

# La resiliencia

Crece desde la adversidad

Anna Forés y Jordi Grané

Plataforma  
Actual





# La resiliencia

Crecer desde la adversidad

Anna Forés y Jordi Grané



# **La resiliencia**

# **La resiliencia**

*Crecer desde la adversidad*

*Anna Forés y Jordi Grané*




Primera edición en esta colección: junio de 2008  
Cuarta edición: diciembre de 2012

© Anna Forés y Jordi Grané, 2008  
© del dibujo de la bicicleta: Javier Alonso Fernández-Aceituno, 2008  
© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2008

Plataforma Editorial  
c/ Muntaner 231, 4-1B – 08021 Barcelona  
Tel.: (+34) 93 494 79 99 - Fax: (+34) 93 419 23 14  
[www.plataformaeditorial.com](http://www.plataformaeditorial.com)  
[info@plataformaeditorial.com](mailto:info@plataformaeditorial.com)

Depósito legal: B. 20.984-2011  
ISBN: 978-84- 96981-20-1  
IBIC: VS  
*Printed in Spain* – Impreso en España

Diseño de cubierta:  
Rubén Verdú y   
[www.peepingmonster.com/theM](http://www.peepingmonster.com/theM)

Fotocomposición:  
Grafieme. Mallorca 1 – 08014 Barcelona  
[www.grafime.com](http://www.grafime.com)

Impresión:  
Romanyà-Valls; Verdaguer, 1 – Capellades (Barcelona)  
[www.romanyavalls.com](http://www.romanyavalls.com)

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de la misma mediante alquiler o préstamo públicos.

*En memoria de Maite, hermana de Jordi, el puente de mar azul nos  
recordará siempre la lección de vida que nos proporcionaste al afrontar  
la enfermedad del cáncer.*

# Un mundo mágico

El libro que tenéis en vuestras manos desea acercaros al mundo mágico de la resiliencia. En él encontraréis un conjunto de historias y diferentes metáforas de este concepto, así como situaciones o aspectos que os pueden resultar familiares, incluso vividas en primera persona.

El viaje al mundo de la resiliencia lo hemos tejido de narraciones, de todos aquellos aspectos más relevantes para comprender, conocer y poder ser resiliente.

Es una invitación al mundo de la resiliencia desde los referentes teóricos y los aspectos más próximos. Esperamos que disfrutéis con su lectura.

No podríamos haber escrito este libro sin la creencia firme y el madrinaje de nuestra amiga y compañera Eva Bach. Queremos también agradecer a todas aquellas personas que en silencio han sido y/o son resilientes, sabiendo resurgir ante las adversidades.

Agradecer también a Begoña Piqué y Paco López por sus comentarios de mejora.

Y especialmente dedicamos el libro al aula 203 y los Escritores de la libertad, y a todas las experiencias que como Erin Gruwell nos hablan del realismo de la esperanza.

Lo dedicamos a nuestros hijos Isart, Adrià, Aida y Anna nuestra realidad y nuestra esperanza. Así como a Nuria y Josep Anton por su paciencia e incondicionalidad.

# Tejiendo palabras, construyendo historias

*Pon tu voz junto a la mía y juntos construyamos un mundo lleno de posibilidades.*

Somos seres que vivimos y nos hacemos en el acto de conversar. Todo lo que nosotros, los seres humanos, ejercemos como tales, lo hacemos contando historias trabadas en conversaciones. Las historias nos ayudan a comprender mejor los hechos y las situaciones.

Todo el mundo explica historias. La chiquillería cuando no quiere ir a la escuela o la abuela que recuerda su juventud. Entablar una tertulia tomando un café, dar una clase, querer alguna persona, dar una conferencia, etc., consisten en explicar historias. También escribir libros lo persigue.

Este relato se ha ido tejiendo en la conversación con mucha gente que ha participado con sus historias en las numerosas ocasiones en las cuales hemos explicado qué es eso de la resiliencia en muchos lugares: Valencia, Barcelona, Madrid, Gernika, Granollers, Gran Canaria, México, Bucaramanga (Colombia)...

Hemos creído que la mejor manera de introducir este concepto es contar muchas historias sobre la magia, porque la resiliencia tiene que ver con metáforas, mitos, cuentos, o mejor dicho, un conjunto de historias donde la magia cotidiana está presente.

## *EN MANOS DEL DESTINO*

Oda Nabunaga fue un señor de la guerra, medio legendario, a quien entre otras epopeyas se le atribuye la sangrienta unificación del Japón medieval. Se dice que Oda Nabunaga se dirigió con su pequeño ejército a enfrentarse con otro señor feudal que tenía un ejército mucho más numeroso. Sus vasallos estaban desmoralizados. Cerca del lugar donde se debía dirimir la batalla se erigía un templo sintoísta. Era un templo



muy parecido al de Delfos en la antigua Grecia, que tenía la capacidad de vaticinar los favores divinos: las personas acudían allí para orar a los dioses y pedirles su gracia. Cuando se salía del santuario era costumbre lanzar una moneda al aire; si salía cara, se cumplían los favores que se habían pedido.

Oda Nabunaga fue al templo y rogó ayuda de los dioses para que fuesen favorables a su ejército a pesar de ser menos numeroso. Al salir del templo, lanzó la moneda y salió cara. Sus guerreros envalentonados se dirigieron presurosos a la batalla y la ganaron. Cuando la lucha se acabó, un lugarteniente se dirigió a Oda Nabunaga y le dijo: «Estamos en manos del destino, nada podemos hacer contra aquello que deciden los dioses», y Oda Nabunaga le contestó: «Cuanta razón tienes, amigo mío», y le enseñó la moneda: tenía dos caras.

La resiliencia es andar por la vida con una moneda de dos caras. La moraleja de la historia de Nabunaga nos dice que, a menudo, el destino está en nuestras manos. El futuro se debe construir y nosotros tenemos mucho que decir al respecto. Para hacer realidad aquello que queremos, es necesario creer que nuestro futuro no es un regalo. No estamos delante de una situación totalmente ajena a nosotros, más bien, nuestro futuro es algo que podemos conquistar. El ser humano tiene la capacidad de ser guionista y protagonista de sus propias historias.

## *MÁS FUERTE QUE EL ODIO*

Otra historia para ilustrar qué es la resiliencia la podemos encontrar en la vida de Tim Guénard. Cuando tenía tres años, la madre de Tim lo ató a un palo de la electricidad y lo abandonó en medio del bosque. Dormía desnudo en la casita de su perro cuando tenía cuatro años. A los cinco, precisamente el día de su aniversario, su padre le propinó una paliza brutal que lo desfiguró (le rompió las piernas y la nariz).

No sabe casi ni hablar. A los siete años, ingresa en un orfanato y padece maltrato por parte de la institución. A los nueve años, también el día de su aniversario, fracasa en su intento reiterado de suicidarse. A los once entra en el correccional después de ser acusado injustamente de incendiar el granero de una granja donde estaba acogido. A los doce, se fuga. A los trece años es violado por un señor elegante de los barrios altos parisinos; y a los catorce es prostituido en Montparnasse.

Si ante una infancia tan dura, pidiésemos a la gente que hiciese un ejercicio de hipótesis biográfica y avanzase su final, la mayor parte

coincidiría en vaticinar una situación poco esperanzadora para Tim: drogadicto, maltratador, violador, muerto y enterrado.

Nada más alejado de la realidad: Phillipe Guénard (1958), además de ser autor del libro *Más fuerte que el odio*, es un padre de familia con cuatro hijos. Se dedica a cuidar niñas y niños abandonados y maltratados. Ha creado la asociación *Altruisme*. También es apicultor y colaborador del Tour de Francia de ciclismo.

Tim aprendió a crecer con tres grandes sueños: convertirse en el jefe de una banda, conseguir ser expulsado de un correccional y vengarse matando a su padre. Hizo realidad las dos primeras. Ahora quiere a su padre. Como él mismo explica a menudo, él es la prueba palpable de que no hay heridas que no puedan cicatrizar lentamente con amor.

Tim Guénard es una persona resiliente. Una buena manera de comprender qué entendemos por resiliencia es reproducir las palabras del mismo Tim Guénard, vocablos que poseen verdadera belleza intelectual: «El hombre es libre de alterar plenamente su destino, para lo mejor y lo peor. Yo, Tim Guénard, hijo de alcohólico, niño abandonado, he hecho errar el golpe a la fatalidad. He hecho mentir a la genética. Éste es mi orgullo».

Como él mismo apunta, «la resiliencia es un canto a la libertad, un no rotundo a todo tipo de determinismo». La mayoría de determinismos humanos no son definitivos: no estamos en manos del destino o la fatalidad. El destino previsto no tiene porqué llevarse a cabo y ninguna infancia, por muy desgraciada que haya sido, puede determinar la vida futura. El relato de nuestra historia nos remite al pasado para explicar el presente, pero nunca cierra el futuro. Ésa es la razón por la cual decimos que la resiliencia enmarca un antidesino, nos acerca y nos asocia como seres humanos a la palabra «devenir».

## *MI VUELTA A LA VIDA*

El protagonista de la tercera historia también tuvo una infancia bastante difícil a pesar, tal vez, de no ser tan dura como la de Tim Guénard. Lance nunca conoció a su padre biológico. Su padrastro le azotaba e incluso traicionó a su madre. Aún así, pudo enderezar su vida y triunfó como triatleta y más tarde como ciclista, con la ayuda de su madre y su amor salvador, como asegura Lance Armstrong en su autobiografía *Mi vuelta a la vida*.

De todas formas, Lance no es conocido por haber sobrevivido con éxito a una infancia atormentadora, sino por haber superado un cáncer

testicular y la metástasis a los pulmones y al cerebro que se le diagnosticó en el año 1996. Después de una serie de intervenciones quirúrgicas y tratamientos intensivos para vencer el cáncer, volvió a subir a la bicicleta. Regresó a la vida y al deporte. Y regresó por la puerta grande, pues ganó siete veces consecutivas el Tour de Francia, de 1999 a 2005. Ahora lucha desde su fundación para ayudar a quienes padecen esta enfermedad tan terrible.

Lance Armstrong es una persona resiliente que superó una infancia difícil y más tarde la adversidad de una enfermedad terminal. Como dice él mismo, no sabe cuál será el camino que le va a deparar la vida, pero emprende este viaje con la seguridad de saber que cada día es precioso y que cada paso es importante. Su biografía nos muestra que cada persona, a pesar de las múltiples adversidades que se han de afrontar, puede avanzar en el transcurso de la vida siguiendo su propio camino, que es único, con la esperanza que nuevas encrucijadas se abrirán a cada momento.

## *OTRAS PERSONAS RESILIENTES*

De procesos resilientes hay muchos ejemplos: personajes reales conocidos (como Viktor Frankl, padre de la psicología humanista; Maria Callas, famosa cantante de ópera; Ludwig van Beethoven, el compositor; el escritor Primo Levi o el neurólogo y uno de los padres de la resiliencia, Boris Cyrulnik), personajes bíblicos (Job y su paciencia), personajes cercanos (tal vez algún familiar o nosotros mismos), personajes de cuentos tradicionales (el Patito Feo, la Cenicienta...), incluso personajes literarios (Huckleberry Finn). El más reciente es Harry Potter, un chico que ve como matan a sus padres a manos de aquél que no se puede nombrar y tiene que vivir con unos tíos y un primo que le hacen la vida imposible.

Veremos más ejemplos de biografías resilientes, verdaderas historias de hadas sociales cuyo testimonio real nos servirá para adentrarnos en este mundo lleno de posibilidades que es la resiliencia.

# Los antecedentes y los orígenes

*Tocado pero no hundido.*

Si la física cuántica se denomina la física de las posibilidades, podríamos bautizar la resiliencia como la metáfora de las posibilidades. Para la mayoría de la gente, una metáfora es sólo un recurso poético o retórico. Por tanto, no es una cuestión que nos preocupe demasiado porque creemos que no tienen transcendencia en el día a día: podemos vivir perfectamente sin ellas.

Contrariamente a lo que piensa el imaginario popular, las metáforas impregnan nuestra vida cotidiana, y no sólo el lenguaje, sino, incluso, el pensamiento y la acción. El tiempo es dinero, la sociedad es una máquina, la mente es una lente, la discusión es una guerra. Todas son poderosas metáforas que condicionan nuestra manera de pensar y nuestra conducta. Dicho de otra manera: las interacciones y los sistemas conceptuales que configuran nuestra realidad son fundamentalmente de naturaleza metafórica. Las metáforas (como también las creencias y los mitos) sirven para guiar nuestras acciones y conformar nuestra visión del mundo. Por tanto, aquello que pensamos, la manera de concebir la realidad, cómo actuamos, responde en grande medida a las metáforas.

La resiliencia es una metáfora generativa que construye futuros posibles sobre la esperanza humana y la consecución de la felicidad ante los sufrimientos, los traumas y el dolor padecido. Es un concepto que tiene un gran poder de inspiración.

