Stefan Vanistendael,
Jesús Vilar i
Elisenda Pont

Reflexions al voltant de la resiliència. Una conversa amb Stefan Vanistendael

Resum

Darrerament, el concepte resiliència s'ha fet molt present en els discursos tècnics del camp social. Ara bé, els usos que se li estan donant són múltiples i en alguns casos molt diferenciats entre ells. Per clarificar el sentit inicial del concepte hem mantingut una conversa amb el professor Stefan Vanistendael, una de les persones que més ha desenvolupat aquest concepte i explorat les seves aplicacions.

Paraules clau
Dificultat, Dinàmica de vida, Fragilitat, Humor, Reconstrucció, Resiliència

Reflexiones en torno a la resiliencia. Una conversación con Stefan Vanistendael

Últimamente, el concepto resiliencia se ha hecho muy presente en los discursos técnicos del campo social. Ahora bien, los usos que se le están dando son múltiples y en algunos casos muy diferenciados entre ellos. Para clarificar el sentido inicial del concepto hemos mantenido una conversación con el profesor Stefan Vanistendael, una de las personas que más ha desarrollado este concepto y ha explorado sus aplicaciones.

Palabras clave
Dificultad, Dinámica de vida, Fragilidad, Humor, Reconstrucción, Resiliencia

Reflections on resilience. A conversation with Stefan Vanistendael

Recently, the concept of resilience has come to the forefront in technical speech in the social field. However, it is being given several uses, and some of these are highly differing. To clarify the initial sense of the concept, we have talked to Professor Stefan Vanistendael, one of the people who has worked most on the development of the concept and has explored its applications.

Key words
Difficulty, Dynamics of life, Fragility, Humour, Reconstruction, Resilience

Autor: Stefan Vanistendael, Jesús Vilar i Elisenda Pont

Article: Reflexions al voltant de la resiliència. Una conversa amb Stefan Vanistendael

Referència: Educació Social, núm. 43 p91-101.

Adreça professional: Stefan.Vanistendael@bice.org - jvilar@peretarres.org - epont4@xtec.cat

Reflexions al voltant de la resiliència.
Una conversa amb Stefan Vanistendael

Jesús Vilar
Elisenda Pont

Presentació

Darrerament, el concepte *resiliència* s'ha fet molt present en els discursos tècnics del camp social. Ara bé, els usos que se li estan donant són múltiples i en alguns casos molt diferenciats entre ells. Per clarificar el sentit inicial del concepte hem mantingut una conversa amb el professor Stefan Vanistendael, una de les persones que més ha desenvolupat aquest concepte i explorat les seves aplicacions.

Stefan Vanistendael, belga, nascut a Utrecht (Països Baixos) el 1951, sociòleg i demògraf; treballa als BICE a Ginebra, encarregat de *Recherche et Développement.* En aquest context, s'interessa per la *resiliència*, un concepte que construeix des d'una mirada positiva cap el món de la infància. Ha publicat molts articles i documents sobre aquest tema, sobretot 2 quaderns del BICE, i en el 2000 amb Jacques Lecomte: *Le bonheur est toujours possible. Construire la résilience*, Bayard, Paris, publicat després en espanyol per Gedisa a Barcelona. *La felicidad es posible:... Construir la resiliencia* (2002).

Un dels temes que també treballa és la funció de l'humor en els processos de creixement personal. Sobre aquest tema, el 2001 va publicar a l'editorial Lannoo de Bèlgica el llibre *Heureusement nous ne sommes pas parfaits. Humour et spiritualité.*

En aquesta entrevista desenvolupa detalladament el sentit del concepte i les possibilitats d'ús que té en el camp de l'educació.

En relació amb el concepte de resiliència

El terme resiliència sembla que està "de moda" en els darrers temps. Pot fer una valoració d'aquest fet? Vostè, quan creu que realment podem parlar de resiliència?

