

La resiliencia: una coraza contra la sordidez de los tiempos modernos

"Quien tiene un porque para vivir, encontrara casi siempre el como." Nietzsche

La resiliencia, entendida en términos sencillos como la capacidad de una persona para hacer frente y sobreponerse a las adversidades, será el tema central del presente ensayo. ¿Quién negará que vivimos tiempos difíciles, que la sordidez habita cotidianamente entre nosotros, entre nuestras máquinas, entre nuestro racionalismo, en fin, entre nuestro tecnocrático y afanado mundo moderno? Los medios de comunicación hablan de esos tiempos difíciles; las calles de la ciudad hablan también. A cada paso se encuentra uno seres que hasta nos hemos permitido llamar peyorativamente "desechables"; en las carreteras uno ve procesiones de campesinos desplazados por la absurda violencia que nos corroe, la música, la literatura, el cine, y en general las artes están denunciando también la miseria humana. Los tiempos difíciles se nos asoman a cada momento. Estos tiempos difíciles no solo los están viviendo las clases menos favorecidas económicamente, sino que la miseria humana también puede verse entre lujos, carros y entre el dinero; el cantautor Ricardo Arjona lo denuncia en una de sus canciones: "Como se sufre a ambos lados de las clases sociales, usted sufre en su mansión y yo sufro en los arrabales." La resiliencia se constituye en una posibilidad, o como se ha dicho en el título de este escrito, una coraza contra la sordidez y la desesperanza de los tiempos modernos.

Las personas en condiciones de pobreza y exclusión enfrentan dificultades de todo tipo: hambre, frío, desplazamiento, analfabetismo, catástrofes naturales, violencia, etc. personas que económicamente lo tienen todo enfrentan dificultades como: depresiones, vacíos existenciales, separaciones conyugales, amenazas en contra de su seguridad personal, desplazamientos o secuestros.

E. E. Werner realizó un estudio sobre epidemiología social en la isla de Kawai (Hawaii), donde siguió durante treinta y dos años el desarrollo de vida de una cohorte de quinientas personas aproximadamente, sometidas a condiciones de vida signadas por la pobreza extrema, quienes por lo menos en un tercio de los casos habían sufrido de estrés, disolución del vínculo parental, alcoholismo, abuso de drogas, etc. A pesar de las situaciones de riesgo a las que estaban expuestos, observo que muchos niños, lograban sobreponerse a las adversidades y construirse como personas la posibilidad de un futuro. Aquellos niños fueron considerados invulnerables o especiales. Las observaciones de la doctora Werner no estaban encaminadas precisamente hacia el comportamiento resiliente, pero crearon inquietudes, desarrollaron el concepto y plantearon nuevas investigaciones.

El estudio de la resiliencia como concepto y el estudio del comportamiento resiliente, ambos desde la psicología, buscan comprender cuales son los factores que permiten a algunos seres humanos enfrentar traumatismos violentos y crearse una vida exitosa en términos personales, sociales y culturales, a pesar de que por su gravedad conllevan muy generalmente la destrucción de esas posibilidades. Resiliencia es una palabra que viene del verbo latino "resilio", empleado en física para caracterizar la resistencia de un cuerpo al choque y la capacidad de este cuerpo para conservar su estructura a pesar del impacto.

En el campo psicológico la resiliencia evoca la capacidad de una persona para construir una respuesta al golpe, creando a partir de sí mismo un sentido que desborda la adversidad y le permite desarrollarse y tener éxito. Esta respuesta no nace del golpe como tal, sino de la posibilidad del sujeto de entretejerlo en relación con la conservación de su identidad, sus valores, sus sentimientos y sus sueños. "La respuesta resiliente significa que desde el punto de vista psicológico las personas permanecen como referentes de valores éticos que regulan la vida, así como de la experiencia que viven; son indeformables en su filiación y conservan su identidad situando el hecho que los martiriza como un acontecimiento en sus vidas que no les impide mantener sus sueños y luchar por ellos". ¹

¿Cómo volverse humano a pesar de los golpes del destino? Es un cuestionamiento de Boris Cyrulnik en su libro *Una maravillosa desgracia*; nos recuerda que no existe resiliencia sin desgracia. El golpe: desamor, violencias, injusticias, soledades, crueldad, tragedia, no significa ineludiblemente muerte y destrucción; seres humanos construyen respuestas creadoras de vida y se desarrollan a pesar de la adversidad.

Algunas personas, pese a recibir estímulos frustrantes y adversos, emiten respuestas positivas, productivas y emprendedoras, contrarias a lo que se espera de ellos conociendo los estímulos que reciben; ellos dan lo mejor de sí mismos cuando se espera lo peor. Vaya paradoja que pone claro que el individuo esta libre de determinismos.