La eclosión y la fecundidad del concepto metafórico de la resiliencia hoy en día se debe al secreto que evidencia la raíz misma de la resiliencia, que no es otro que abrir, saber enfocar, saber dirigir la mirada hacia un abanico enorme de posibilidades, y construir nuevas y enriquecidas realidades alternativas a partir de aquéllas.

## *CÓMO SUPERAR LOS CONTRATIEMPOS*

Todas las personas que trabajan con otra gente o que acompañan procesos educativos o de restauración de la salud suelen ser individuos que ante las adversidades, muchas de ellas casi insuperables, consiguen resistir, adaptarse e, incluso, salir bien librados. ¿Por qué algunas personas pueden hacer frente a los contratiempos y las pruebas más duras de la vida mientras que otras se sienten superadas por el obstáculo más nimio? Dicho con una metáfora muy gráfica: ¿cuál es el secreto que permite recoger flores en el estiércol? Aquellas personas que superan las adversidades de la vida y resurgen fortalecidas las calificamos de personas con resiliencia.

La resiliencia es una metáfora que intenta encontrar respuesta a la pregunta: ¿cómo puedo seguir siendo humano a pesar de los golpes que me depara el destino? El discurso resiliente intenta explicar qué es lo que permite que una persona se recupere ante la adversidad mientras que otras se ven invadidas por sentimientos de desesperanza y abandono.

Hay una metáfora que circula por internet que es muy ilustrativa para entender qué es la resiliencia:

*Una hija estaba muy molesta porque parecía que cuando un contratiempo se les solucionaba, aparecía un problema nuevo aún más complicado. Habló de ello con su padre, que era jefe de cocina. La miró y, sonriente, cogió tres ollas. En un puchero puso algunos huevos, en otro, algunas zanahorias y en una tercera ollita, café. La joven se quedó pasmada pensando que su padre no la escuchaba, como ya era habitual, porque en lugar de proporcionarle una respuesta se ponía a cocinar. Después de veinte minutos de cocción, el padre le preguntó a la hija: «¿Qué ves?» La chica quedó atónita. «¿Qué quieres que vea? ¡Como no me haces ningún caso mientras cueces unos huevos y unas zanahorias y haces café!», respondió medio enfadada. El padre imperturbable la invitó a palpar los tres ingredientes. La joven azorada le preguntó qué significaba.*

*Él le respondió: «Los huevos eran frágiles antes de la cocción, y ante la adversidad (el calentamiento con el fuego) se han vuelto duros; las zanahorias, en cambio, eran duras y con el fuego se han vuelto blandas; en cambio, el café, cuando ha sido calentado ha sido incluso capaz de poder transformar su contexto: el café ha transformado el agua. ¿Qué deseas ser tú, hija mía, ante las adversidades? Ojalá seas como el café y que cuando aparezcan los problemas o las adversidades, seas capaz de ser fuerte, sin dejarte vencer ni aislarte, salir airosa e incluso mejorar tu misma consiguiendo cambiar tu entorno».*



La resiliencia es una metáfora que se asemeja al poder de transformación del café.

Si más allá del carácter metafórico de la resiliencia queremos conocer una definición más académica, podemos disponer de la siguiente: la resiliencia es la capacidad de un grupo o persona de afrontar, sobreponerse a las adversidades y resurgir fortalecido o transformado.

En otras palabras, la resiliencia facilita un mejor desarrollo para seguir proyectándose en el futuro, a pesar de cruzarse con acontecimientos desestabilizadores, encontrarse con condiciones de vida difíciles y padecer traumas graves.

Cuando nos encontramos con situaciones que parecen no tener salida, la resiliencia nos invita a desbloquear la mirada paralizada, dar vuelta atrás en el callejón sin salida y encontrar nuevas posibilidades. Consiste en reanimar lo que creemos acabado, sortear aquello que parecía que no se podía rehuir. «Reencantarnos» a nosotros mismos, redescubrir aquello extraordinario que todas las personas poseemos, sacar a la luz nuestro «tesoro» escondido.

Cuando comenta su vida, Tim Guénard nos dice que «cuando se habla de casas hermosas o de coches viejos, siempre se explica su reconstrucción de manera bella y entusiasta. Pero cuando vemos un chiquillo que se resquebraja o un adulto que se hunde, la gente se plantea tantas preguntas que ni se atreve a hacer cosas tan simples como mirar con amabilidad, acariciar o hacer compañía».

La resiliencia es una metáfora sobre las posibilidades de reconstrucción humana que apuesta por suministrar un manto de caricias proveniente del contexto social a la persona herida, con el objetivo de permitirle desarrollar aquellas capacidades y habilidades que la puedan catapultar hacia a su transformación.

Metafóricamente, el proceso resiliente es parecido a la creación de la perla dentro de una ostra. Cuando un granito de arena entra en su interior y la agrede, la ostra segrega nácar para defenderse y, como resultado, crea una joya brillante y preciosa.

## *DOS GENERACIONES DE INVESTIGACIONES*

El término resiliencia proviene del latín *resilio* que significa volver atrás, volver de un salto, rebotar, saltar hacia atrás, ser repelido o resurgir.

El concepto de resiliencia no es nuevo en la historia. Se trata de un término que surge de la física y la mecánica, de la metalurgia, y se refiere a la capacidad de los metales de resistir un impacto y recuperar su

estructura original. Este término también se usa en medicina, concretamente en la osteología, donde expresa la capacidad de los huesos de crecer en la dirección correcta después de una fractura.

Más tarde, el concepto fue utilizado en las ciencias sociales, como la psicología, la pedagogía, la sociología, la medicina social y la intervención social, con un significado muy cercano al etimológico: ser resiliente significa ser rebotado, reanimarse, avanzar después de haber padecido una situación traumática.

El concepto de resiliencia tal y como lo entendemos hoy en día nace en los años ochenta. Surge como un intento de entender las causas y la evolución de las psicopatologías. Concretamente, el término es utilizado por la psicóloga del desarrollo Emmy Wermer, que llevó a cabo un estudio longitudinal y prospectivo: el seguimiento de 698 individuos (nacidos en el año 1955) desde el período prenatal hasta la edad de 32 años. Las niñas y niños eran los patitos feos de familias pobres de los bajos fondos de la isla hawaiana de Kauai.

En su estudio, Emmy Wermer tuvo la intuición de considerar aquellos casos en que se adaptaron positivamente y llegaron a ser adultos con una vida equilibrada y competente, a pesar de vivir situaciones de gran riesgo o adversidad durante su infancia. Los etiquetó como personas resilientes.

Wermer forma parte de una serie de precursores o primera generación de investigadores de la resiliencia que buscaban identificar los factores de riesgo y los factores protectores que habían posibilitado la adaptación de los niños. Estas investigaciones iniciales establecen la búsqueda en torno a un modelo triádico donde se estudian tres grupos de factores: los atributos personales, los aspectos relativos a la familia y las características de contexto donde están inmersos. De esta manera, entre otros, se descubrió que la educación compensaba los déficits iniciales.

A mediados de los años noventa surge una segunda generación de investigadores (como Michael Reuter y Edith Grotberg, entre otros) que continúan preocupados por descubrir aquellos factores que favorecen la resiliencia, pero ahora añaden una nueva vertiente de investigación con el estudio de la dinámica y la interrelación entre los distintos factores de riesgo y de protección.

La primera generación de investigadores considera la resiliencia como aquello que se puede estudiar una vez la persona ya se ha adaptado, cuando ya tiene una capacidad resiliente. En otras palabras, sólo se puede etiquetar una persona de resiliente si ya ha habido adaptación; entonces, la investigación se centra en encontrar aquel conjunto de factores que han posibilitado la superación.

## CÓMO PROMOVER LA RESILIENCIA

En cambio, la segunda generación de investigadores considera la resiliencia como un proceso que puede ser promovido. Por tanto, las investigaciones se preocupan más en dilucidar cuáles son las dinámicas presentes en el proceso resiliente, con el objetivo fundamental de ser replicadas en intervenciones o contextos similares. Es necesario investigar, en un caso, la imbricación existente entre los distintos factores de riesgo y los resilientes, y por otro lado, también es necesario estudiar la elaboración de modelos que permitan promover la resiliencia de forma efectiva mediante programas de intervención.

Todas las personas podemos ser resilientes. El desafío consiste en encontrar la manera de promover la resiliencia en cada persona, tanto individualmente como en las familias y las comunidades.

La segunda generación de investigadores rompe los esquemas fijos e inamovibles respecto los factores. De esa manera, sus estudios constatan que la distinción que se establece entre factores promotores y factores de riesgo es muy permeable. Lo que para una persona puede significar un factor que ayuda a superar la adversidad, para otra puede ser un factor de riesgo. Es más acertado referirse a una mezcla *sui generis* de factores. En cada persona y situación sería necesario agitar una coctelera con una mezcla determinada de factores.

Dentro de esta segunda línea de investigaciones, es conveniente destacar los resultados y las reflexiones realizadas a partir del estudio de niños en situaciones adversas llevadas a cabo por el BICE (Oficina Internacional Católica de la Infancia). Es conveniente constatar que ellos son los responsables del primer libro sobre resiliencia en España, *El realisme de l'esperança. Ferit pero no vençut* [El realismo de la esperanza. Herido pero no vencido]. Un título precioso y adecuado.

A pesar de que en sus inicios las investigaciones alrededor de las personas resilientes se dirigieron a estudiar una infancia marcada por situaciones traumáticas, ahora el estudio de la resiliencia se ha extendido y entendido como una cualidad que puede ser desarrollada a lo largo del ciclo de la vida. La resiliencia se ha convertido en una categoría susceptible de ser aplicada a todo el ciclo vital. No se trata de un proceso reducido a la infancia. Todo el mundo, en cualquier etapa de su vida y en cualquier ámbito, puede encontrarse en una situación traumática, la puede superar y salir fortalecido.

## EL HECHO DE APAÑARSE Y LA INVULNERABILIDAD

Dos son los conceptos precursores de la resiliencia. El primero, el concepto inglés *to cope with* (*coping*), que se puede traducir por apañarse, enfrentarse a una dificultad, poder con un problema, contener una situación o resurgir después de un hecho traumático. Y el segundo, el concepto francés *invulnérabilité* (invulnerabilidad), forjado por el psiquiatra francés Cyrille Koupernik y el psiquiatra infantil norteamericano E. James Anthony. Utilizaremos ambos conceptos para obtener, por contraposición, ciertas características de la resiliencia.

El concepto de invulnerabilidad ha hecho más fortuna que el de *to cope with*. Anthony utiliza una metáfora preciosa para explicar la vulnerabilidad: la metáfora de la muñeca.

Los individuos no somos todos iguales ante el riesgo, somos vulnerables en distinto grado. Un descalabro es el producto o respuesta del sujeto más o menos vulnerable a la agresión que ha padecido. Así, según la metáfora, el grado de vulnerabilidad se explica diciendo que el sujeto puede ser una muñeca de vidrio, lana o acero. La agresión queda representada por la caída y la altura. La muñeca cuando padece una caída (una agresión), si es de vidrio se rompe, la de lana se deforma, y por último, la de acero, resiste (es invulnerable).

De la metáfora de la muñeca se puede inferir que la invulnerabilidad hace referencia a una cualidad del ser humano que es intrínseca, permanente y absoluta. La persona es de vidrio, lana o acero. No es necesario añadir nada más.

Por tanto, el concepto de invulnerabilidad remite a una huella personal de tipo genético. Y esta adjudicación es peligrosa porque el grado de vulnerabilidad permite condenar por adelantado en nombre de una determinación inapelable. Todo sujeto vulnerable de lana o vidrio es sospechoso. Dado que es más fácil juzgar que ayudar en una intervención, dado que es más fácil condenar que curar, el concepto de vulnerabilidad y también el de apañarse permiten condenar por adelantado a las víctimas, culpándolas de su grado de vulnerabilidad.

Ambos conceptos también nos remiten a resistencia y esfuerzo titánico individual y a una respuesta inmediata ante una agresión. Además, son dos conceptos que tienen más que ver con la parte sombría: nos aproximan a las enfermedades, las desventajas o las agresiones de la

familia, el entorno o la naturaleza. El concepto de vulnerabilidad y el de apañarse describen la botella medio vacía.

Así pues, ser resilientes tiene poco, por no decir nada, que ver con ser invulnerables. Las personas resilientes no son aquéllas que van por la vida siendo de acero. Ser resiliente no significa ser invulnerable.