Efectivament, la paraula ha estat molt de moda en certs moments. Malauradament, això ha portat a una comprensió a vegades molt superficial de la resiliència, gairebé com si es tractés d'una mena de solució miraculosa. Tinc la impressió

que el pitjor d'aquesta moda sortosament ja ha passat. Les demandes de conferències o de tallers que rebo aquests últims temps són menys nombroses però amb més fonament, més especialitzades i més reflexionades que abans.

És difícil comprimir la resiliència en una definició o delimitar-la amb exactitud, com passa amb moltes realitats profundes de la vida: la veritat, l'amor, la bellesa...i, tanmateix, la vida seria ben trista o impossible sense aquestes realitats.

Alguns diuen que no podem parlar de resiliència si no hi ha un traumatisme o un problema greu. És veritat que la resiliència pot esdevenir visible en aquestes condicions. Tanmateix, la resiliència pot ser una capacitat - ben real però no visible encara- per superar els problemes i construir una vida. Comparem-ho amb el coneixement d'una llengua: jo puc arribar a parlar anglès, però en la mesura que parlo espanyol o francès aquesta habilitat roman latent. Però no per això és menys real. D'altra banda, alguns investigadors parlen de factors de resiliència que ja es troben abans que aparegui el trauma! Allò essencial no és si la resiliència és ben visible o no, sinó si la capacitat per superar els problemes i reconstruir la vida és a punt o no. Aquesta és la certesa, tot i que la presència o no de resiliència és a vegades difícil o impossible de verificar sense l'aparició d'un traumatisme.

Allò essencial no és si la resiliència és ben visible o no, sinó si la capacitat per superar els problemes i reconstruir la vida és a punt o no

Aquesta capacitat (la resiliència) apareix en els camins de vida que ens sorprenen en bé, i aquesta observació és el punt de partida de tota reflexió sobre la resiliència, com ho ha ben indicat Ramon Lascano, un psicòleg argentí. Exemple: Anne Frank en el període en què va escriure el seu diari. En aquest sentit la resiliència és d'entrada una realitat humana en la qual observem les conseqüències, abans de parlar de concepte, de definició o de teoria.

Diversos autors conceptualitzen de manera diferent la resiliència: hi ha qui l'entén com una capacitat, altres com un procés, fins i tot com un resultat... La falta de consens és un problema en el moment de fer investigacions: el primer que ha de fer l'investigador és definir què entén per resiliència. A questa manca de consens també és un problema a l'hora de comparar resultats d'estudis. Què pensa sobre aquesta situació?

Teniu raó, això és un problema. Però el problema es troba en la realitat o som nosaltres els qui intentem captar i temptejar la realitat de la resiliència? O ella es troba en certes exigències metodològiques?

En primer lloc, assegurem-nos que la realitat de la resiliència és ben real. És impressionant veure que tantes persones, des de Xile fins a Taiwan, des de l'Àfrica fins al nord d'Europa, des de França fins a Bulgària, que al principi no tenien pas cap paraula en les seves pròpies llengües per expressar la resiliència humana, reconeixen amb facilitat la realitat de la resiliència. Això no és res, ja que com reconèixer una realitat si no tinc un mot per expressar-la? L'anglès potser és una de les poques llengües que té una paraula per expressar la resiliència humana. Cosa que explica que les primeres recerques sobre aquest tema vinguin

dels Estats Units i d'Anglaterra. La majoria de les altres llengües han adaptat la paraula anglesa per utilitzar-les elles també (espanyol, francès, alemany, italià,...). L'estonià sembla que comptava també amb un mot original per indicar la resiliència. El neerlandès ha aprofitat la seva sorprenent capacitat per crear paraules noves, d'immediata comprensió per als qui parlen neerlandès, i han creat el seu propi mot per a la resiliència: «*doorgroeivermogen*», la capacitat de créixer a través – aquesta paraula és més clara i més precisa que l'anglesa «*resilience*».

En segon lloc, tot acceptant la dificultat de la definició, donem una definició pragmàtica, sense pretensions, com per exemple, la capacitat de desenvolupar-se positivament en presència de grans dificultats, una capacitat que és variable, que no és de cap manera absoluta i que es construeix en un procés amb l'entorn, al llarg de tota la vida. Aquesta definició serveix per saber més o menys de què parlem.

