asegurar que todos pueden hacer oír su propia voz, estas cosas favorecen desde el principio la noción de resiliencia personal. Cuando hablamos de comunidades resilientes, es importante tener claro que no sólo estamos hablando de molinos de viento y del cultivo de calabazas.

En cuanto a la construcción de la propia resiliencia, se trata, como en cualquier cosa, de otorgar el tiempo y el espacio en nuestra vida para reflexionar sobre algunos de los temas señalados anteriormente, y tal vez encontrar un pequeño grupo de gente para ofrecerse apoyo mutuo. La iniciativa puede llevar a aumentar la conciencia para diseñar encuentros, oportunidades de voluntariado y eventos con esta orientación.

Algunas de las cosas que pueden ayudar a construir la resiliencia personal de las personas implicadas en iniciativas de Transición son la COMUNICACIÓN RESPETUOSA, el APOYO EMOCIONAL o CÓMO EVITAR QUEMARSE, el ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN o ¿CÓMO ESTOY ACTUANDO? y CELEBRAR regularmente.

[1,2] Se refieren a otros pautas para las iniciativas de transición.

[1] Masten, A.S. (2001) *Ordinary magic: resilience processes in development*. American Psychologist 56 (3) 227-238.

[2] Reworded from Masten, A.S, Obradovic, J. (2008) *Disaster preparation and recovery: lessons from research on resilience in human development*. Ecology and Society 13 (1): 9. Retrieved from

<http://www.ecologyandsociety.org/vol13/iss1/art9/> on 25
March 2010.

*Amablemente traducido por Julia Martínez