Armando Zuluaga Gómez
Estudiante tercer semestre de psicología
FUNLAM



La Violencia 1962
Oleo sobre lienzo 155 x 180. cm
Alejandro Obregón

La resiliencia requiere una adaptación positiva pese a la adversidad. La adversidad es una condición inherente a los seres humanos, está presente siempre. Probablemente para algunas personas la adversidad sea el hecho de perder un grado académico, perder un objeto apreciado, cambiar su lugar de residencia; y para otras la adversidad sean cosas como la pobreza, la quiebra económica, la muerte de un ser querido, el divorcio. Equiparo el concepto de adversidad al de «crisis», la adversidad es ese estado de malestar, incomodidad, amenaza, frustración, literal oscuridad que se siente en ciertos momentos en los que la vida parece tratarnos con desdén y nos sumimos en la desesperanza.

El diccionario Wester define La palabra crisis como “un estado de cosas en las que es inminente un cambio u otro”. Para los orientales la palabra crisis es “peligro” pero también es vista como un malestar que lleva a un mejor estar. Hay un cuento con una enseñanza que puede considerarse resiliente: es la elección que hacemos, la posición que asumimos frente a una condición de la vida, cualquiera sea esta; si queremos asumir esa condición como un peligro que nos amenaza y nos destruiría indefectiblemente, o como una oportunidad que nos interroga y actúa sobre el modo en que hemos de salir de ella fuertes y en mejores condiciones, esta es una elección de la persona; de esto se trata la resiliencia y también el cuento: “A un pobre que se lamentaba de su destino le dijo el maestro: “tu mismo eres el artifice de tu destino” Pero... Seguramente no seré yo el responsable de ser pobre, ¿no es así?” “El haber nacido pobre no es cosa tuya, sino de la casualidad. Lo que sí es cosa tuya es como aceptar tu condición de pobre y lo que consigas hacer de ello”. [2](#)

La obra del Dr. Víctor Frankl, psiquiatra y escritor judío, no señala explícitamente el concepto de resiliencia; su vida misma es un ejemplo de esta. Prisionero durante mucho tiempo en los espantosos campos de concentración nazis, vivió en carne propia el antisemitismo; el trato inhumano en aquellas máquinas aniquiladoras de vidas humanas. En su libro *El hombre en busca de sentido* dice: “en el campo de concentración todas las circunstancias conspiran para conseguir que el prisionero pierda sus asideros. Todos las metas de la vida familiar han sido arrancadas de tajo, lo único que resta es la última de las libertades humanas, la capacidad de elegir la actitud personal ante un conjunto de circunstancias”. También aquí mismo se hace la pregunta que desarrolla en su texto: “¿Cómo puede uno despertar en una persona el sentimiento de que tiene la responsabilidad de vivir, por muy adversas que se presenten las circunstancias?” [3](#) En la obra de Víctor Frankl se encuentra el ejemplo de una vida resiliente y los fundamentos de su teoría, conocida como LOGOTERAPIA. Esta se basa en la búsqueda del sentido de la vida y deposita esta responsabilidad en cada persona y no en las condiciones de su entorno.

Hay una gran diferencia entre la resiliencia y el reprimir los sentimientos que genera la adversidad. La resiliencia no se trata solo de soportar, por decirlo de alguna manera, los golpes de la vida, ni es lo que piensan algunos anticapitalistas que ven con malicia la resiliencia como una creación de los países desarrollados para alienar las mentes de los subdesarrollados, para que “aguanten” los embates del rigor capitalista sin protestas, ni contestas. Por el contrario, la resiliencia es la capacidad de fortalecerse con esos golpes y generar fortalezas a partir de ellos, de tal modo que las amenazas se vuelvan oportunidades para avanzar, crecer y mejorar en la vida; es, usando una metáfora de la mitología griega, un resurgir de las cenizas como lo hace el ave fénix.

Entre lo dicho arriba y esa insana tendencia de algunas personas a reprimir los sentimientos y la frustración que genera la adversidad y continuar por la vida como si nada hubiese pasado; para decirlo en palabras del refranero popular, cuando “la procesión va por dentro” y la resiliencia, no hay nada en común. Ahora se sabe que los sentimientos que no son expresados por una persona, esto es, puestos en palabras, terminan por manifestarse en el organismo a través de enfermedades; estos males se conocen como patologías psicosomáticas.