Si dic «en presència de grans dificultats» és perquè quan arriben, les grans dificultats constitueixen el xoc benefactor que porta una persona a mobilitzar els seus recursos. Evidentment, tan bon punt arriben hi ha persones que es desempalleguen bé malgrat grans dificultats. D'aquí que: «en presència de» cobreix les dues possibilitats. Suposo, d'altra banda, que la realitat és sovint una barreja de «gràcies a» i «malgrat».

Les històries de vida resulten probablement la millor font d'informacions sobre la resiliència

En tercer lloc, a partir d'una definició pragmàtica temptegem aquesta realitat de la resiliència, amb l'ajuda de recerques científiques, d'altres recerques, a partir de l'experiència professional i voluntària, a partir de l'expressió literària i artística, a partir de l'espiritualitat, a partir de l'experiència de vida. Construïm així una saviesa i una habilitat pel que fa a la resiliència, prudentment, pas a pas. La ciència hi contribueix però amb la ciència sola no n'hi ha prou, segons les encertades paraules del doctor Wolfgang Edelstein, investigador en psicologia a l'institut de Max Planck a Berlin: «Per a la resiliència hem de construir una saviesa que integri la ciència». Les històries de vida resulten probablement la millor font d'informacions sobre la resiliència.

No cerquem tant una generalització en el sentit estadístic del terme, sinó

- una inspiració que pugui influir en les nostres pràctiques, que permeti assajar amb prudència certes experiències noves, que no siguin pas per generalitzar forçosament com a tals però que puguin inspirar altres experiències, com pot fer-se entre col·legues, entre humans; aquests encadenaments d'inspiracions són una forma molt particular de generalització, potser poc reconeguda, però tanmateix força estesa i ben real.

- una convergència d'experiències a partir de situacions, de cultures i de problemàtiques molt variades; és d'aquesta manera que l'humor constructiu s'ha esquitllat en els elements de resiliència.

Creu que les nostres societats occidentals actuals i els valors que promouen afavoreixen en els nostres nens i nenes els processos de resiliència?

Penso que nosaltres trobem - com en tota societat- factors que afavoreixen la resiliència i altres que la destrueixen. Alguns factors tenen una doble cara. Per exemple, la nostra societat posa previsions i exigències molt grans per a la qualitat de les relacions humanes – potser més en la vida privada que en la professional. Això pot ser molt positiu, però a vegades les exigències són irreals, cosa que seria més aviat negatiu.

La resiliència és també una invitació a viure amb les nostres fragilitats, amb una «intel·ligència de la vida», a renunciar a un cert perfeccionisme, paradoxalment per viure millor en el món real. Una invitació d'aquesta mena va a contracorrent en la nostra societat occidental centrada preferentment en la força, en la realització, en la rapidesa i, fins i tot, en el perfeccionisme.

La resiliència és també una invitació a viure amb les nostres fragilitats

Quines creu que són les bases que hauria de fomentar l'escola, la família o altres agents educatius per tal que els nens i nenes puguin entrar en dinàmiques resilients davant de situacions de dificultat?

En el fons, aquí jo em refereixo al model de la ***casita*** que resumeix els elements que contribueixen a la resiliència.. L'infant, com també l'adult, s'ha de sentir acceptat, fins i tot «endut» en la vida. Ha de poder desenvolupar una confiança realista en la vida. Hi ha algú que des del fons del seu cor li digui «Jo crec en tu»? I amb prou realisme? Es tracta, pel que sembla, de la cosa més fonamental. A part d'això, el suport d'altra gent propera és important: família, amics, veïns.... L'infant ha d'exercir tot seguit certes competències, escolars i altres, sovint en l'experiència de la mateixa vida. I ha de poder desenvolupar interessos i projectes – no solament en el món virtual. Ha de poder fer l'experiència de la transcendència, fins i tot sense dir-s'ho, per la bellesa, la generositat, començant en la vida quotidiana. De mica en mica, hauria de poder desenvolupar una imatge d'ell mateix positiva però realista. I molt millor si pot fer l'experiència d'un humor benvolent, no destructiu, que li ensenyi que la realitat no és només negra.

