

PERSOANA REZILIENTĂ: STRUCTURA ȘI CARACTERISTICILE EI

Ion NEGURĂ, dr. în psihologie, conf. univ.
UPS „Ion Creangă” din Chișinău
ORCID ID: 0000-0001-9250-4676

CZU: 159.922

DOI: 10.46727/c.01-02-12-2023.p112-116

Abstract. *The aim of this paper is to describe resilience as a psychological entity that involves a person's ability to successfully adapt to and overcome traumatic events, to maintain mental and emotional balance in the face of adversity, and to return to a state of optimal functioning after impact. Factors that foster resilience are: the concept of repair, the telling of personal life stories, social relationships and the view of life's difficulties as an opportunity for growth. Resilient people are characterised by: adaptability, optimism, self-confidence, ability to learn from failure, emotional self-regulation, long-term goals.*

Keywords: *resilience, psychological resilience, trauma, difficult life situations, traumatic event, adversity, personal characteristics.*

În discursul din cadrul acestui eveniment științific, ne vom axa pe subiecte privind persoana rezilientă și psihologia ei.

Mai întâi, vom încerca să dăm o explicație conceptului de *persoană rezilientă* și să răspundem la întrebarea: care persoană merită să poarte acest calificativ nobil, pe care îl atribuim cuiva foarte rar?

Apoi, contextul va cere să prezentăm conceptul de *reziliență psihologică*, să-i relevăm esența și manifestările și să propunem o definiție care să corespundă nivelului actual de dezvoltare a cunoașterii științifice privind această entitate psihologică.

Vom continua cu factorii de ordin psihologic ce favorizează actul rezilient și vom încheia cu relevarea *caracteristicilor* persoanei reziliente, prezentându-le succint; le vom examina într-o anumită ordine și le vom plasa într-o rețea de conexiuni unele cu altele, astfel ca să rezulte un portret psihologic sui-generis al persoanei reziliente.

Să le luăm pe rând.

1. Ce este persoana rezilientă și cum am putea s-o definim?

Cea mai scurtă și cuprinzătoare definiție a conceptului de persoană rezilientă ar putea fi formula astfel: ***persoana rezilientă e cea care e dotată cu reziliență, care manifestă reziliență, care se produce ca subiect al rezilienței în situații defavorabile de viață.***

Dacă definim persoana rezilientă ca una care are în dotația sa reziliența, atunci apare fireasca întrebare: *ce este reziliența?*, și anume reziliența psihologică, căci sunt mai multe tipuri de reziliență, cum ar fi: fizică, economică, demografică, organizațională, familială etc. Precizăm că obiectul discuției noastre este reziliența psihologică. Deci,

2. Ce este reziliența psihologică?

Înainte de a răspunde la această întrebare, se cuvine să menționăm câteva date din istoricul conceptului de reziliență psihologică, să vorbim despre apariția și evoluția acestui concept în cercetarea psihologică. Termenul „reziliență” în contextul psihologic a fost introdus de către cercetătoarea americană Emmy Werner în anul 1970. Ea a efectuat numeroase cercetări longitudinale extinse pentru a înțelege modul în care anumite persoane reușesc să facă față și să depășească adversitățile vieții [7]. Acest concept și termenul care-l desemnează a fost preluat din știința despre rezistența materialelor. Ea ne învață că materialele pot fi lungite, lățite, împăturite, îndoite fără a se rupe, pentru ca apoi să-și recapete forma inițială. Ca să înțelegem mai bine și mai profund natura rezilienței psihologice, care e succesoarea celei fizice, este foarte important să semnalăm și să punem în evidență anume acest fapt: materialele supuse unui impact își revin la forma inițială, își recăpătă condiția, se refac în totalitatea însușirilor lor. Iată de ce putem constata și afirma la modul sigur prezența rezilienței la o anumită persoană abia atunci când ea, această persoană, demonstrează că și-a putut reveni dintr-un șoc existențial, a putut să se refacă și să-și recapete integritatea. Doar în acest caz putem declara că are reziliență și putere suficientă de a face față greutăților apărute în viața sa, ba chiar ar putea să obțină în urma acestor experiențe dure un spor considerabil de tărie psihologică [3]. Mai amintesc că în prezent reziliența este abordată în special de psihologia pozitivă, este o temă vedetă a acestei psihologii, care se centreează pe capacitățile, valorile și atributele ființelor umane, și nu pe slăbiciunile sau patologiile acestora, precum în psihologia tradițională.