Una metáfora preciosa sobre la resiliencia nos muestra esta diferencia entre los conceptos de invulnerabilidad y apañarse: se trata de la metáfora del tejido. La resiliencia no es una sustancia, algo hecho; más bien es una obra de tejedora que enhebra la seda de las capacidades personales con la seda afectiva y social en un proceso inacabado. Todas las personas hemos de tejer nuestra personalidad con el ganchillo de un punto de encuentro afectivo y social. Dicho con otras palabras, la resiliencia es un proceso diacrónico y sincrónico donde las fuerzas biológicas se articulan con el contexto social para posibilitar la transformación de la persona traumatizada.

Contrariamente a la invulnerabilidad y al *to cope with*, la resiliencia huye de procesos etiquetadores de tipo determinista, como nos ha demostrado la biografía de Tim Guénard y como veremos más adelante.

## *EL VALOR DE LA IMPERFECCIÓN*

La resiliencia reconoce el valor de la imperfección, que no está presente en las personas invulnerables. No somos dioses, somos hechos a imagen y semejanza de Dios, pero no somos totalmente divinos. Hemos de reconocer que somos limitados; somos contingentes y la resiliencia nos ayuda a comprenderlo. Pero el hecho que no seamos de acero ni superhombres no quiere decir que no podamos caminar desde la desgracia y el sufrimiento hacia la belleza y las maravillas de alguna cosa nueva.

El filósofo Emmanuel Kant afirmaba que de la madera torcida de la humanidad no puede surgir nada recto. Esta idea ha formado parte del imaginario popular. Tim Guénard decía que cuando lo ninguneaban sentía vergüenza. Cuando visitaba a las personas en centros penitenciarios, le comentaban que se sentían torcidos. Guénard les respondía que eso no era grave. Imaginen que tuvieseis que talar todo lo que está torcido. Nos quedaríamos sin vino, aceite ni frutas. Muchas cosas están torcidas en nuestro planeta. Con las cosas torcidas sólo es necesario un tutor para poder dar el fruto correspondiente. Si te sientes podrido, piensa en las semillas de las manzanas podridas: no acostumbran a dar manzanas podridas. Si cultivas las semillas en buena



tierra, saldrá un nuevo manzano, con nuevos frutos y con nuevas posibilidades.

Después de esta explicación, Guénard recomendó a los internos que eran padres que escribiesen una carta por el aniversario de sus hijos. Entonces, la semilla comenzará a ser cultivada y surgirá un buen fruto. Los ojos de los internos brillaron como nunca. El poder de la resiliencia había comenzado a ser tejido en una cosa que antes estaba torcida.

La resiliencia es un proceso y no una respuesta inmediata a la adversidad. Más bien nos remite a situaciones donde el tiempo juega un papel importante para cicatrizar las heridas. Tampoco hacemos referencia nunca a un estado definitivo. Ser resiliente no tiene que ver con jugar a tocar y parar donde la vida nos toca y proporciona la calidad de superhéroe para siempre. Más bien, la resiliencia está vinculada a los conceptos dinámicos de desarrollo y crecimiento humano. Nunca es absoluta ni total; es más bien una especie de Guadiana que va y viene en un juego incierto al cual es necesario estar atento.

La resiliencia tampoco pregonar una actitud de resistencia como la invulnerabilidad. La resiliencia es más que resistir, es también aprender a vivir. El discurso de la resiliencia va mucho más allá, pues enfatiza la construcción y la reconstrucción de una persona; tiene más relación con la capacidad proactiva de reescribir el guión biográfico que la actitud pasiva de resistir el impulso de una situación traumática.

El concepto de resiliencia no es un atributo personal, no remite a la importancia de la imbricación de la persona en su matriz social. Más aún, la bocanada de aire nuevo de la resiliencia nos dice que en el hecho de ser resiliente, es falso el dilema establecido entre la aportación personal y la aportación social. Sabemos que las dos cosas están presentes en la resiliencia, y la dosis dependerá de cada caso porque cada persona requiere una intervención *sui generis*, porque cada persona es única. En relación con todo ello, podemos afirmar que la dimensión comunitaria es una condición *sine qua non*.

Hay una metáfora de la resiliencia que nos puede ayudar a entender mejor la importancia de esta dimensión social. La resiliencia se puede explicar mediante la metáfora de una persona que cae a un torrente y tiene que desarrollar el arte de navegar en él. Un trauma ha trastornado a la persona herida y la ha hundido en una torrencera tempestuosa y la conduce a trompicones en una dirección que no le hubiera gustado tomar.

Pero como ha caído en un torrente que la arrastra y la conduce hacia una cascada de dolor por las magulladuras, la persona resiliente debe disponer de los recursos internos que se encuentran en su memoria; ha de

pelearse para no dejarse engullir por los remolinos y esquivar la acometida de las rocas que se va encontrando en el continuo discurrir por la pendiente del torrente. De todas maneras, a pesar de aprender a sobrevivir en el decurso del agua, necesita una mano amiga que ofrezca un recurso externo, una relación afectiva, una institución social o cultural que la permita elevarse de las aguas para volver a la vida.

Esta mano amiga es el tutor de resiliencia (también se le denomina adulto significativo), entendido como una persona que provoca el resurgir de la persona herida después de un trauma (a pesar de que a menudo el tutor será un tercero que presta su apoyo, también puede referirse a un lugar, un acontecimiento, una obra de arte o cualquier cosa que posibilite la superación de la adversidad).

Por último, el proceso resiliente nos acerca a una lectura de la vida plena donde existen fortalezas y posibilidades y donde se nos invita a aprovecharlas. Es cierto que hay personas que son víctimas y siempre serán víctimas porque así se consideran, pero hay otras que ante situaciones traumáticas, con la ayuda del entorno, aprenderán a dibujar, a reescribir un guión de oportunidades, a ver la botella medio llena.

El escritor y periodista uruguayo Eduardo Galeano explica una historia muy bonita que se puede utilizar para entender la persona resiliente como haz de potencialidades y fortalezas:

*Un hombre de la costa de Colombia subió al cielo. A su vuelta explicó que había contemplado desde lo alto la vida humana. Y dijo: «Somos un mar de pequeños fuegos, somos mucha gente. Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás. No hay dos fuegos iguales. Hay fuegos grandes, fuegos chicos y fuegos de todos los colores. Hay gente de fuego sereno, que ni se entera del viento, y gente de fuego loco, que llena el aire de chispas. Algunos fuegos, fuegos bobos, no alumbran ni queman, pero otros arden con tantas ganas que no se puede mirarlos sin parpadear y quien se acerca se enciende».*

Según la historia de Galeano, podemos decir que todos los seres humanos pueden ser resilientes, todos tenemos un potencial para desarrollar la luminosidad, poseemos fortalezas en nuestro interior que nos permitirán superar las situaciones adversas en diferentes grados y momentos en que éstas vayan presentándose a lo largo de la vida. A pesar de todo, hay personas que no hacen uso o hacen un uso diferente

de esta capacidad, razón que nos explica porqué hay formas diferentes de reaccionar ante las situaciones problemáticas.

A modo de resumen, el contraste con los conceptos de invulnerabilidad y apañarse nos permite establecer estas características de la resiliencia:

### **Las doce características de la resiliencia**

- Es un proceso.
- Hace referencia a la interacción dinámica entre factores.
- Puede ser promovida a lo largo del ciclo de la vida.
- No se trata de un atributo estrictamente personal.
- Está vinculada al desarrollo y crecimiento humano.
- No constituye un estado definitivo.
- Nunca es absoluta ni total.
- Tiene que ver con los procesos de reconstrucción.
- Tiene como componente básico la dimensión comunitaria.
- Considera la persona como única.
- Reconoce el valor de la imperfección.
- Está relacionada con ver el vaso medio lleno.

# La noción de adversidad y adaptación

*Resistir y rehacerse.*

La resiliencia es un concepto polisémico y poliédrico. A pesar de que hay muchas definiciones, la mayor parte de ellas hacen referencia a dos elementos básicos que siempre están presentes: primero, la noción de adversidad entendida como trauma, riesgo, amenaza presente en la biografía de una persona; y segundo, la noción de adaptación positiva entendida como superación del trauma.

## *ENTRE EL TROPIEZO Y EL TRAUMA*

Mucha gente padece traumas, todo el mundo puede padecer tropezones en la vida. Pero no es lo mismo una adversidad que un contratiempo: perder el trabajo o ser abandonado por la pareja son pruebas en el transcurso de nuestra vida que pueden ser importantes, pero no necesariamente deben ser traumáticas.

Cuando hablamos de resiliencia nos referimos a alguna cosa más que la superación de un tropezón; hablamos de suscribir un contrato contra la adversidad entendida como un trauma puntual y brutal (como la muerte de un progenitor), un trauma repetido (como los abusos sexuales que puede padecer una niña), una limitación permanente (como el caso de una persona tetrapléjica) o una situación de alto riesgo (como el caso de un niño de la calle).

La muerte de un familiar, un divorcio o la separación traumática, la enfermedad, la pobreza, un accidente con secuelas, el maltrato, los abusos sexuales, el abandono, el suicidio, la salud frágil y la hospitalización, los incendios con daños a la persona, la repatriación forzada, las personas discapacitadas, la guerra, los terremotos, las inundaciones, las condiciones económicas adversas, la inmigración, los asesinatos en el vecindario, los gobiernos dictatoriales, el terrorismo, las

drogas, la violencia... Cualquiera de estas adversidades puede devenir una herida que aproxime a la muerte a la persona que la padece. El trauma produce un horror que provoca la transformación de la persona herida. En cambio, en una situación de contratiempo la sacudida es menor porque la persona permanece sin alteraciones eminentes.

Ante graves adversidades, la persona herida nunca consigue liquidar del todo los problemas, siempre queda una huella. Una herida precoz o una grave conmoción emocional dejan huella cerebral y afectiva. Es cierto que podemos insuflarle entusiasmo, devolverle a una vida mucho más soportable y a veces hermosa, con sentido, pero no existe reversibilidad posible después de un trauma. Lo que hay es una perentoria obligación de transformación, de metamorfosis. El trastorno puede recuperarse, a veces de forma ventajosa, pero no es reversible. Esto quiere decir que la actividad de seguir tejiendo la vida ha de ser constante.

Para promover la resiliencia es necesario trabajar en una triple dirección: primero, hemos de sobrevivir a la adversidad mediante estrategias adaptativas positivas; segundo, es necesario también prepararse para la adversidad futura; y tercero, reflexionar y aprender de la superación.

Volver a un estado inicial es ahora imposible; es necesario saltar adelante, abrir puertas sin negar el pasado doloroso pero superándolo. Significa la metamorfosis de la persona. Ser resiliente no quiere decir volver a ser, sino crecer hacia alguna cosa nueva.

## *ADAPTARSE PARA TRANSFORMARSE*

Las personas que se enfrentan al trauma no pueden no adaptarse. Estas personas necesitan utilizar los mecanismos de defensa o las estrategias de adaptación necesarios que las permitan digerir y sobrevivir con la herida recibida.

Ambos elementos constituyen un conjunto de procesos casi indispensables para superar situaciones traumáticas. Sin estos procesos que son un filtro, la persona que padece una adversidad no podría subsistir. En estos mecanismos y estrategias encontramos desde la explicación, la minimización, la supresión, la dramatización o el humor, a la amputación, la sumisión, la renuncia a llegar a ser uno mismo, la desconfianza, la seducción del agresor, etc.

De todas formas, los mecanismos y las estrategias se oponen y responden a funciones diferentes. Mientras los mecanismos de defensa



conforman procesos a menudo inconscientes y automáticos, las estrategias responden a comportamientos más o menos voluntarios. Mientras los primeros proporcionan una pátina protectora, las segundas presentan una imagen más dinámica y proactiva de superación.

Si bien es cierto que en la práctica esta distinción se diluye y se hace difícil establecer una demarcación clara, sí que podemos afirmar que la resiliencia aglutina aquellas estrategias adaptativas que podemos etiquetar de positivas porque posibilitan que la persona que padece un trauma pueda volver a la vida. Muchos de estos procesos utilizados sólo tienen un efecto balsámico, pero retienen a la persona en las profundidades y no posibilitan un resurgimiento hacia la transformación. Esto quiere decir que no todos los mecanismos de defensa ni las estrategias adaptativas son siempre un beneficio para la persona traumatizada, porque estos valores no siempre conllevan una metamorfosis resiliente.

Una buena adaptación positiva conlleva una adaptación a nivel biológico que nos permite sobrevivir ante la agresión o la amenaza; una adaptación a nivel individual, que posibilita alcanzar nuestro bienestar propio; y en último término, la adaptación a nivel social que nos permite la posibilidad de contribuir al bienestar ajeno.

# Una teoría del trauma

*La imaginación es más importante que el conocimiento.*

ALBERT EINSTEIN

## *LA DOBLE HERIDA*

Boris Cyrulnik nació en Burdeos en 1937 en el seno de una familia judía. Sus padres murieron en un campo de concentración nazi. Pudo huir de allí cuando tenía seis años. Después de la guerra, el joven huérfano comenzó una etapa errante por centros y familias de acogida hasta acabar en una granja de la beneficencia.