Expliqui quines són per a vostè les dimensions de la resiliència

La resiliència conté una dimensió de resistència. La persona protegeix la seva integritat humana en condicions molt difícils. Un cop més, Anne Frank ens ho demostra en el seu diari. Ella administra com pot les seves frustracions, les seves pors, les seves desil·lusions, els seus conflictes, així com els pesats condicionaments del seu tancament.

Però més enllà de la sola resistència, la resiliència conté igualment una dimensió de construcció o de reconstrucció de la vida. La mateixa Anne Frank continua com pot en aquestes circumstàncies per aprendre, per seguir el seu curs escolar, i fa també projectes per a després del final de la guerra, ella desitja esdevenir periodista. Tot això supera en molt la pura resistència.

En alguns casos hi ha també una tercera dimensió: certes persones han reeixit a transformar el seu problema de partida en un triomf, un bé, a vegades en una força creadora. Aquesta dimensió la trobem en molts artistes. És quelcom pròxim a allò que els psicòlegs anomenen la sublimació. O encara més: certes persones que han sobreviscut a una greu malaltia diuen que no desitgen a ningú una experiència similar, però tanmateix testimonien que la malaltia els ha fet millors persones, cosa que altrament no s'hagués pas produït.

Quan vostè planteja la resiliència com una construcció, en el sentit d'un procés que dura tota la vida, quins aspectes destaca?

La resiliència tracta d'una evolució ascendent, però sovint a través dels alts i baixos a molt curt termini

La resiliència s'observa i es viu al llarg del temps. Una observació a massa curt termini corre el risc d'induir-nos a error. La resiliència tracta d'una evolució fonamentalment ascendent, però sovint a través dels alts i baixos a molt curt termini. Com una sinusoide ascendent.

No es tracta, doncs, d'una característica inamovible, ni d'una qualitat que puguem adquirir una vegada per sempre. Com moltes capacitats humanes necessita que hom en tingui una mica de cura. Sortosament ho fem de manera espontània, sense pensar-hi massa, per exemple quan creem lligams d'amistat, quan desenvolupem *hobbies*, quan prenem responsabilitats, quan quedem meravellats davant la bellesa d'una posta de sol...

La bona nova de la resiliència és que mai no hi ha res definitivament perdut, i allò dolent de la resiliència és que mai no hi ha res definitivament guanyat

Aquesta pregunta em recorda que la bona nova de la resiliència és que mai no hi ha res definitivament perdut, i allò dolent de la resiliència és que mai no hi ha res definitivament guanyat. Per exemple, una persona que ha viscut d'infant sota els bombardeigs en la segona guerra mundial. Ella s'ha construït una vida feliç després de la guerra, en el treball, amb la seva família, però quan té una edat avançada i mor el seu marit, aquesta persona s'ensorra psicològicament, una conseqüència trista no solament pel dol sinó també per la guerra. Però, tanmateix, ha passat al voltant d'una cinquantena d'anys de felicitat relativa, que no és pas poc.

El model de "*la casita*" és la forma com vostè presenta els elements que possibiliten la resiliència. En què consisteix exactament i què aporta als professionals del camp social?

La *casita* dóna un model qualitatiu, que sintetitza una sèrie d'elements de la resiliència, que hom troba en moltes cultures i situacions. Aquests elements queden representats per les habitacions d'una casa, així com pel seu subsòl. No es tracta d'un sol model possible, ni d'una ideologia, sinó de la proposta d'una ajuda pràctica, simple per comprendre sense ser simplista.

- La *casita* és fàcil d'entendre, encara que abasta realitats complexes, sobretot quan hom observa també les relacions entre les habitacions, les portes, les escales...

- La *casita* té en compte, en un sol model, dues exigències contradictòries a les que molts professionals i voluntaris de les cures han de fer front: d'una banda hom busca coses generalitzables, aplicables sota una o altra forma

en molts casos – són les habitacions de la *casita*; per altra part, cal contextualitzar i fins i tot individualitzar les intervencions - és el que es fa concretament a l'interior d'una habitació.