En algunas personas termina por darse una especie de autismo emocional como consecuencia de los sentimientos producidos por las adversidades; este autismo es la creación de un mundillo particular, donde no se da cabida a nadie y del cual no se sale, dando eso si la apariencia de que todo esta bien, que no falta nada y que lo que otros sufrirían como profundas heridas, no son más que rasguños a los que no se les pone demasiada atención. El psiquismo de estas personas se sustenta sobre débiles bases y probablemente termina a fuerza de tanta presión por ceder, viniéndose abajo, arrastrando su humanidad. En una expresión prestada del psicoanálisis lacaniano, “revelando la falta” que insistentemente se quiso esconder o maquillar.

La sordidez de los tiempos modernos exige la promoción de la resiliencia; es un compromiso de quienes trabajamos en el campo de la salud mental. Es importante puntualizar que la promoción de la resiliencia exige una desvictimización de la víctima y una despatologización de los fenómenos a la manera causa-efecto, oponiéndose a un determinismo que lleva a encasillar o a diagnosticar, y hasta pronosticar males futuros a quienes en el presente los reciben.

La respuesta resiliente es el derecho legítimo a conservar la propia vida y a tener la libertad de elegir el tipo de respuesta que se va a emitir;

“es un principio de supervivencia en situaciones o hechos que comprometen gravemente esta posibilidad de supervivencia y que ocasionan daños severos a la vida psíquica, una última referencia a sí

como único recurso de supervivencia, una ética vital que constituye la toma de conciencia de sí mismo, como valor de vida, para retejer con sus valores, los elementos mismos que constituían el riesgo de su inminente destrucción". [4](#)

María Eugenia Colmenares en el capítulo la ética como fundamento psicológico de la resiliencia, en el libro *La resiliencia*, expone lo siguiente en relación con la posición resiliente:

- La primera condición es que el sujeto establezca una ruptura en la relación de condicionamiento entre el hecho y el tipo de respuesta que él da.
- La segunda es que la respuesta del sujeto, para que pueda considerarse resiliente, se de en referencia a valores éticos de identidad humana y su negativa a aceptar lo inaceptable en esa referencia. Esa referencia no se hace en nombre de una cultura, ni de una posición, ni de una situación; se hace en nombre del hecho de que soy un ser humano y por lo tanto tengo los mismos derechos de otro ser humano.
- La tercera es que los seres humanos resilientes conserven un sueño de sí en tanto que seres individuales y sociales, como guía de su lucha por el reconocimiento y la felicidad.

Estas tres cualidades del acto resiliente se sustentan en la responsabilidad y compromiso que asume y mantiene una persona consigo misma, la coherencia con sus valores y el respeto que nace de sí con sus derechos como ser humano. La canción "Yo no quiero volverme tan loco" del roquero argentino Charly García, es una invitación a asumir posiciones resilientes. La música, alguna de ella, se ha especializado en devolver la esperanza e invitar a luchar en la adversidad. Son numerosas las canciones en casi todos los géneros que levantan los ánimos desfallecidos de todos aquellos que enfrentan crisis y adversidades, abriendo para estos un panorama más amplio y luminoso del que ahora pueden percibir; veamos la letra de la canción citada:

Yo no quiero volverme tan loco
Yo no quiero vestirme de rojo
Yo no quiero morir en el mundo
Yo no quiero ya verte tan triste
Yo no quiero saber lo que hiciste
Yo no quiero esta pena en mi corazón

Más adelante dice:
Voy buscando el placer de estar vivo..

Llama la atención pues, ese insistente "yo no quiero", señalando la posibilidad de elegir que hacer, que tenemos todos los seres humanos; la resiliencia es esa actitud obstinada de no querer o no aceptar todo aquello que quiera destruirme y menoscabar mi vida. Finalmente en las palabras de Charly García, buscar a cada momento el placer de estar vivo, ¡el placer, no el dolor!

BIBLIOGRAFIA REVISADA

LA RESILIENCIA
Ana Claudia Delgado
Editorial Rafue

LA RESILIENCIA
Boris Cyrulink
Michel Manciaux
Esther Sánchez
María Eugenia Colmenares
María Margarita OLaya
Lorenzo Balogro
Editorial Rafue.

[1](#) Melillo-Elbio, Aldo y Suárez Ojeda, Néstor. Resiliencia. Buenos Aires: Paidós. 1997. Pág.15.

[2](#) de Mello, Anthony. La oración de la rana. Santander: Sal Térrear. 1982. Pág. 30.

[3](#) Frankl, Víctor. El hombre es busca de sentido. Barcelona: Herder. 1985. Pág. 9.

[4](#) Una desgracia maravillosa. Boris Cyrulnik. Editorial Odile Sacab Paris 1999 Pag 61