Conceptul de *reziliență* corespunde într-o anumită măsură celui de *putere* [3]. Astfel, putem înțelege reziliența ca puterea de a depăși o situație dificilă de viață, de a ieși învingător în lupta cu adversitățile vieții și, drept consecință, de a deveni mai puternic și mai bun decât înainte de evenimentul ce te-a marcat negativ [3].

Lecturarea și analiza cercetărilor teoretice și experimentale care vizează reziliența permit să decupăm și alte sensuri și lucrări, pe care ea le antrenează, fiind activată și pusă în funcție de subiectul purtător [4], [5].

Astfel, observăm că reziliența se propune a fi înțeleasă ca o capacitate de a înfrunta dificultățile cărora omul este nevoit să le facă față în viața sa. Această capacitate de a rezista este testată în situațiile stresante, de exemplu pierderea neașteptată a unei ființe dragi, abuzul fizic sau psihic, abandonul afectiv, eșecul, catastrofele naturale, sărăcia extremă, războaiele.

Reziliența este definită și ca abilitatea ființelor umane de a se adapta într-o manieră pozitivă la situații nefavorabile [6].

Mai presupune o bună dezvoltare în ciuda pericolului social, păstrarea competențelor în pofida stresului continuu și recuperarea după o traumă ce a lăsat urme adânci [7].

Reziliența mai poate fi definită ca o adaptare pozitivă în ciuda dificultăților, punând accent pe cele două elemente care o constituie și anume: *reacție* la adversitatea vătămătoare și adaptarea pozitivă și *capacitate* care permite unei persoane să iasă învingătoare dintr-o încercare traumatizantă cu o forță reînnoită. Este o competență constructivă, ea oferă șanse reale de a reveni după o traumă cu surse și forțe noi și cu

dorința de a trăi în bune relații cu cei din jur și de a le întări prin compasiune, altruism și suport, material sau moral, după caz. Și în raport cu sine face schimbări, în special de percepție, devine mai tolerant cu sine însuși, pune preț mai mare pe viață și pe timpul în care această viață se consumă. „Persoana rezilientă spune *da* vieții acolo unde viața îi spune *nu*”, afirma Bowlby [1].

Finalizez dezbaterea acestui subiect prin generalizarea celor relatate mai sus. ***Reziliența psihologică este aptitudinea unei persoane de a se adapta și a depăși cu succes evenimente traumatice, stresante sau dificile; este o trăsătură a personalității care implică capacitatea de a menține echilibrul mintal și emoțional în fața adversităților și de a reveni la o stare de bine după experiențe dificile; reziliența psihologică nu înseamnă doar supraviețuirea sau depășirea situațiilor dificile și de criză, ci și creșterea personală și dezvoltarea în urma acestora.***

3. Factorii rezilienței

O viziune originală și extrem de atractivă asupra fenomenului *reziliență psihologică* a dezvoltat psihologul francez Boris Cyrulnik. El a elaborat teoria rezilienței pornind de la propria sa experiență ca supraviețuitor al Holocaustului și din observațiile sale în lucrul cu copiii care au trecut prin traume. Cyrulnik a evidențiat modul în care anumite persoane reușesc să se recupereze și să crească în urma experiențelor traumatice [2], [3].

Prezentăm factorii cu putere de impact asupra producerii actului rezilient:

Conceptul de reparare. Cyrulnik a introdus conceptul de *reparare* pentru a descrie procesul de recuperare și regenerare după traume devastatoare. El sugerează că oamenii au o capacitate înnăscută de a se „repara” și a-și reconstrui viețile după evenimente traumatice, care, la necesitate, este activată și pusă în funcțiune.