- És flexible en el seu ús per promoure converses, entre col·legues, entre un professional i un pacient, per reflexionar sobre un mateix, per discutir amb una persona («un cas», a mi no m'agrada massa aquesta expressió), hom pot dissenyar-la i redissenyar-la, hom pot canviar els plànols, segons les necessitats/l'experiència de vida, afegir una habitació...

- Sembla que ajudi a humanitzar el contacte, entre els professionals/voluntaris i les persones ajudades.

- Permet focalitzar no solament els problemes, sinó també els potencials, els recursos. En cada habitació hom es pot demanar: «Què podem fer junts en l'àmbit representat per aquesta habitació?»

- Hom pot igualment utilitzar-la per tal de revisar un funcionament institucional. Això s'ha practicat en algunes escoles primàries al País Basc, en formular amb tota la comunitat escolar, tot comptant amb els infants, quines regles de vida es poden concretar en cada habitació de la *casita* allò que cada cambra representa. Aquestes regles poden variar d'una escola a l'altra. Per a l'humor hom havia proposat una pregunta: «Ja has rigut, avui?»

- Semblantment, amb una persona individual hom pot discutir així regles de vida que concreten i especifiquen el contingut de les habitacions (els mobles a les cambres). El resultat pot ser individual, sense que necessàriament s'hagi de generalitzar.

- Curiosament, la *casita* és un model qualitatiu que representa les característiques d'una equació matemàtica: la forma general que pot variar com en una equació, les habitacions que són l'equivalent qualitatiu dels paràmetres d'una equació; i allò que es fa de manera contextualitzada en les cambres és com les variables d'una equació.

- Finalment, la casa o el «propi domicili» pot també contribuir a crear un lligam emocional positiu.

És molt ambiciós aquest model?

Es tracta d'un model poc pretensiós, que ha sorgit d'una reflexió inspirada per la ciència però també per la pràctica, tot escoltant l'experiència de professionals i voluntaris, de manera no sistemàtica, sinó a través de molts països, cultures, continents i problemàtiques. La *casita* és el resultat de convergències basades sobre aquestes diferents fonts d'informacions, una convergència sempre qüestionable en funció de noves dades. Fins ara l'esquema de base de la *casita* aguanta bé la seva revisió.

La seva ambició és, sobretot, fer tornar la resiliència més pràctica, sense caure en el parany de la utilització indiscriminada de les tècniques. La *casita* mira així d'inspirar i d'animar una dinàmica de vida i de (re)construcció de vida.

No es tracta pas d'una ideologia, ni d'un model que calgui imposar arreu. Al màxim que es pot arribar és a proposar la *casita*. Segons alguns no es tractarà d'un model «científic». Resta una doble qüestió: la *casita* es troba ben arrelada en la realitat, i pot prestar bons serveis? La resposta s'obté probablement cas per cas; de moment la resposta és més aviat positiva.

Creu que és possible tenir ben construïts els diferents nivells de "la casita"?

Sí, però això pot variar al llarg d'una vida. Com una casa de debò que té la seva història, les seves reparacions... Això no impedeix que en els casos més greus hom comenci amb un mínim; per exemple, un mínim de relació positiva, i es reconstrueixen de mica en mica les habitacions. El que es fa correctament en una cambra – sobretot en els fonaments caldria que encaixés bé – tindrà sovint efectes positius en les altres cambres. En aquest sentit, la *casita* és «sistèmica». Busquem les millores, aquesta evolució ascendent de la vida, no cerquem pas la perfecció en un sentit absolut i estàtic.

En relació amb la intervenció professional

Com pot intervenir el professional per tal que realment construeixi de manera conjunta amb la persona a la qual atén?

Abans que res fent bé el seu treball, i d'una manera humana. Això no té res d'espectacular, però no és pas sempre fàcil. Hi ha moltes pressions per contra en la vida actual, per exemple, la pressió de ser sempre més ràpid, o d'ocupar-se d'un nombre sempre creixent de «casos». L'autor francès Albert Camus ens ha deixat una carta que testimonia aquest tipus de professionalisme bo i humà: es tracta de la carta d'agraïment que va adreçar a un dels seus mestres de l'escola primària, després d'haver rebut el premi Nobel de literatura. Aquesta carta dóna testimoni, alhora, de les qualitats professionals i humanes d'aquest professor, el senyor Louis Germain. Es pot trobar a internet.