Boris Cyrulnik es una persona resiliente. Como él dice: «No es fácil para un niño saber que le han condenado a muerte». Era el típico caso perdido, un «patito feo» posiblemente condenado a llegar a la edad adulta convertido en algo siniestro. Pero nada más alejado de los estereotipos sobre el destino esperado para estos niños heridos: Cyrulnik ha llegado a ser un médico obstinado en entender sus propias ganas de vivir. Neurólogo, psiquiatra y psicólogo de renombre, padre de la etología humana (estudio del comportamiento humano), es uno de los precursores y estudiosos de la resiliencia.

Una de las contribuciones más importantes de Cyrulnik a la resiliencia ha sido la teoría del trauma centrada en el doble golpe, el papel de la fantasía y el buen uso de la memoria y el olvido, que nos permiten entender mejor el proceso de surgimiento del trauma.

Imaginen una persona que ha padecido cualquier adversidad: una violación, un maltrato, la muerte de una persona querida, una guerra. Cuando la persona que ha recibido el golpe le explica el horror que ha pasado a otra persona próxima y ésta le contesta con un gesto de rechazo o asco, justo en ese momento, esta reacción contribuye a que su sufrimiento llegue a ser un trauma.

Imaginen que están en un parque y al lado del tobogán ven un niño pequeño, de cara angelical y ojos preciosos con una bonita melena rubia.

La primera reacción es acariciarlo y preguntarle cómo se llama. Después de decir su nombre nos lanza un mensaje turbador: soy hijo de una violación y mi abuela me odia. Sin querer, nuestra primera reacción será la de dar un paso atrás con una cara de espanto de la que ha desaparecido todo rastro de la sonrisa de hace unos segundos. Esta reacción reiterativa contribuye a que su sufrimiento sea un trauma.

La adversidad padecida le ha provocado la muerte o le ha acercado a ella. La persona herida necesita alejarse de la muerte, volver a la vida, pero no puede si su entorno no le ayuda a volver al mundo de los vivos, si no se le enseña otra vez a vivir en sociedad, si no se le devuelve la confianza en la humanidad. Entonces, la persona herida permanece por un tiempo, puede ser que incluso para siempre, como un muerto en vida en el mundo de las tinieblas.

Esta manera de concebir el surgimiento de un trauma nos dice que se debe golpear dos veces para conseguir un trauma; tiene que haber dos sufrimientos para que se produzca un trauma. Dicho de otra manera: para transformar un golpe en trauma, es preciso que haya una segunda agresión que tiene lugar en la representación de la primera herida.

El primer golpe se encaja en la vida real y provoca el sufrimiento de la herida o de la carencia: es la violación, el maltrato. El segundo golpe se padece cuando la persona se ve estigmatizada, humillada, abandonada o no comprendida por las personas de su contexto social. Este segundo golpe tiene que ver con la representación de lo que es real, con el signo de la narración, elaborada por uno mismo y por los otros, que intenta explicar el horror que ha sufrido.

Peor que el rechazo es el menosprecio. Cuando la reacción del entorno ante la tragedia de una persona es la de asegurar que el trauma no existe, que no hay para tanto, que uno mismo se lo ha buscado o que no hay esperanza, que jamás se podrá recuperar, entonces, el trauma se convierte en algo devastador porque impide la reparación o la cicatrización. Tanto en los discursos sociales como en los relatos internos de la persona traumatizada es donde se forja el efecto devastador del trauma.

Para curar el primer golpe, es preciso que haya un lento trabajo en el tiempo de cicatrización, básicamente en la memoria de la persona que padece la adversidad. Y para atenuar el sufrimiento del segundo golpe, se tiene que cambiar la idea que cada uno se hace de los hechos que han tenido lugar: es necesario un proceso de metamorfosis que transforme la representación de la desgracia y su puesta en escena ante los otros. Dicho en otras palabras: la forma en que el entorno familiar y cultural se refiere

a la herida puede atenuar el sufrimiento o agravarlo en función del tipo de relato que el entorno elabore alrededor de la persona que padece.

Cuando la persona afectada siente que el entorno le dice «siento tu dolor y sé que mejorarás», entonces deja de ser considerada cómplice del agresor o reo del destino. Cuando los discursos familiares y culturales actúan con comprensión y en clave de futuro, el sentimiento de estar magullado se volverá leve; es el momento de trabajar la cicatrización de la primera herida.

Esta idea de la importancia del efecto de las palabras en el trauma se puede entender muy bien si recuperamos la biografía de Tim Guénard y recordamos los múltiples golpes que padeció a lo largo de su agitada infancia. Dice de sí mismo: «Me convertí en un niño descarriado. Antes sentía vergüenza. En mi entorno se decía que entre el 75 y el 80 por ciento de los niños maltratados reproducirían los mismos hechos – aquello tan conocido de la sabiduría popular que dice que de tal palo, tal astilla—. He llegado a escuchar a un educador, que hablando de mí, decía: “¿Qué haremos con él, con los padres que tiene?” Se dijo que no había nada a hacer, que era irrecuperable: somos personas de riesgo».

Pues bien, una persona como Tim Guénard añade: «Saben, todas aquellas palabras son mucho más violentas que todos los golpes». Su frase nos constata que el proceso de resiliencia se construye eliminando aquellos discursos familiares, culturales o institucionales que profetizan la desgracia, que defienden un porvenir previsible de tipo tenebroso a cualquier persona que ha padecido una adversidad.

Jacques Lecomte, doctor en psicología, secretario general del Observatorio Internacional de la Resiliencia, explica muy bien cómo nos podemos acercar a las investigaciones sobre las personas maltratadoras. Él nos explica qué podemos investigar con métodos prospectivos o con métodos retrospectivos. Si analizamos retrospectivamente, sí que el 80-90% de los maltratadores antes han sido maltratados, pero si analizamos prospectivamente lo más asombroso es que sólo el 5 % de niños maltratados acabará siendo maltratador.

¿Cuando tenemos en cuenta los datos científicos, contemplamos todos los datos o sólo los que nos describen un discurso determinista y estigmatizante que frena el proceso de rehacer la vida después de haber padecido el primer golpe?

En pocas palabras: el trauma no determina la vida futura; aquello que nos ha ido mal no nos puede condenar por siempre jamás.

## *UN MANTO DE PALABRAS*

Un niño que había visto morir a sus padres en el 11-S decía que lo que recordaba de aquel día eran las gotas de lluvia. Los psiquiatras expertos en tratar víctimas de catástrofes no lo entendían: aquel fatídico día 11 de septiembre en Nueva York hacía un tiempo muy soleado. No le entendieron hasta que se les ocurrió hacerle dibujar lo que permanecía encerrado en su memoria. Y entonces descubrieron que «las gotas de lluvia» eran las víctimas de las llamas de las torres gemelas que se habían lanzado por las ventanas y habían caído sobre el pavimento reventando como gotas de agua. Era su manera de elaborar su dolor. Mediante la metáfora de las gotas de agua transformó su horror en arte. Así podía integrar el terror que había registrado en su memoria ante la pérdida de sus padres.

Cuando la realidad es monstruosa, hay que transformarla para hacerla soportable, es necesario metamorfosearla. Y eso se consigue mediante su representación. La idea de metamorfosis, según Cyrulnik, es indispensable para toda teoría del trauma.

La representación de la desgracia nos permite el dominio del trauma y, por tanto, su distanciamiento. Es decir, si puedo dibujar el horror que me ocurrió, si puedo escribir la tragedia que tuve que padecer, si los otros lo pueden representar, entonces puedo transformar mi sufrimiento en algo hermoso y útil para la sociedad. Cuando transformo, mejor dicho, cuando metamorfeo el horror, lo que habita en mí no es la oscuridad, sino su representación social, que se ha hecho hermosa para que los otros la acepten y alcancen la felicidad con ella.

Las representaciones posibilitan integrar el trauma, digerirlo y hacerlo familiar e incluso convertirlo en una cosa agradable después de metamorfoseado. Alcanzo la felicidad cuando mi experiencia dolorosa, terrible, sirve para enseñar cómo evitar la desgracia. Si no se fabrica esta representación, las personas que han conocido situaciones extremas seguirán viviendo como muertos en vida.

Por eso se dice que el arma principal para afrontar la adversidad es la fantasía. La fantasía aporta un efecto defensivo y adaptativo, y constituye el recurso interno más apreciado de la persona que padece el horror.

¿De qué hablamos, concretamente, cuando nos referimos a la representación de la herida y el uso de la fantasía? Mediante la palabra (la novela, el ensayo, etc.), el arte (el dibujo, el teatro, etc.), la acción o el compromiso social, hasta el humor, la persona resiliente consigue



representar su trauma, evita experimentar un sentimiento de vergüenza y se catapulte a la vida.

El trabajo de la resiliencia consiste en elaborar un proyecto creativo que permita alejar el pasado, metamorfosear el dolor del momento para hacer de él un recuerdo glorioso o incluso divertido. Es imposible que las personas no cambien y no se adapten después de sufrir una herida. En el momento que esta persona puede hablar de la herida y representarla, su mundo se metamorfosea y se hace posible una sana adaptación.

No nos debe extrañar que muchas de las personas con resiliencia estén relacionadas con las producciones artísticas. Muchas de ellas escriben. Es el caso de Yaser Kemal, Viktor Frankl o el mismo Boris Cyrulnik. El relato es uno de los recursos capitales que se dispone para obtener luz en medio de la neblina del hecho traumático que han padecido. La representación es el instrumento mediante el cual la persona resiliente trata de forzar su destino. Cuando el trauma provoca una sombra, las representaciones facilitan que de esta sombra surjan sapos o princesas.

En resumen, la teoría del trauma nos dice que la resiliencia está constituida por un temperamento personal, una significación cultural y un apoyo social. Nos referimos al temperamento personal como la adquisición de recursos internos que se impregnan en el temperamento, y que explica la forma de reaccionar ante las agresiones de la existencia. Se trata de poner en funcionamiento una serie de guías de desarrollo más o menos sólidas. Respecto a la significación cultural, la estructura de la agresión explica los daños provocados por el primer golpe, la herida o la carencia. Pero será la significación que el golpe haya adquirido más tarde en la historia personal de la persona afectada y su contexto familiar y social el que explicará los efectos devastadores del segundo golpe que provoca el trauma. Finalmente, debe haber un apoyo social, término con el cual nos referimos a los afectos, las actividades y el manto de palabras que la sociedad dispone alrededor del herido.

## *EL BUEN USO DE LA MEMORIA Y EL OLVIDO*

Una persona que ha padecido un trauma importante no puede volver a la situación anterior como si nada hubiera pasado. No se puede hacer tabla rasa. De otra forma, nos enfrentaríamos ante un mal uso del olvido y una adaptación poco afectiva. No es bueno negar la realidad por muy

dolorosa que sea. Tampoco es aconsejable alimentar la amargura ni la sed de venganza. Entonces, se trataría de un mal uso de la memoria.

Para activar la resiliencia es necesario hacer un buen uso del olvido y de la memoria. Es necesario olvidar aquellos recuerdos más dolorosos para ahorrarnos aquellos pasajes que llegarán a ser un impedimento permanente para rehacernos y seleccionar aquellos elementos de la experiencia traumática que permitan aprender o avanzar.

También es necesario tener una buena memoria. Es decir, es necesario recordar y entender el pasado para no volverlo a reproducir. Hablar del pasado, hablar del infortunio, de la violación, de la guerra, de un vínculo roto, sirve para evitar que se repita una vez más. El recuerdo resiliente no consiste en hacer volver el sufrimiento pasado, más bien al contrario, consiste en transformarlo, en hacer algo de él: ya sea una novela, un ensayo o un acto solidario. Por tanto, no se transmite el trauma real, sino la experiencia traumática, su representación.

De todas maneras, hemos de tener presente que lo esencial no es hacer memoria, sino saber qué recordar y con qué finalidad. El líder sudafricano Nelson Mandela comentaba que los sudafricanos deben recordar el terrible pasado para poder dominarlo, perdonar cuando haga falta, pero nunca olvidar. Mandela decía que «si recordamos, nos aseguramos que nunca nos hará mal esta barbarie y eliminamos una herencia peligrosa que amenaza nuestra democracia».

También Tim Guénard remite a la buena memoria cuando dice que «para perdonar, es preciso recordar». Las heridas terribles que una persona ha padecido no se deben esconder, ni enterrar, sino más bien al contrario, es necesario exponerlas al aire, a la luz del día; una herida escondida se infecta y destila veneno. Es conveniente hacer ver y escuchar una herida para convertirla en fuente de vida.

Es cierto que una mala acción deja una huella indeleble en la historia personal, pero precisamente es a partir de ella que resulta necesario intentar la reconstrucción. El perdón es más un acto que inventa un futuro que un acto que borra el pasado.