Rolul povestirii istoriilor personale de viață. Cyrulnik acordă o importanță deosebită procesului de relatare personală a experiențelor traumatice. El consideră că însușirea de a-și exprima și de a-și construi o poveste personală poate juca un rol crucial în procesul de vindecare și refacere a individului răvășit de o eventuală criză violentă, prin care i-a fost dat să treacă.

Importanța relațiilor sociale. Teoria lui Cyrulnik subliniază impactul pozitiv al relațiilor sociale asupra rezilienței. Conexiunile sănătoase cu ceilalți, precum și sprijinul emoțional și social, pot juca un rol esențial în capacitatea de a depăși traumele și a repara efectele ei dezastruoase.

Conceptia despre traumă ca oportunitate de creștere. Cyrulnik consideră că trauma poate reprezenta o oportunitate de creștere și dezvoltare personală. El subliniază că persoanele reziliente pot găsi în experiențele traumatice motivații și resurse substanțiale pentru a-și dezvolta capacități și sensuri noi.

Reziliența ca proces dinamic. Cyrulnik percepe reziliența ca fiind un proces dinamic, și nu ca o trăsătură statică a personalității. El pune în prim-plan capacitatea umană de adaptare și schimbare în fața adversităților, de restabilire a echilibrului psihomoral, de reinventare a sinelui.

Boris Cyrulnik a scris mai multe lucrări despre reziliență, în care și-a prezentat teoriile și observațiile legate de capacitatea umană de a face față și de a se recupera după traume. Cea mai fascinantă și mai incitantă scrisă e *Salvează-te, viața te cheamă!* [2]. Această carte se concentrează pe conceptul de reziliență și include discuții despre

propria experiență a autorului, ca supraviețuitor al Holocaustului. El povestește despre parcursul său personal și despre cum a găsit resurse interne pentru a depăși traumele și a nu se lăsa doborât. De aici e și farmecul pe care-l degajă.

4. Caracteristicile persoanei reziliente

Acum revin la întrebarea pe care am pus-o la început: prin ce se caracterizează o persoană rezilientă? Care sunt caracteristicile ce o definesc?

Psihologii care cercetează reziliența oferă următorul răspuns: persoanele reziliente se caracterizează, în raport cu cele vulnerabile, prin următoarele [6],[7]:

adaptabilitate: pot să se adapteze rapid și prompt la schimbările circumstanțelor și să găsească soluții adecvate la problemele nou-ivite;

optimism: au o perspectivă pozitivă asupra lumii, a vieții, asupra propriei persoane și cred în capacitatea lor de a depăși obstacolele;

încredere în sine: au încredere în abilitățile lor și în capacitatea de a face față provocărilor;

capacitatea de a învăța din eșec: privesc eșecurile ca pe o oportunitate de învățare și își ajustează abordarea în consecință; pentru ei un eșec înseamnă feedback și acesta îi ajută să-și regândească viața și să elaboreze noi strategii;

suport social: creează relații sănătoase, afectiv-pozitive cu persoanele din anturajul lor și se bazează pe aceste relații și pe sprijinul social pentru a face față adversităților și loviturilor sorții;

autoreglare emoțională: pot gestiona emoțiile negative și menține echilibrul emoțional în situații dificile;

perspectivă pe termen lung: privesc situațiile dificile în contextul unei viziuni mai ample și își mențin scopurile pe termen lung.

Persoanele reziliente dețin toate aceste caracteristici și reușesc să facă față mai rapid adversităților fără să manifeste perioade de retragere, izolare socială și profesională. Ele au tendința de a gestiona eficient stresul, de a-și menține echilibrul emoțional și de a găsi soluții creative și neordinare pentru problemele cu care se confruntă. Acestea pot transforma experiențele negative în oportunități de învățare și creștere personală. Persoană rezilientă nu înseamnă o persoană care nu resimte sau nu se confruntă cu provocări; dimpotrivă, ea reflectează asupra provocărilor și-și mobilizează capacitatea de a le face față și de a depăși obstacolele apărute în cale [7].