Si la *casita* pot ajudar a orientar la mirada i les activitats de manera constructiva, molt millor. No oblidem pas, per tant, que la resiliència no fa supèrflua la gestió de riscs.

Però penso també en una lliçó apresa d'un educador de carrer a l'Índia. Abans de començar el seu treball amb els infants del carrer en un barri, ell no volia conèixer solament la situació d'aquests infants, els seus problemes, sinó abans que res mirava de conèixer aquelles solucions que els mateixos infants havien trobat als seus problemes – ni que aquestes solucions fossin d'entrada il·legals o legals. A partir d'aquí mirava de desenvolupar el seu treball amb aquests infants.

Potser puguem també fer referència a aquella bella frase d'un banquer suís: el més important en una professió no és el que jo faig – tot i que això tingui la seva importància; les meves activitats em fan retrobar la gent; el més important és el que pot passar en aquestes trobades entre humans. Frase inspirada, fàcil de comprendre però molt difícil de portar a la pràctica.

Quines són les condicions bàsiques que ha de crear el professional per poder parlar realment d'una situació resilient?

Aquesta pregunta pot referir-se als elements de la resiliència. Ja m'hi he referit en parlar de la *casita*. Però la pregunta pot també referir-se als criteris de resiliència. No hi ha pas un consens sobre aquests criteris. Aquí es fa sentir la necessitat d'una reflexió ètica, ja que si parlem d'un desenvolupament positiu en l'adversitat, què vol dir aquest positiu?

Sovint, proposo criteris com els següents:

- capacitat de compromís (professional, relacional, compromís desinteressat) en la durada; ja que més enllà de les reaccions immediates alguna cosa es construeix

- una imatge d'un mateix positiva però també ben realista, les dues alhora i encara:

- no és veritat que certes capacitats adquirides durant una intervenció romanen més enllà d'acabada la intervenció? (Segons el professor Robbie Gilligan, Universitat de Dublin)

Treballar en el camp social des del punt de vista de la resiliència implica que el professional ha de fer un canvi de mirada i de llenguatge en la manera d'analitzar la realitat i de conceptualitzar els problemes. Quins són els aspectes fonamentals que ha de canviar?

N'hi ha molts, que la resiliència comparteix a vegades amb altres aproximacions:

- considerar la persona com una persona, sense reduir-la mai als seus problemes, ni fer-ne «un cas», evitar les etiquetes; hem de parlar, doncs, d'una persona que té un handicap, i no d'un handicapat

- el diagnòstic d'un sol problema no és complet, cal igualment cercar els recursos, alguna vegada també darrere dels comportaments que, a primera vista, són destructius; per exemple, quins tresors d'intel·ligència poden amagar-se darrere l'organització d'un robament? Podem reorientar aquesta intel·ligència sobre objectius més acceptables?

- la reparació d'un problema és una cosa, però per construir quelcom hem de trobar un punt positiu, ni que sigui petit, ínfim, però positiu, ja que ningú no construeix a partir del negatiu; per exemple, el senyor que perd el seu treball per motius de salut, que cau en la depressió, i que reviu, també en

La reparació d'un problema és una cosa, però per construir quelcom hem de trobar un punt positiu, ni que sigui petit, ja que ningú no construeix a partir del negatiu

durada, a partir del dia que descobreix un interès i una passió per les tapadores acolorides dels potets de crema de cafè que certes persones col·leccionen...

- considerar la persona i el seu entorn; la resiliència es construeix en interacció; fins i tot Robinson Crusoë va poder solament sobreviure gràcies a tot allò que havia après d'altres abans d'arribar a l'illa

- abandonar les idees del determinisme; sí, el temps és irreversible, no podem pas refer el passat, la vida no és pas determinista, i en la majoria de situacions hem d'aprendre veure un ventall de possibilitats de creixement

- inspirar-se en experiències d'altres, i acceptar que la solució màgica no existeix i que una solució també pot ser bona ni que no sigui generalitzable

- Preguntem-nos sempre: «Què podem fer conjuntament, a partir de la situació actual i a partir de la nostra història?»