# Los tres giros transgresores

*De todas las ilusiones, la más peligrosa consiste en pensar que sólo existe una única realidad.*

P. WATZLAWICK

La resiliencia es un concepto transgresor en las ciencias sociales que aporta un nuevo aire a la intervención educativa, sanitaria y social. No es una nueva técnica de intervención, es alguna cosa más. Es más bien una invitación a tener una nueva mirada. Es una nueva manera de ver las cosas, es un cambio de perspectiva que nos conduce a refrendar formas de intervención diferentes. Precisamente porque nos conduce a modificar nuestra mirada sobre los seres humanos y sobre la vida, la resiliencia nos cambia.

La resiliencia nos acerca a un concepto con un enorme potencial de inspiración. Extraído a partir de la observación de muchas historias de vida, nos permite sistematizar y poner en práctica todo aquello que por experiencia o intuición, hacemos cotidianamente por el bienestar de los otros. Por tanto, más que una verdad científicamente probada, se trata de una apuesta pascaliana. La apuesta pascaliana hace referencia al argumento que el filósofo, matemático y físico francés Blaise Pascal utilizó sobre la existencia divina en base a probabilidades. Creer en la existencia de Dios es una apuesta más segura que creer que no existe. De la misma manera, tenemos mucho más a ganar si creemos que la resiliencia existe.

La resiliencia es una metáfora que nos invita a dar un valor positivo a nuestra manera de ver a las otras personas, a modificar nuestras prácticas, a observar mejor, a definir y a utilizar los recursos propios de aquellos que ayudamos o que confían en nosotros. También nos invita a construir modelos de prevención, a buscar salidas más allá del determinismo, ya sea innato o adquirido, para abrir el campo de la creatividad y de la libertad humana. Para la manera de pensar determinista, la resiliencia es una revolución copernicana. Todo eso

significa hablar de transgresión, de cambio de modelo. La resiliencia nos introduce en una concepción del mundo diferente, contribuye a una gran transformación que, en estos momentos, está en fase de desarrollo en múltiples órdenes y disciplinas humanas.

Básicamente, la nueva mirada se traduce en tres giros. Primero, un giro epistemológico que hace referencia al cambio en nuestra concepción del futuro: «el futuro no es un regalo, más bien una conquista». Segundo, un giro antropológico que tiene relación con un cambio en nuestra manera de concebir la condición humana: «Nacemos para cambiar, los seres humanos son proyectos inacabados que se reescriben continuamente». Y tercero, un giro metodológico que transforma nuestra manera de realizar una intervención social, educativa, sanitaria, etc.: «Es necesario apostar por una manera de hacerla más apreciativa y menos deficitaria».

## *EL FUTURO NO ES UN REGALO, ES UNA CONQUISTA*

Eurípides, el poeta trágico griego, en su obra *Medea* observa que «los dioses nos sorprenden: lo que esperamos no se cumple y un dios abre la puerta a lo inesperado».

A finales del siglo XX e inicios del XXI, después del estrépito de la posmodernidad, se ha instaurado la pérdida del futuro. Parece que los juegos divinos nos siguen deparando sorpresas y las puertas continúan abiertas, ahora de par en par: el futuro se mantiene abierto. Esto supone que se ha desvanecido la esperanza humana de predecir. Ahora el futuro se llama incertidumbre.

El ser humano vive inmerso en un marasmo de incertidumbres. Vivimos en una época caracterizada por el cambio continuo y acelerado, donde navegamos surcados por grandes y profundas transformaciones. En ese contexto de cambio acelerado, la gran conquista de la inteligencia humana es deshacerse de la ilusión de poder predecir el destino humano.

Esta idea del futuro no fijado nos trastoca. Como se señala en el libro bíblico de los Proverbios: «sin visión, las personas mueren». La pérdida de la capacidad de predecir supone un aspecto desolador, pero vivir en un mundo incierto no quiere decir que no sea posible afrontar las incertidumbres. ¿Cómo podemos hacer frente al futuro incierto? Sí, la mejor manera de predecir el futuro, es creándolo. En otras palabras: ahora no podemos tener la esperanza de predecir el futuro pero podemos

influir en él, lo podemos construir. Los seres humanos tenemos la capacidad, a veces poco usada, de dar forma al futuro.

No sólo el concepto de futuro ha caído del pedestal. Otras grandes palabras, como la «verdad» o el «progreso», que antes se decían en mayúsculas, ahora también se han minimizado; y binomios básicos de nuestro pensamiento como «la causa y el efecto», «el bien y el mal», «el culpable y el salvador», se empiezan a deshacer, a desmenuzarse para dar lugar a tríadas, tétradas y planteamientos multivalentes. En el contexto del pluralismo posmoderno no hay mucho sitio para las teorías omnicomprendivas ni para las palabras altisonantes ni para los binomios limitantes; más bien se ha instaurado la humildad epistemológica que nos advierte del camino para eliminar la incertidumbre; construir, saber y actuar es otro.

Es cierto que nuestro pensamiento occidental hasta ahora ha sido un pensamiento reduccionista que continúa con la pretensión de eliminar, sin ver más allá de la punta de la nariz, toda tipo de ambigüedades y de incertidumbres. Se trata de un pensamiento unidimensional parcelario, disyuntivo y reductor. Por desgracia, una medicina demasiado suministrada a menudo por las élites dirigentes.

No es extraño que los occidentales seamos básicamente bivalentes, porque la lógica aristotélica que rige nuestra manera de razonar y el pensamiento digital también son bivalentes. Nuestra lógica se fundamenta en el principio del tercer excluido de Aristóteles. Según este principio no puede ser que una afirmación sea a la vez verdad y falsa. La lógica bivalente y el pensamiento digital formado por ceros y unos nos acercan a la metáfora del interruptor, que sólo tiene dos posiciones, encendido y apagado, y nos aleja de la metáfora alternativa del difusor de luz graduable.

Los seres humanos estamos amaestrados fundamentalmente en el dualismo. El dualismo continúa siendo un esquema de pensamiento demasiado extendido. Esta visión dual consiste en examinar la realidad con la ayuda de dos extremos, sin admitir grados ni términos medios. Somos creadores de binomios muy deterministas: bueno o malo, verdadero o falso. Nuestro pensamiento es bastante maniqueo, pues reduce estrictamente la explicación de la realidad a dos principios radicalmente opuestos donde no hay posibilidades de otras opciones.

La cultura occidental también tiene una gran tendencia a la respuesta correcta, al procedimiento adecuado y único o a la verdad última y mejor. Decir la verdad, hacer lo que siempre ha sido lo correcto es

central; hay una apropiación monopolista de la verdad y el procedimiento.

### ***Un planteamiento más transgresor***

La resiliencia reafirma nuestra intuición de acercarnos a planteamientos más borrosos. La resiliencia es transgresora porque también preconiza el cambio del paradigma y nos dice que la respuesta a la incertidumbre no se halla en abrazar el corsé del dualismo, el maniqueísmo o las apropiaciones monopolistas. Más bien nos muestra que el camino, más humilde, pero más liberador, se encuentra en eliminar muchas polaridades que son falsas, en afirmar que no hay cuestiones absolutas, que todo es cuestión de grados. La resiliencia también nos dice que nuestra verdad es parcial, ambigua, tentativa y abigarrada.

En definitiva, la resiliencia contribuye a combatir toda pretensión del pensamiento de llegar a ser pensamiento. La resiliencia nos previene contra toda pretensión de instaurar venenos peligrosos, como el que dice que no hay alternativas. Al contrario, la resiliencia estimula la pasión por lo que es posible. Nos reafirma que todo puede ser de otra manera, que todo cambio es posible.

Un proverbio budista *zen* dice que en la mente de los principiantes hay muchas posibilidades, mientras que en la mente del experto hay pocas. La resiliencia nos recuerda que la buena intervención se encuentra más cercana a la mente del principiante que a la del experto.

La resiliencia nos acerca a dos maneras de hacer frente a las incertidumbres, de construir el futuro, de mostrar que todo cambio puede llegar a ser: la primera es la capacidad de serendipidad o el don de la sagacidad accidental; la segunda, el principio heliotrópico o el poder de las expectativas positivas.

### ***El arte de la serendipidad***

Hay un cuento de origen persa que se titula *Los tres príncipes de Serendip*. A pesar de que existen distintas versiones, el núcleo de la historia es la misma: «El rey de Serendip (nombre árabe de la antigua Ceilán, la actual Sri Lanka) envía a sus tres hijos para que sean educados por los mejores sabios del momento y adquieran la experiencia vital y la sabiduría necesaria que les permita ser dignos de sucederle en el trono. Los tres príncipes viajan mezclados con la gente común, encontrándose

con continuos problemas y dilemas. Alcanzan las expectativas y salen bien librados de toda situación con una gran capacidad de astuta sagacidad y una misma capacidad de meterse en líos, los cuales se desvanecen por el giro positivo inesperado de los acontecimientos.»

Este cuento es el origen de la palabra «serendipidad». En el ámbito científico hace referencia a los descubrimientos casuales o imprevistos. En otros ámbitos se utiliza la *serendipidad* como el don de la sagacidad accidental. Es la sabiduría de convertir en buena suerte un acontecimiento inesperado o adverso, un accidente o un contratiempo. Se trata de saber encontrar la respuesta a la pregunta: ¿Qué hay de bueno en todo esto?

El arte de la *serendipidad*, el arte de saber buscar los beneficios escondidos en las dificultades, es una manera resiliente de convivir con la incertidumbre y, por tanto, de construir o dar forma al futuro. Cualquier adversidad puede transformarse y posibilitar el resurgimiento de la persona herida si ella misma y el entorno saben crear las condiciones necesarias para que lo inesperado, o dicho de otra manera, la buena suerte, juegue de nuestro lado. Trabajar la resiliencia quiere decir estar atentos para saber activar los remedios insospechados contra las adversidades que están a nuestro alcance.

### ***El efecto Pigmalión***

Según la mitología griega, Pigmalión fue un rey de Chipre que destacó por ser un gobernante bueno y sabio. Además, era también un magnífico escultor. Durante mucho tiempo Pigmalión había buscado una esposa, cuya belleza correspondiera con su idea de la mujer perfecta. Decidió que no se casaría y dedicaría todo su tiempo y el amor que sentía dentro a la creación de las estatuas más bonitas. Así, esculpió la estatua de una joven a la que llamó Galatea. Tan perfecta y tan bonita era que se enamoró de ella perdidamente. Entonces pidió a Afrodita, la diosa del amor, que le diera vida. Afrodita accedió a sus ruegos y transformó la estatua en una mujer real.

Este mito ha dado lugar al efecto Pigmalión. Según este efecto, las expectativas que una persona o un grupo depositen en alguien afectan su conducta hasta provocar la confirmación de sus expectativas. Si un profesor cree que un alumno sacará buenas notas, éste las acaba obteniendo, pero no sólo porque tenga más capacidad o se esfuerce más, sino porque el maestro modifica su conducta, la evalúa de manera

subjetiva, premiando excesivamente sus aciertos, o lo trata de manera preferente.

Las autoprofecías que se cumplen, para bien o para mal, las tenemos que tener muy presentes. Cuando un educador piensa que alguien es irrecuperable o lo estigmatiza como sujeto de riesgo, lo convierte verdaderamente en una persona irrecuperable porque interactúa de tal manera que todo lo que sucede reafirma su imposible recuperación. Se crea lo que se teme. El efecto también se denomina profecía autocumplida porque se verifica una profecía que se cumple a sí misma.

Una profecía que se autocumple es una suposición o una predicción que, por el simple hecho de haberse enunciado, empieza a hacer realidad lo supuesto, esperado o profetizado; y de esta manera se confirma su exactitud.

La resiliencia trasciende la tendencia reductora y estigmatizadora tanto del efecto Pigmalión como de las profecías que se autocumplen, porque nos muestra que nosotros somos más responsables de los resultados esperados y de nuestras acciones de lo que acostumbramos a creer. La resiliencia nos dice que el futuro se mueve como una marioneta colgada de unos hilos que a menudo penden de nuestros dedos.

A pesar de que no nos lo creemos, los seres humanos podemos construir y dar forma de manera deliberada a nuestras expectativas de mejora y resurgimiento, y volver a la vida después de sufrir una herida.

De la misma manera que estamos convencidos que somos el centro de círculos perniciosos a menudo alejados de nosotros mismos, la resiliencia nos proporciona la idea de que poseemos la capacidad de generar círculos expansivos virtuosos que nos permiten alcanzar lo que deseamos.

Esto quiere decir que la resiliencia reafirma la hipótesis heliotrópica. Igual que las plantas buscan los rayos del sol para crecer, esta hipótesis enuncia que los seres humanos exhiben una observable tendencia a desarrollarse en la dirección de las imágenes positivas del futuro que anticipan.