Când la o intervenție pe tema rezilienței mi s-a cerut să aduc un exemplu de persoană rezilientă (sunt cadru didactic și cunosc forța sugestivă a exemplului), l-am numit pe Stephen Hawking, acesta fiind persoană rezilientă prin excelență, ba mai mult, e reziliența întruchipată, e *resilience vivant*, cum ar zice francezii. Vizionasem recent pe Netflix filmul lui James Marsh *Teoria întregului* (titlul original: *The Theory of Everything*) despre Stephen Hawking, despre opera și uriașa sa personalitate. Impresia pe care mi-a produs-o acel film a fost copleșitoare. Nu puteam numi în acel moment pe altcineva decât Stephen Hawking ca deținător absolut al rezilienței psihologice. Fizician teoretician de geniu, Hawking a fost diagnosticat cu scleroză laterală amiotrofică în tinerețe și i s-a spus că avea doar câțiva ani de trăit. În ciuda

acestui diagnostic devastator și a sorții nemiloase, el a realizat cercetări extrem de importante în domeniul fizicii timp de câteva decenii și a devenit un model de reziliență în fața unei afecțiuni invalidante. Privind în urma sa atunci când i-a venit sorocul să plece în eternitate, Hawking ar fi putut zice ceea ce a zis un erou dintr-un roman al lui Saint-Exupéry: „Ce que j'ai fait, je te jure, aucune bête ne l'aurait fait” (în traducere: „Ceea ce am făcut eu, ți-o jur, nimeni în lume nu ar fi făcut-o!”).

Acest exemplu (și altele) ilustrează aceste personalități de acest fel au făcut față adversităților și au transformat loviturile doborâtoare ale sorții în oportunități de creștere, de învățare și de rescriere a scenariilor de viață.

Concluzii

1. Reziliența este o entitate psihologică ce implică *aptitudinea unei persoane de a se adapta și a depăși cu succes evenimente traumatice, de a menține echilibrul mintal și emoțional în fața adversităților și de a reveni după impact la o stare de funcționalitate optimă. Reziliența psihologică nu înseamnă doar monitorizarea sau depășirea situațiilor dificile și de criză, ci și acumulări de sporuri de dezvoltare personală în urma acestora.*
2. Factorii ce favorizează persoanele reziliente să recupereze și să crească în urma evenimentelor traumatice și a crizelor violente (după Boris Cyrulnik) sunt: *conceptul de reparare, povestirea istoriilor personale de viață, relațiile sociale și concepția despre dificultățile vieții ca oportunitate de creștere.*
3. Persoanele reziliente se caracterizează în raport cu cele vulnerabile prin următoarele: *adaptabilitate, optimism, încredere în sine, capacitatea de a învăța din eșec, autoreglare emoțională* și sunt ghidate în planificarea vieții lor de *scopuri pe termen lung.*

Bibliografie:

1. Bowlby J. O bază de siguranță. București: Trei, 2011.
2. Cyrulnik, B. Sauve-toi, la vie t'appelle. Paris, Odile Jacob, 2012.
3. Cyrulnik, B., Jorland, G. Résiliences. Connaissances de base. Paris: Odile Jacob, 2012.
4. Masten A.S. Ordinary Magic: Resilience Process in Development. In: *American Psychologist*, Vol. 56, 2001, nr. 3, pp. 227-239.
5. Petrova-Dimitrova, N. *Introducere în reziliență*. Sofia: SAPI, 2017.
6. Richardson G.E. The Metatheory of Resilience and Resiliency. In: *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 58, 2002, nr. 3, pp. 307-321.
7. Werner, E.E., Smith, R.S. *Vulnerable, but Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth*. UK: McGraw-Hill, 1982.