- En alguns d'aquests casos cal, d'entrada, verificar si el mitjà on un treballa permetrà una actitud o comportament així!

Realment és viable mirar la persona des de les seves potencialitats o és inevitable centrar-se en les seves limitacions?

Quan tinc un mal de queixal, aquest dolor m'aclapara en la meva percepció de totes les coses, encara que més del 99% del meu cos estigui bé... La temptació és de veure només el mal. I, al capdavall, sovint som allà per fer front als problemes. Però hem de lluitar contra aquesta temptació. Sortosament, hi ha també educadors que cerquen gairebé naturalment allò que hi ha de bo en altres persones.

Dins d'una òptica de resiliència ningú no s'escapa de córrer riscs

Hem d'eixamplar la mirada sobre les potencialitats. Hem d'aprendre a veure més enllà de les aparences. Un repte ben difícil! Podem desenvolupar mètodes que ajudin a descobrir i extreure les potencialitats amagades? En certs casos, pot ajudar l'art de la teràpia? Què hem de pensar de Jamie Olivier, el jove xef de cuina anglès, que ha reeixit a formar un grup de joves considerats com irrecuperables pels serveis socials a Anglaterra? No pas tots, però la majoria han esdevingut molt bons xefs de cuina.

Dit això, també dins d'una òptica de resiliència ningú no s'escapa de córrer riscs. No podem fer com si la resiliència fes desaparèixer els riscs.

Vostè sempre ha donat molta importància a l'humor com un element relacionat amb la resiliència. L'humor és un tret innat de la persona o un element cultural? En qualsevol cas, es pot potenciar d'alguna manera un sentit de l'humor constructiu?

Probablement l'humor és en part innat, però potser en bona part depengui de la cultura i de les circumstàncies. Sovint expressa una confiança profunda en la vida, també de cara a l'adversitat.

Hom pot d'entrada esdevenir més conscient del seu propi sentit de l'humor (o de la seva carència). Què és el que em fa riure? Què ho fa que ja no puc riure més? Sovint indica que tinc un enorme problema o que estic excessivament cansat, tens. En aquest cas, no puc distendre'm una mica, reposar?

Sens dubte, cal admetre l'humor, una cosa que sovint no es dóna. Un cap pot acceptar també l'humor dels subordinats? Un mestre, el dels alumnes? Sempre que l'humor sigui constructiu.

Fixem-nos:

- Cal saber que hi ha límits: un no riu pas per tot. Les ferides creades per l'humor agressiu poden ser terribles, i la víctima es troba indefensa, ja que si es defensa es posa en ridícul; les víctimes de la ironia o del sarcasme pateixen sovint en silenci, terriblement.

- L'humor constructiu té necessitat d'un clima de confiança; sense aquesta confiança l'humor esdevé de seguida molt agressiu.

- Fixa't en qui té el dret d'iniciativa per a l'humor, En principi és la persona més «feble» dins d'una relació, però la persona «forta» (exemple: mestre – deixeble) pot assenyalar discretament que l'humor és permès.

L'humor necessita un cert clima de poca tensió per descloure's, del qual formen part de la confiança esmentada abans, i el respecte de certes referències explícites o implícites.

Mitjançant el joc, les cançons, els acudits, l'experiència del còmic (film, teatre...) l'humor s'allibera. Una cosa que pot ajudar: jugar un joc ben conegut, per exemple, el futbol, però canviant-ne una o dues regles.

En un grup n'hi ha prou que una o dues persones tinguin humor per arrossegar el grup. Que les persones sense massa humor que no desesperin!

El més important de la resiliència és que ens incita a buscar una esperança realista (Friedrich Loesel)

Stefan Vanistendael
Sociòleg i demògraf
Jesús Vilar
Elisenda Pont