Resiliencia: un entrenamiento para la esperanza

Psicólogo e Psicoterapeuta

El nacimiento de la esperanza en el proceso evolutivo del individuo
por Salvatore Giannone

Saludo a todos los presentes.
Me gustaría agradecer al Comité Organizador y al Comité Técnico Científico por invitarme hoy a hablar sobre un tema que, en mi opinión, siempre está infravalorado en comparación con lo que debería considerarse crucial en nuestras vidas y en general en la evolución del hombre. Se me pidió que centrara mi discurso en los aspectos psicológicos de la esperanza. El vasto y complejo tema, cuando me lo propusieron, hace aproximadamente un año, activó muchas asociaciones en mí, pero dado el tiempo disponible, opté por profundizar en cómo las relaciones influyen en el sentido de esperanza y en la capacidad de enfrentar la vida cotidiana de manera positiva.
Al principio me pregunté dónde había nacido el sentido de esperanza y qué era.
El sentido de la esperanza tiene raíces profundas, tanto que aparece en el mito griego de Hesíodo, en el que Pandora, llevando consigo una caja que no debía abrir, llevada por la curiosidad, la abrió infligiendo todos los males a la humanidad, a la que seguía siendo el último remedio el de la esperanza, llamado "Miedo al futuro". Hesíodo en este pasaje conecta la esperanza con el futuro con un significado bastante ambiguo, de hecho no se aclara si la esperanza era un don o una enfermedad.
El concepto de esperanza comenzó a formar parte del lenguaje psicológico a mediados del siglo XX, cuando Karl Augustus Menninger, psiquiatra estadounidense, en su conferencia de 1959 titulada "Esperanza", señaló la falta de estudios sobre este tema. A partir de ese momento, varios psicólogos respondieron a la llamada del psiquiatra, formulando teorías que, aunque inicialmente fragmentadas en metodologías y lenguaje, inspiraron a Charles Richard Snyder, psicólogo estadounidense, a proponer una teoría cognitivo-motivacional sobre la esperanza que estaba completa y aún no superada.

Snyder definió la esperanza como la combinación de un sentido de propósito y la capacidad de diseñar formas de lograrlo (Snyder, 2000), un proceso activo que implica no solo un deseo por el futuro, sino también la capacidad de identificar caminos para alcanzar metas.

Para lograrlo, siguió una intuición del psicólogo Erik Homburger Erikson, quien elaboró una teoría psicosocial del desarrollo que asocia una dimensión cognitiva de la esperanza, en la que se centra la orientación de la esperanza a la meta, con una dimensión evolutiva de la esperanza, en la que se reconoce a la esperanza como la cualidad más importante en el crecimiento de un individuo. Erikson rastrea los orígenes de la esperanza hasta los primeros encuentros del niño con figuras de referencia que, al infundir confianza y aceptación, responden a sus necesidades más profundas. El recién nacido desarrolla entonces una confianza fundamental que alimenta su esperanza en el mundo, representada en ese momento por quienes lo cuidan. La relación con el otro alimenta la confianza si este "otro" es capaz de responder a las necesidades más profundas. Por lo tanto, esta respuesta es fundamental para el desarrollo de un sentido de esperanza. Interesante es la visión del pediatra y psicoanalista Donald Woods Winnicott quien, en sus estudios sobre las relaciones primarias y los estados emocionales conectados a ellas, se refiere a un área que define como ilusión, un espacio en el que la fantasía/deseo y la realidad se encuentran; el momento en que se alimenta a un recién nacido ansioso de alimento, el instante en que las necesidades internas y la realización externa se encuentran precisamente en esa coyuntura, infundiendo en el recién nacido no sólo confianza y esperanza, sino también esa ilusión visionaria, germen de una dimensión psíquica, fuente de creatividad (Winnicott, 1975).

Con respecto al estudio de las relaciones humanas, el psicoanalista John Bowlby en los años 60 desarrolló una serie de investigaciones por encargo de la Organización Mundial de la Salud precisamente para indagar en las características y desarrollo del vínculo entre padre e hijo y llegó a desarrollar una "Teoría del Apego" que sigue vigente en la actualidad (Bowlby, 1999). De la misma manera, Mary Ainsworth también exploró este vínculo inventando un método para investigarlo. Sus estudios han demostrado que la calidad del apego en la relación cuidador-niño afecta a las capacidades futuras de resiliencia y esperanza. Cuando los niños crecen en entornos donde los cuidadores son sensibles y serviciales, desarrollan un apego seguro, lo que les permite explorar el mundo con confianza (Ainsworth, 2006). Un niño que recibe atención y afecto de sus padres, o cuidadores, no solo aprende a confiar en las personas, sino también a esperar un futuro positivo. Cuando se enfrentan a dificultades, saben que pueden contar con un apoyo fiable. Este modelo de apego seguro es crucial, abre el camino para dirigir objetivos alcanzables al infundir esperanza en un futuro mejor y en colocarse en un entorno seguro.