Las personas resilientes se han proporcionado un sentido, han alcanzado una explicación plausible, y han digerido el horror que han padecido. Pero para hacerlo posible necesitan creer que son artífices de su propio futuro, deben tener la esperanza de que volver a la vida es posible. En definitiva, necesitan creer que la construcción de su destino esperanzador está en sus manos porque nada está escrito para siempre.



## *NACIDOS PARA CAMBIAR*

Según el discurso de la psicología modernista las «personas normales» son previsibles, honestas y sinceras. Este discurso también afirma que la esencia del ser humano es la racionalidad. Este yo racional, además, es ordenado y accesible. Las personas son coherentes, estables y congruentes a lo largo del tiempo. Como una huella digital o una marca de nacimiento, el temperamento acoge las características que siempre estarán presentes, con pequeñas variaciones, en la biografía de una persona. Todo individuo es percibido como una entidad aislada y maquina y, por tanto, previsible.

La resiliencia nos reafirma en una mirada diferente del ser humano que se aleja de esta versión empobrecida de la psicología modernista. Según el enfoque resiliente no es cierto que el ser humano sea tan previsible y estable; más bien al contrario: es lo que se hace continuamente, lo que se construye. Se puede hablar mejor de un proyecto inacabado. Es más: las personas no pueden no cambiar. Hemos nacido para cambiar.

La resiliencia es transgresora porque también nos reafirma con la idea de que no hay nada que podamos denominar esencia humana. Se trata de un pensamiento no esencialista. Se hace difícil determinar cuál es la característica que nos define como humanos porque el ser humano es multidimensional, es complejo.

### *Un canto a la libertad*

La resiliencia nos ha hecho descender de los cielos al recordarnos que hemos perdido la capacidad divina de predecir el futuro. Es cierto que no somos dioses, pero sí que hemos recuperado algo que nos asemeja aún a ellos: la libertad.

La resiliencia es un canto a la libertad humana con una cantinela muy particular: no hay fatalidad ni determinismos absolutos de ningún tipo. Como hemos visto reiteradamente, una herida se inscribe en nuestra historia, pero no determina un destino de infelicidad. La creencia en un destino infeliz después de padecer una adversidad es falsa, incluso estigmatizante. Nuestra historia no es un destino y el trauma no determina. Es un ejercicio de mala fe que pretende reducir un ser humano a su adversidad, a su incapacidad, a su crimen, a su criminalidad. La complejidad del ser humano no nos permite reducirlo

alegremente a la parte más pequeña ni al fragmento más perverso de su pasado.

La resiliencia busca afirmar nuestra libertad para buscar rastros o huellas de vida y crecimiento incluso cuando nada va bien; trata de afirmar la libertad para el crecimiento después de cada fracaso, después de cada caída, para posibilitar volver a levantarnos.

Seríamos unos ingenuos si no aceptásemos el hecho de que los determinantes genéticos existiesen, pero eso no quiere decir que el ser humano se encuentre genéticamente determinado. La genética y la biología determinan los límites de lo que es posible, el resto está por hacer. Para entendernos: la genética y la biología nos muestran la línea de partida de la carrera de la vida, pero la llegada y el camino que emprendemos está por decidir. Esto quiere decir que disponemos de un alto grado de libertad y un margen de maniobra donde intervienen recursos personales, profesionales y comunitarios. Incluso en el caso en el cual las alteraciones genéticas son graves, la resiliencia es muy difícil, pero no imposible.

Aceptando el hecho que la mayoría de determinismos humanos no son definitivos, la resiliencia nos permite poner en duda, revisar y deconstruir aquellas teorías causales deterministas que prescriben consecuencias inexorables para la persona que haya padecido experiencias horrorosas. No es cierto que a determinadas causas deban suceder consecuencias deficitarias, horrorosas para siempre. Sólo los mitos confeccionan relatos deterministas. En el mundo real, cada encuentro constituye un cruce, una bifurcación posible, un proyecto por hacer y construir, un grito de esperanza.

El enfoque de la resiliencia nos propone contemplar la vida humana no como un mecanismo determinista sino como un proceso multifacético. La resiliencia siempre nos remite a la vida, nos arraiga a la vida, y nos reajusta a ella. Esto significa contemplar la persona desde una biografía de vida entera que nos permite descubrir cualquier ser humano desde el punto de vista holístico, como un ser total, lleno de sentido, vulnerable e incesantemente mejorable en cada etapa, totalmente incardinado en su contexto social.

La resiliencia preconiza el respeto, la empatía, el buen trato. En definitiva, la resiliencia nos alecciona sobre la necesidad de aceptar y reconocer fundamentalmente a la otra persona como persona sin tapujos. Es cierto que es difícil identificar características positivas y ver el lado agradable de un individuo que es un patito feo. Es un desafío para toda persona profesional «buscar algo de vida» en una persona que es

etiquetada de monstruo: un terrorista o un asesino. Por desgracia, y demasiado a menudo, los actores sociales están tentados a diagnosticar, a reducir una persona a un problema o síntoma, a una herida.

En cambio, la resiliencia nos aproxima a la aceptación y a una mirada optimista dirigida a cualquier persona, una mirada que debe concentrarse en aquellas virtudes y elementos que favorecen su progreso más que en las causas de sus problemas. Esto supone creer que en toda persona hay alguna cosa que funciona bien, por pequeño que sea, y por muy recóndito y escondido que esté.

La resiliencia también nos aconseja evitar dañar a las personas con nuestros comentarios, que no categoricemos ni etiquetemos ni hagamos juicios definitivos de las personas, de las familias y de los grupos sociales. No podemos culpar a los que, destruidos por la vida, buscan algo que los devuelva a la vida. Y esta ayuda puede llegar de quien procura sustituir los pronósticos pesimistas, los juicios negativos y despectivos por enseñar una esperanza realista.

## *HACIA EL PENSAMIENTO APRECIATIVO*

La resiliencia es una apuesta por cambiar de modelos de intervención. Básicamente consiste en sustituir los modelos de intervención deficitarios por modelos de intervención más apreciativos.

Hemos sido «amaestrados» —hacemos servir esta palabra con toda su contundencia— en utilizar modelos de déficit. Habitualmente nos enseñan a pensar en los conflictos, las necesidades, los daños, los problemas, las desviaciones, las limitaciones, las carencias, las anomalías, los traumas, las enfermedades, los errores, los fracasos, el reduccionismo o la exclusión. Estos modelos deficitarios nos inducen a pensar pronósticos reductores y negativos que no sirven para incitar a las personas a tomar iniciativas para afrontar sus adversidades. Cuando alguna persona que padece ve negadas sus capacidades, tiende a buscar fuera de ella misma las posibles soluciones, en lugar de ser la protagonista en el momento de dar las respuestas más convenientes a sus necesidades y deseos.

Contrariamente, los modelos apreciativos, los modelos de prevención y promoción se fundamentan en la búsqueda de la convivencia, las potencialidades, los recursos, el desarrollo humano, las soluciones, los aspectos positivos, los mayores éxitos, la orientación hacia el futuro, las fortalezas, las posibilidades, la inclusión.

Es muy diferente diseñar una política o llevar a cabo una intervención según un modelo o según otro. Por ejemplo, imaginemos que tenemos

que trabajar con la gente mayor. Es muy diferente diseñar políticas y hacer intervención dirigida a estas personas si se concibe la gente mayor dentro de una ecuación que las asimila a alguna cosa limitada o dependiente, al declive. La política o la intervención serán muy diferentes si se rompe esta igualdad y se considera la persona mayor como un haz de sabiduría existencial o persona activa. En el primer modelo, la persona mayor será contemplada como receptora pasiva, mientras que en el segundo modelo serán vistas como la protagonista activa principal.

Se ha estudiado más el origen de las preocupaciones y las tristezas que no los factores que favorecen el bienestar. Es cierto que los avances en el freno de la enfermedad mental han sido muy esperanzadores, pero por este progreso hemos pagado un precio bastante elevado porque hemos relegado a un segundo plano el desarrollo de los procesos que nos conducen hacia la felicidad.

### ***El pensamiento apreciativo***

Los modelos de promoción o apreciativos están más comprometidos con la maximización del potencial y del bienestar de las personas que con destacar sólo el daño que una persona ha padecido. Apreciar quiere decir simplemente valorar algo. Apreciar es el acto de reconocer lo mejor de las personas, de las cosas o de las situaciones. El pensamiento apreciativo parte de la premisa de que sólo por el hecho de existir, cualquier persona ya es un ser valioso.

La resiliencia como pensamiento apreciativo busca las oportunidades, es una tendencia que se aparta de los problemas y las patologías para dirigirse hacia las soluciones, las competencias y las capacidades. Se trata de una mirada no patológica y más positiva sobre la existencia humana. En lugar de estudiar las debilidades, las carencias y los recursos para compensarlas, se empieza a investigar las fortalezas y cómo usarlas.

Con la resiliencia, se ha pasado de los modelos de riesgo fundamentados en las necesidades y la enfermedad a los modelos de prevención y promoción basados en las potencialidades y los recursos de los seres humanos. Es un llamamiento a que todas las personas lleguen a ser lo mejor que puedan ser. En otras palabras, se trata de que las personas alcancen su más alto potencial humano a pesar de sus adversidades o limitaciones.

Alexandre Jollien es un joven con parálisis cerebral. Sufrió un accidente cuando nació. Concretamente se asfixió en el momento del

parto debido a que el cordón umbilical se le enrolló al cuello (científicamente se llama atetosis). La carencia de oxígeno durante aquellos segundos fatídicos lo condenó a la parálisis cerebral. Desde entonces su destino será el de una persona disminuida a quien le cueste coordinar sus movimientos, caminar tambaleándose y hablar con dificultad. Como él mismo dice, su futuro es muy sombrío porque está destinado a enrollar cigarros en un taller ocupacional para personas discapacitadas.

Jollien también es una persona resiliente. Nunca se ha resignado a su desdicha y, a pesar de haber aceptado que no es una persona normal y que siempre será discapacitada, ha confiado en su capacidad para adaptarse y hacer posible que su trayectoria vital vaya más allá de la convivencia con los cigarros.

Como dice un principio budista, «lo que resiste, persiste; lo que aceptas, se transforma». Así, después de padecer 17 años en una institución especializada, decide dejar de ser «paciente» y opta por ser protagonista de su vida. Entonces estudia filosofía, se licencia en la Universidad de Friburgo, se casa y tiene dos hijos. Como otras muchas personas resilientes, escribe y reflexiona sobre su condición humana.

En su libro *Elogio de la debilidad*, Jollien se queja y critica de manera furibunda la acción de los profesionales que muestran un preventivo distanciamiento hacia el paciente. Esta distancia aséptica le producía sufrimientos innecesarios. Según él, rompía la regla un joven en prácticas con el cual mantenía una relación estrecha y reconfortante. Ni hay que decir que este cachorro era aleccionado por los educadores más veteranos con el arte de la frialdad con los pacientes.

La metáfora de la resiliencia supone para los profesionales de la intervención un aire renovado que hace cuestionar su práctica. Y eso es muy importante porque por desgracia, más a menudo de lo que debería ser, la visión profesional llega a ser muy sesgada: sólo se ve gente herida, sin futuro o con un destino inexorable que no se podrá cambiar por mucho que uno se desviva por ellos. Como decíamos, estamos demasiado amaestrados aún en los fallos, los déficits y las carencias de cada paciente potencial. Nos cuesta mucho descubrir y hacer que surjan las competencias, los puntos fuertes, los recursos, los deseos, los proyectos.

La resiliencia alecciona a los profesionales sobre la necesidad de ayudar a llevar a cabo las estrategias adaptativas propias de las personas heridas más que decidir o inventarlas por ellas: «en nombre de una supuesta superioridad racional me faculto con la capacidad de decidir por

ti cuales son las soluciones para satisfacer tus necesidades o tus deseos». Si asumimos este poder de trazar el camino a las otras personas, les quitamos la humanidad y pervertimos la relación con ellas. Promover la resiliencia significa considerar las otras personas como legítimas, tan legítimas como nosotros mismos. Sólo el reconocimiento persistente de la otra persona en la convivencia mediante el amor profundo puede desatar la magia necesaria para permitirle resurgir de la adversidad hacia un futuro con calidad de vida.

Cuando se navega contracorriente, pocas veces –por no decir ninguna– se llega al sitio en línea recta. Para llegar donde uno quiere debe avanzar en zigzag hasta su destino. Lo mismo se puede decir cuando se sube un pedregal: es necesario avanzar en zigzag, si no, un paso adelante se convierte en dos pasos atrás. Algo parecido sucede en las artes marciales japonesas del *judo*, del *jiujitsu* y del *aikido*: es necesario aprovechar la fuerza contraria en beneficio de uno mismo.