Si algo en la relación primaria no permite que se establezca un vínculo seguro, los niños desarrollan apegos inseguros, que por el contrario, pueden aumentar una sensación de ansiedad y desconfianza, lo que socava su capacidad de esperanza. En los casos más graves, estas formas relacionales se vuelven tan disfuncionales que tienen un fuerte impacto en la vida de las personas, tanto que conducen a estructuras psicopatológicas (fuerte confusión, depresión, excitación) para las que es necesario intervenir a través de tratamientos psicológicos y/o farmacológicos.

En mi trabajo con menores, especialmente aquellos que vienen de condiciones de dificultad, violencia o abuso, es muy común captar estilos relacionales disfuncionales, que inevitablemente conducen a la fragilidad en la percepción del futuro precisamente porque estas criaturas han desarrollado un vínculo desprovisto de esperanza vital. La vida los ha expuesto demasiado pronto a situaciones en las que el otro ha sido poco confiable, descuidado, frágil o incluso ha amenazado su existencia.

El impacto de los lazos de apego también ha sido estudiado en la edad adulta por Jude Cassidy y Phillip R. Shaver (2018) ellos informaron que los adultos con experiencias infantiles de apego seguro muestran una mayor capacidad para hacer frente a la adversidad, mantener una perspectiva positiva sobre el futuro y tener niveles más altos de esperanza y optimismo.

Con respecto a las condiciones mencionadas que socavan el sentido de la esperanza, quisiera centrarme ahora en la relación entre la psicoterapia o el psicoanálisis y la esperanza. Menciono el psicoanálisis porque ofrece un contexto único para explorar tanto las relaciones profundas como la esperanza. En la literatura psicoanalítica, el concepto de esperanza se encuentra interconectado con otros conceptos como la confianza, el futuro, la fe, la espiritualidad, el suicidio.

En cambio, es común encontrar este concepto en "forma pura" en lo que un paciente espera cuando cruza el umbral de un consultorio: la esperanza de remediar su dolor.

A través del inicio de una evaluación y luego de la psicoterapia o el psicoanálisis, los pacientes tienen la oportunidad de reelaborar las experiencias relacionales pasadas y comprender cómo influyen en sus expectativas futuras.

Por ejemplo, los niños, adolescentes o adultos que han experimentado una relación traumática, a través de la terapia pueden, no solo reconocer que el dolor fue temporal, sino que a través de la relación con el terapeuta han adquirido la capacidad de crear nuevas (y más saludables) relaciones significativas.

En la relación terapéutica con los pacientes, la introducción del elemento de la esperanza se puede traducir en tratar de proporcionar una experiencia relacional diferente, positiva, que se vuelve transformadora porque es capaz de modificar los patrones relacionales disfuncionales previos. Se trata de una acción de recuperación de acontecimientos pasados que infunde esperanza en las relaciones futuras: la terapia psicoanalítica permite reconstruir la narrativa personal, infundiendo un sentido de esperanza para el futuro. Esta reelaboración no solo ayuda a integrar el pasado, sino que, como he señalado, también puede conducir a una esperanza renovada en el futuro.

Concluyo mi intervención tomando el título de la sesión de hoy y haciendo hincapié en cómo la esperanza y la resiliencia están inextricablemente vinculadas. Por lo tanto, las personas que han desarrollado relaciones seguras y significativas, habiendo experimentado un vínculo seguro, son a su vez capaces de cultivar relaciones positivas, tendiendo a desarrollar una mayor resiliencia, ya que estas relaciones brindan apoyo emocional y herramientas para enfrentar los desafíos. Por el contrario, aquellos que no han tenido esta oportunidad pueden compensarla esperando un nuevo encuentro capaz de infundir confianza.

Referencias

Ainsworth, M.D.S. (2006). Modelli di attaccamento e sviluppo della personalità. Milano, Raffaello Cortina Editore.
Bowlby, J. (1999). Attaccamento e perdita: Vol. 1. L'attaccamento alla madre. Torino, Bollati Boringhieri.
Cassidy, J., Shaver, P.R. (2018, a cura di). Manuale dell'attaccamento. Teoria, ricerca e applicazioni cliniche. Roma, Giovanni Fioriti Editore.
Erikson, E.H. (2008). Infanzia e società. Roma, Armando Editore.
Snyder, C.R. (2000). Handbook of Hope: Theories, Measures, & Applications. San Diego, CA, Academic Press.
Winnicott, D.W. (1975). Dalla pediatria alla psicoanalisi. Firenze, Martinelli.