Como se manifiesta en los casos anteriores, se debe ser rotundo y afirmar que no se puede obligar a que una persona supere el horror que ha vivido ni es conveniente caminar en nombre de ella. Cada persona debe decidir por sí misma ante las encrucijadas de la vida. La resiliencia enfatiza la necesidad de intervenir de manera indirecta.

En la década de los sesenta en los Estados Unidos se llevó a cabo un estudio que observaba una correlación entre el hecho de ser negro y el fracaso escolar: a los niños negros les iba mal porque no eran inteligentes. Esta inferencia surgía del siguiente dato: el 50 por ciento de los negros padecían fracaso escolar.

Otros estudios que querían buscar la correlación entre la pobreza y el fracaso escolar llegaban a unos resultados parecidos: el 50 por ciento de los niños pobres fracasaban. De estos resultados también se infería que la pobreza era la causa del fracaso escolar.

Ambos tipos de estudio coinciden en extrapolar y atribuir el fracaso escolar a determinaciones esenciales como la raza o la clase social. Parece extraño que nadie se preguntara o extrajera conclusiones alternativas al considerar que había un 50 por ciento de personas negras y pobres que sí obtuvieron éxito escolar.

Estudios de este cariz son expresiones de las tópicas manipulaciones de profecías que se autocumplen. Estas inferencias poseen una clara voluntad de obtener aquello que se desea: se quiere demostrar que las personas negras y pobres son cortas de mira *per se* y se demuestra.

Lo que han demostrado nuevas investigaciones no tan sesgadas es que las situaciones de fracaso escolar no están relacionadas con

determinaciones como la clase social o la raza, sino que más bien responden al nivel de la participación, a las expectativas, a la presencia del diálogo, al pensamiento crítico y al apoyo que recibe el alumnado en la escuela, entre otros.

La resiliencia nos advierte que hay que ser muy prudente ante los estudios sobre la supuesta transmisión intergeneracional que las dos investigaciones anteriores querían demostrar, porque los resultados obtenidos cambian radicalmente según el método utilizado.

Si se utilizan metodologías retrospectivas donde se analiza el pasado de las personas con problemas, por ejemplo el fracaso escolar o el maltrato, se establecen tasas impresionantes de transmisión intergeneracional.

Contrariamente, con las metodologías prospectivas o longitudinales como las que se utilizan para investigar las personas resilientes, sólo una minoría reproduce la conducta de clase o raza. Con este método el porcentaje de transmisión es muy bajo. Hay menor riesgo de ser transmisor porque la mayor parte de las personas desean romper el ciclo que han padecido. En cambio, no es extraño encontrar tasas tan altas en los métodos retrospectivos porque con este método han sido eliminados todos aquellos casos que no han reproducido el problema.

Por ejemplo, a pesar de que hay un mayor riesgo de ser maltratador cuando una persona ha sido maltratada, en la mayor parte de los casos este riesgo no se cristaliza porque los padres bloquean el ciclo de violencia: ellos se han beneficiado de la ayuda de una persona que les ha dado afecto y actualmente poseen amistades o familiares dispuestos a ayudarles, tienen hijos en mejor estado de salud, les irrita su pasado y están dispuestas a no reproducirlo.

## ***Un decálogo***

Para acabar, y a modo de resumen, ofrecemos un decálogo de recomendaciones del sociólogo belga Stefan Vanistendael y el doctor en psicología Jacques Lecomte para construir la resiliencia:

1. Diagnosticar recursos y potencialidades. Los profesionales acostumbran a utilizar un método de intervención que consiste básicamente en diagnosticar problemas con el objetivo de encontrar una solución. Caminos alternativos

son aquellos métodos que parten del núcleo de potencialidades y de aquello que funciona bien de la persona herida y de su entorno.

2. Tener en cuenta el entorno. Hay que considerar a la persona incardinada en su red de relaciones sociales. La resiliencia presenta una clara dimensión comunitaria: cada individuo se construye y afronta sus adversidades en el seno de una comunidad donde el apoyo social juega un papel transcendental.
3. Considerar la persona como a una unidad. La resiliencia nos invita a considerar una persona como a una unidad viva.
4. Reflexionar en términos de escoger y no de determinismo. Nuestra herencia genética fija los límites extremos de nuestras posibilidades, pero dentro de estas fronteras extensas tenemos un amplio repertorio de posibilidades por explotar. Hemos de aprender a reflexionar en términos de escoger y de dibujar estrategias a lo largo de la vida.
5. Integrar la experiencia pasada en la vida presente. Una persona que padeció una situación dolorosa no puede ser la misma de nuevo, como si nada hubiese pasado. Esta irreversibilidad se confunde con el fatalismo y el determinismo. El pasado no determina totalmente el presente. No se puede superar lo que es insuperable si no es abriendo una nueva etapa de la vida que integre el pasado con sus cicatrices.
6. Dejar sitio a la espontaneidad. En los asuntos humanos, la responsabilidad debe dejar un lugar a la espontaneidad. La aceptación de la persona, el descubrimiento del sentido, la autoestima, el humor, se construyen de manera no intencional.
7. Reconocer el valor de la imperfección. Es necesario cuestionar el modelo de la perfección como ideal de vida y de conducta. El espíritu de la resiliencia nos invita a descubrir nuevos caminos de crecimiento entre un abanico de



posibilidades. El ser humano debe construir una estrategia existencial que integre la aceptación de la imperfección con la voluntad de mejorar.

8. Considerar que el fracaso no anula el sentido.

La resiliencia nos hace sensibles al hecho de que un éxito limitado, incluso la carencia de éxito, no es sinónimo de fracaso. Hay que diferenciar éxito de sentido. Algunas de nuestras acciones no tienen éxito, pero esto no significa que estén desprovistas de sentido. Una vida rica se teje con una mezcla de actividades que aportan un máximo de sentido para nosotros y para los otros, con éxito o sin él. El sentido es mucho más determinante en la riqueza de la vida que el éxito.

9. Adaptar la acción. Permanentemente nos encontramos con la tesitura de tener que tomar decisiones sin disponer de conocimientos completos. En las circunstancias concretas de la vida es difícil discernir qué constituye un factor de riesgo y de protección. Un mismo elemento puede presentarse como factor de riesgo y en otros casos como protección. Ante esta alternación posible, es preferible discernir qué es protección y qué es riesgo en cada situación.

10. Imaginar una nueva forma de política social. La resiliencia nos incita a establecer políticas sociales, educativas y sanitarias, que apuesten por programas económicos y servicios que estimulen los recursos de las personas y las comunidades, sin que esto suponga una excesiva dependencia, de tal manera que sean ellas mismas las que se encarguen de su aplicación.

# «La casita» y la bicicleta

*Un gran problema para mi pequeño mundo y un pequeño problema  
para el gran mundo.*

## *LA «CASITA» DE VANISTENDAEL*

La «casita» de la resiliencia es una metáfora desarrollada por Stefan Vanistendael en el BICE. Es una representación gráfica de los diferentes aspectos de la resiliencia y una herramienta pedagógica importante para intervenir en clave resiliente.

Una «casita» es el símbolo del hogar, donde hay vida. Recordemos que el objetivo de la resiliencia es construir mundos más humanos y esta metáfora entronca perfectamente. Además, la palabra castellana «casita» suena bien en todos los idiomas.

Cada estancia de la casita representa un dominio de intervención potencial para aquellas personas que desean contribuir a construir, mantener o restablecer la resiliencia. Toda persona responsable de una intervención tendrá que decidir las acciones precisas (en la metáfora, aquellos muebles) que pondrá en cada habitación. Aún así, lo que recomienda Vanistendael como ideal es intervenir en diversos dominios o estancias a la vez.



### *Necesidades físicas básicas*

También es necesario tener presente que el material de construcción de la casita (los ladrillos, la perfilería metálica...) representa la adaptación de la intervención a la cultura local: las metáforas, los mitos, los cuentos de hadas, las imágenes, los símbolos, la música, los bailes, los deportes, el humor local, las fiestas, los costumbres, la comida...

El terreno donde se encuentra construida la casita representa las necesidades materiales elementales como la alimentación y las atenciones básicas de salud. Vanistendael afirma de manera rotunda que para construir la resiliencia es necesario, en primer lugar, tener la base de la casa, que son las necesidades básicas cubiertas: se debe garantizar que las personas tengan comida, un sitio para dormir, salud, etc. Si estos mínimos no están garantizados no podemos pretender trabajar el resto. «No me hables del teorema de Pitágoras que me parece ridículo, si cuando vuelva con mis padres me espera un infierno de maltrato.»

Pero no hay suficiente con un trozo de pan y un techo. Una persona que ha sufrido un trauma necesita algo más para aprender a vivir. Así, en el subsuelo, en los cimientos, donde se asienta toda la casita de la resiliencia, encontramos la red de relaciones más o menos informales: la familia, los colegas, las amistades, el vecindario. La resiliencia es una epifanía relacional.

En el núcleo central de esta red relacional encontramos la aceptación profunda de la persona. Esto no quiere decir que lo aceptemos todo;

tampoco quiere decir aceptar todo tipo de comportamientos. Es cierto que te acepto tal como eres, pero no a cualquier precio ni de cualquier manera.

La resiliencia no pregona ni defiende un exceso de afecto, no se trata de practicar un amor que da derecho a todo. Los niños gigantes, como podríamos llamar a estos seres que viven en burbujas afectivas, se convierten en tiranos domésticos y sumisos sociales, por tanto, en personas no resilientes. El vínculo excesivo los adormece y los convierte en candidatos a propagar y llevar a cabo la repetición de la sumisión con la que han convivido.

En los bajos también encontramos el jardín que nos acerca al contacto de la naturaleza y su uso pedagógico.

En el primer piso se halla el sentido de la vida: saber atribuir una coherencia al proyecto vital. Se trata de la capacidad de proyectarse en el futuro, de dar una orientación a la vida. Este primer piso también nos remite a los proyectos concretos, a la capacidad de planificar y fijarse objetivos realizables. Esto puede significar cuidar de un animal, de una planta, incluso, más allá, de otra persona. La persona descubre el sentido de la vida comprometiéndose con la solidaridad, en la relación altruista con las otras personas, yendo más allá de una relación con uno mismo.

En el segundo piso de la casita encontramos tres habitaciones: la de la autoestima, la habitación de las competencias y las aptitudes y la estancia de las estrategias de adaptación positiva.

Cuando hablamos de competencias y aptitudes sociales y personales, la resiliencia está muy ligada a trabajar aspectos como:

- El éxito social: la empatía, la flexibilidad, el afecto, la comunicación y la capacidad de respuesta adecuada.
- La autonomía: el sentido de identidad, la autosuficiencia, el autoconocimiento y la capacidad de distanciarse de los mensajes negativos.
- Las perspectivas y promesas de un futuro mejor: el optimismo, los objetivos realistas y las aspiraciones, también la fe y la espiritualidad.
- La habilidad para resolver problemas: la creatividad, la capacidad de elaborar estrategias, de solicitar ayuda y el espíritu crítico.

Las personas resilientes poseen una serie de presunciones o actitudes sobre ellas mismas que influyen su conducta y las habilidades que desarrollan. Aquí aportamos una categorización diferente para expresar

las competencias y las aptitudes sociales y personales de la persona resiliente:

**Qué hace una persona resiliente:**

- Sentir que controla su vida.
- Saber cómo fortalecer la resistencia al estrés.
- Tener empatía hacia las otras personas.
- Desarrollar una comunicación afectiva y capacidades interpersonales.
- Tener sólidas habilidades para solucionar problemas y tomar decisiones.
- Establecer metas realistas.
- Aprender tanto del éxito como del fracaso.
- Ser compasivo.
- Llevar una vida responsable con valores sensatos.
- Sentirse especial (no egocéntrico) mientras se ayuda a otras personas a sentir lo mismo.

En la tercera habitación hallamos las estrategias de adaptación positiva, entre las cuales, el sentido del humor es una de las más importantes. El sentido del humor es la capacidad de conservar la sonrisa ante cualquier adversidad.

***La importancia del humor***

Es necesario entender el humor como el equilibrio o el estado de madurez entre la euforia y la depresión. Una persona con sentido del humor es una persona equilibrada, que se permite construir sus relaciones y sus vínculos desde la relativización de todo, de todos los problemas. El humor nos sitúa en la encrucijada entre la confianza en la vida y la incongruencia. El papel del humor es más importante y más profundo cuando la adversidad trastoca más el sentido de las zonas más importantes de nuestra vida. Tener la capacidad de reírse de todo, incluso de uno mismo, es un buen antídoto ante los golpes existenciales. Reírse nos permite reencontrar el sentido a lo que zozobra. El humor nos permite transcender el momento concreto, crear distancia entre el problema y la persona.