MESA REDONDA

PERSPECTIVA ASSOCIATIVA

por Marcela F. Pérez Sánchez, Conselheira Confederal, Cone Sul - América

En el contexto del año Jubilar 2025, al cual nos convocó el Papa Francisco recién fallecido, y con motivo del Congreso Internacional al cual nos ha invitado a participar nuestra querida Confederación Mundial bajo el lema: “No dejemos que nos roben la Esperanza”, me ha correspondido preparar la temática indicada en el título y que hoy quiero compartir con ustedes, pero desde la mirada y la reflexión del Aspecto Asociativo.

Nuestra querida Asociación…

Al analizar el tema a desarrollar, estuve varios días reflexionando en torno a cómo abordarlo. La interrogante que reiteradamente me subyacía era: Cada persona que se incorpora a la Asociación lo hace desde sus características y capacidades propias, siendo la resiliencia una de ellas, o bien, será la Asociación que con su sello identitario y su dinámica organizativa va forjando en sus asociados la resiliencia como entrenamiento para la esperanza, a través de la mano de Cristo Resucitado y bajo la protección de María Auxiliadora, quien cómo Madre, Maestra y Guía está presente en todo momento y lugar, como una presencia viva y un referente al cual dirigir nuestro caminar?.

Ella lo ha hecho todo…

Fue así que me puse en campaña para tratar de dilucidar esta interrogante, sin embargo, pude comprender que ello va a depender de cada persona, y donde lo más natural es que se produzcan ambos procesos, por lo tanto, lo que sí puedo es tratar de dar una respuesta desde mi experiencia personal. Inevitablemente, me puse a recordar el camino recorrido, tratando de evocar momentos compartidos, situaciones vividas y personas muy queridas con las cuales me he podido encontrar en más de 34 años de vida asociativa que ya pude enterar. Incluso, con emoción y gratitud, pude traer a la memoria algunas de ellas que ya partieron a la Casa del Padre.

Memoria agradecida…

Desde que recibí por primera vez una invitación para asistir a un Encuentro Exalumnal, igual como les pudo ocurrir a muchos de ustedes, tuve la certeza de que no se trataba de un evento más, sino más bien de una oportunidad para poder aprender, compartir y crecer como persona. Si bien mi apreciación estaba fundada en el conocimiento previo que tenía, nunca imaginé cómo la Asociación iba a ir influyendo positivamente en mi vida y lo que podía llegar a significar en ella a través de los años.

Mis primeros pasos…

MESA REDONDA

Al principio todo era nuevo… poco a poco iba comprendiendo que tenía mucho que aprender, donde lo más adecuado era mirar y disfrutar todo lo que cada instancia me podía ofrecer. Progresivamente fui observando y descubriendo un mundo, a través de las Hermanas Delegadas Hijas de María Auxiliadora, quienes en su servicio de animación y acompañamiento iban dando lo mejor de sí, al igual que muchas otras personas que fui encontrando. Ya superando los primeros años e inmersa en plenitud en la Asociación a hoy, tengo la convicción de que es mucho más lo que se recibe, que existen muchas razones para agradecer y que es necesario asumir un mayor nivel de compromiso, para poder retribuir a lo menos en parte, por tanto bien recibido.

Caminando con paso firme…

Hoy puedo asegurar con convicción de que nuestra querida Asociación Exalumnal, a la luz de sus principios y valores distintivos, su naturaleza y dinámica organizacional, contribuye al desarrollo integral de sus asociados, a partir de un entrenamiento salesiano – carismático plenamente vigente y que favorece:

1.- Desarrollar una mentalidad positiva

- La resiliencia nos ayuda a enfocarnos en las oportunidades y no en los obstáculos, lo que sin duda aumenta nuestra esperanza y motivación permanente.
- La resiliencia permite enfrentar los desafíos como oportunidades para crecer y aprender.

2.- Desarrollar habilidades para enfrentar la vida

- La resiliencia ayuda a desarrollar estrategias efectivas que ayudan a enfrentar la adversidad con menos estrés y mayor confianza.
- Podemos aprender de nuestros errores y utilizarlos como oportunidades para crecer y mejorar.

3.- Pertenencia a una gran Red de Apoyo

- Nos ayuda a construir relaciones significativas con otros, lo que nos proporciona contención y apoyo emocional.
- Nos aporta recursos espirituales y apoyo en momentos de necesidad, lo que reduce la incertidumbre y aumenta nuestra alegría interior.

4.- Visión positiva del futuro

- A través de metas y objetivos de vida que son claros.
- Ponernos de pie cada vez que sea necesario.

5.- Actitud de gratitud por todo lo recibido

- Practicar la gratitud cada día, y enfocarnos en lo que tenemos y no en lo que nos falta.
- Reconocer logros y celebrarlos

6.- Promoción de una mentalidad de servicio y de ayuda a los más necesitados, especialmente, los niños y jóvenes.

- Nuestros proyectos solidarios

Ya finalizando la reflexión compartida, agradezco a Dios y a María Santísima el haber podido llegar a una Casa Salesiana que marcó mi vida con un sello distintivo e imperecedero.

¡Viva María Auxiliadora… viva!