Cuando una persona está inmersa en la vorágine de la destrucción provocada por una herida, corre el riesgo de permanecer en la oscuridad durante un tiempo. El humor es un remedio que puede ayudarle a encontrarse de nuevo. A pesar de las adversidades, una persona puede seguir los consejos de los Monty Python en *La vida de Brian* y empezar a silbar y tararear:

¡Mira siempre el lado positivo de la vida!  
Si la vida parece de verdad podrida  
hay algo que has olvidado  
y es el reír, sonreír, bailar, cantar...  
Cuando te sientas hundido,  
no seas idiota,  
frunce los labios y silba, eso es todo!  
Y mira siempre el lado bueno de la vida...

En el altillo encontramos el lugar donde se localizan las otras experiencias que pueden contribuir a la resiliencia, pero que no se han recogido en las estancias anteriores. Podemos encontrar muchas cosas en la buhardilla: una sonrisa en un momento dado, un pasado radiante, la belleza de un paisaje próximo. La misma existencia de este desván nos previene contra la rigidez de cualquier intervención y nos abre las puertas hacia la creatividad: muchas son las posibilidades que se pueden usar para promover la resiliencia.

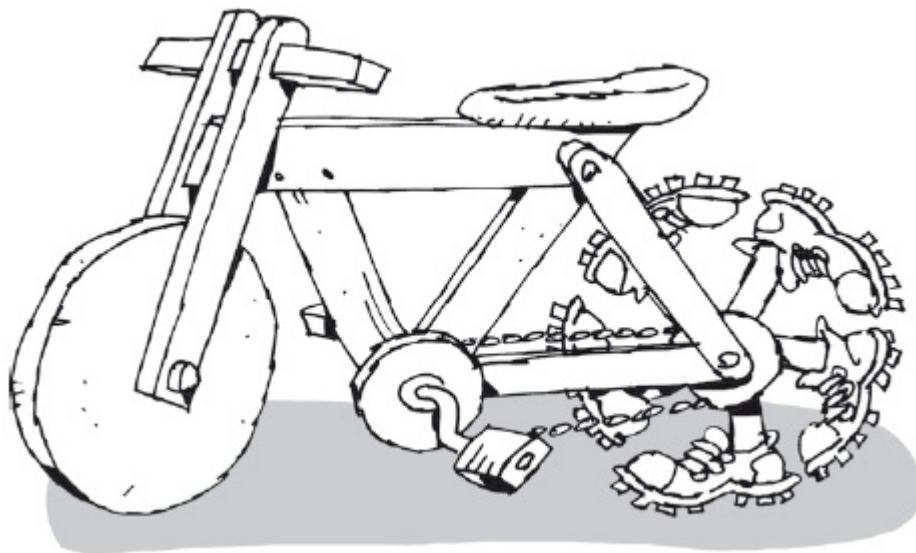
La formulación tradicional de la «casita» se ha ido complementando con otros elementos. Uno de los más importantes ha sido la chimenea y el sistema de calefacción que ejemplifica el amor. En la parte alta de la casita, la chimenea proporciona el calor, el amor entendido como el reconocimiento del otro como un legítimo otro.

La metáfora de la casita es muy potente. Una casa, como una persona resiliente, no tiene una estructura rígida. Ha sido construida, tiene su historia, y necesita recibir cuidados y hacer las reparaciones y mejorar pertinentes. Las distintas habitaciones se comunican con escaleras y puertas, lo que significa que los diferentes elementos que promueven la resiliencia están entretejidos.

Esta «casita» ha sido muy útil en la formación sobre la resiliencia, donde se pide a las personas que dibujen su propia casita y las estancias que la componen. Algunas representaciones añaden otras casitas e incluso todo un poblado.

## *UNA BICICLETA MUY ESPECIAL*

Pedimos a nuestro amigo y compañero Javier Alonso Fernández-Aceituno que nos dibujase una bicicleta que sirviera de metáfora para explicar nuestra manera de representar la resiliencia. Así lo hizo y aquí tenemos el resultado:



La rueda de atrás ejemplifica la herida que la persona ha padecido. No es la original, esto nos recuerda que la cicatriz de la herida siempre está presente y no podemos volver al estado inicial. A pesar del golpe, tener una rueda que permita hacer funcionar la bicicleta hace referencia a la posibilidad de esquivar el destino.

Las botas nos remiten al movimiento, a una multitud de pies para poder seguir avanzando. Es decir, hace mención a las múltiples estrategias de adaptación positiva.

El manillar de madera nos indica la importancia de trazar el sentido, de la coherencia de la vida que posibilita el equilibrio. Escogemos nuestro camino, hemos de saber orientarnos.

Las luces de esta bicicleta nos recuerdan la importancia del tutor de resiliencia, de las personas significativas con las cuales tejemos la vida. A veces no se ven, como las luces en el dibujo, pero son esenciales para poder ver.

La cadena es lo que hace que todo funcione: serían todas aquellas aptitudes personales y sociales, como también las competencias de la persona resiliente.

Los pedales nos recuerdan de donde se saca la fuerza.

El asiento es nuestro conocimiento, nuestras necesidades básicas cubiertas y una red social que no acoge.

La madera nos remite a la condición humana. Somos frágiles y contingentes, pero a la vez se trata de un material dúctil, flexible, que puede flotar (metáfora para ejemplificar el resurgimiento de las profundidades).



# El sentido del sinsentido

*Ata tu carro a una estrella.*

Alarico I, caudillo visigodo, saqueó Roma en el verano del año 410 d.C. Permitió a sus huestes saquear la ciudad durante tres días, y a pesar de que prohibió destruir los templos, respetar a las mujeres y no matar sin ningún fundamento, lo cierto es que la mayor parte de Roma fue incendiada. Ante este acontecimiento, san Jerónimo dijo en Belén: «Se ha apagado la luz más brillante del mundo. Si Roma puede desaparecer, ¿nos queda alguna cosa segura?»

La misma sensación de desasosiego que expresa san Jerónimo se halla en las preguntas que se hace una mujer ante de la pérdida de su recién nacido después de una enfermedad fulminante, o el mismo sentimiento de terror experimenta un niño soldado cuando reflexiona sobre su pasado una vez vuelve a la vida cotidiana de la escuela y recuerda cómo jugaba al fútbol con los otros niños soldados con la cabeza de alguna persona. Son las mismas sensaciones de desesperación que padece una mujer violada. Con el dedo acusador y la ira clamando al cielo, la persona herida pregunta a diestra y siniestra: «¿Por qué yo? ¿Por qué tengo que sufrir tanto?»

Cada sociedad está comprometida con la empresa, nunca acabada, de construir un mundo con significado, un *nomos* (todo aquello que proporciona orden y sentido), de configurar un área que proporcione el sentido suficiente a cada persona que la integra para defenderse contra el terror: la muerte, el sufrimiento, el sinsentido, el mal, la inseguridad. Toda sociedad necesita protegerse de estas fuerzas caotizantes para sobrevivir. Y el *nomos* nos proporciona los argumentos necesarios por reafirmarse contra la amenaza de destrucción de este terror. La mayor parte de los mitos cosmogónicos suponen un intento de explicación plausible de esta oposición entre el desenfreno del caos y el orden del cosmos.

Es necesario dar razones del sufrimiento, de la muerte, del mal... Cualquier amenaza o adversidad ha de ser vivida, pero también

explicada. Estas explicaciones se llaman teodiceas. Teodicea quiere decir, etimológicamente, justicia divina. Las teodiceas nos proporcionan sentido. Son aquel conjunto de representaciones, actitudes y sentimientos que la sociedad suministra a cualquier persona para salir de los callejones sin salida donde, con gran frecuencia, nos conducen los azarosos caminos de la vida.

Esta actividad de dotación de sentido a la vida no es algo que se pueda disponer individualmente, sino que se constituye en la comunicación; es decir, mediante la comunidad. Todas las personas nos criamos y nos desarrollamos en comunidades de vida (la familia, una orden monástica, la prisión) que, además, acostumbran a ser comunidades de sentido. Toda comunidad de vida presupone la existencia de una mínima comunidad de sentido.

El medio más seguro para torturar a una persona es desesperarlo afirmando que «aquí no hay porqués». Esta frase la expulsa de su comunidad de sentido y la hunde en las tinieblas. Si la persona que padece una agresión no se le suministran las teodiceas pertinentes que le permitan digerir su horror, cae al mundo de las cosas, se le somete a las cosas y ella misma se convierte en una cosa.

Para poder alargar una mano y ayudar a una persona agonizante y traumatizada es necesario hacerla resurgir al mundo de los seres vivos. Y esto no es posible si no hay un proceso de construcción de sentido. Entonces sí que hay porqués. Cuando existe la capacidad de traducir en palabras, en representaciones verbales susceptibles de ser compartidas, las imágenes y emociones experimentadas, cuando posibilitamos otorgar sentido a todo, las volvemos a integrar a nuestra comunidad de vida, las conferimos humanidad. Esta construcción de sentido permite recuperar el sentimiento de pertenencia a un grupo que ampara las mismas palabras, las mismas imágenes y las mismas explicaciones. «Ya no soy un monstruo. ¿Podré algún día ser feliz a pesar de todo lo que me ha pasado? Sí, por supuesto.»

La resiliencia se edifica sobre este otorgamiento de sentido. Dar un sentido a la vida constituye un elemento esencial que permite a la persona que ha padecido una agresión sobreponerse a sus dificultades; nos faculta para poder convivir en este valle de lágrimas.

Cuando la búsqueda de sentido tiene un desenlace favorable, la persona herida puede avanzar en su proceso de transformación. Al contrario, si esta búsqueda continúa indefinidamente sin respuesta, sólo encontraremos una herida que nunca cicatrizará: la sensación de desasosiego y el dolor persistirá por mucho tiempo.

## CONSTRUYENDO UNA CATEDRAL

Hay una historia muy clarificadora sobre la importancia de poseer un sentido que se atribuye al escritor y poeta francés Charles Péguy:

*Charles iba en peregrinaje a la catedral de Chartres. En el camino se encontró un hombre picando piedras, malhumorado y furioso. «¿Y usted que está haciendo?», pregunta el escritor. «Ya lo ve, pico piedras. Tengo sed, me duele la columna, lo perdí todo, soy una subespecie humana que hace este trabajo miserable».*

*Siguió caminando y se encontró con otro hombre picando piedras. Repite la misma pregunta y éste le contesta: «Yo me gano la vida con este trabajo, estoy relativamente satisfecho.»*

*Se encuentra con una tercera persona contenta que ante la misma pregunta, le contesta sonriendo y ufano: «Aquí estoy, construyendo una catedral». Esa misma piedra desprovista de sentido acaba teniendo todo el sentido del mundo si le sabemos otorgar.*

Ya hemos mencionado a Viktor Frankl como ejemplo de persona resiliente. Viktor nació en Viena en el seno de una familia judía. En el otoño de 1942 fue apresado por el régimen nazi juntamente con su esposa y sus padres. Fue deportado al campo de concentración de Theresienstadt. En 1944 fue trasladado a Auschwitz y posteriormente a Dachau. Sobrevivió a ese horror al ser liberado el 27 de abril de 1945 por el ejército norteamericano. Su esposa y sus padres murieron en los campos de concentración.

Después de su liberación volvió a Viena y escribió su famoso libro *El hombre en búsqueda de sentido*, donde describe su vida como prisionero. En esta obra reconoce que, incluso en las condiciones más extremas de deshumanización y sufrimiento, el ser humano puede encontrar un sentido a su existencia. Más aún, en los campos de concentración, quien perdía el sentido de la vida tenía pocas posibilidades de sobrevivir. Si conoces el porqué de la vida, puedes soportar todos los «cómos» a los que estarás sometido. El sentido permite a la persona inmersa en situaciones trágicas abrirse a los aspectos positivos de la existencia.

# Los factores protectores

*Las palabras tienen el poder de destruir y ayudar.  
Cuando las palabras son amables,  
pueden cambiar el mundo.*

BUDA

Hay diversas maneras de presentar el conjunto de factores protectores que promueven la resiliencia. En este capítulo desarrollaremos las dos categorizaciones más divulgadas.

## *LAS FUENTES DE LA RESILIENCIA*

Según la psicóloga Edith H. Grotberg, los factores de ayuda que promueven la resiliencia se pueden categorizar en tres dimensiones: la dimensión interna, formada por los apoyos internos extraídos de los elementos positivos de nuestro carácter; la dimensión externa, que aglutina los apoyos externos de familiares, amigos, modelos de conducta o servicios institucionales; y la dimensión social, que comprende la interacción con los otros y la capacidad de resolver los problemas. En pocas palabras, los factores protectores o resilientes manan de tres fuentes diferentes:

- a. la fuerza interior
- b. los factores de apoyo externo
- c. los factores interpersonales

El gráfico de abajo nos muestra la versión castellana de las tres fuentes que se desdobra en cuatro ejes de coordenadas por la distinción del verbo *to be* en «ser» y «estar».

YO TENGO Apoyo social	YO SOY Fortaleza interna
YO ESTOY Dispuesto a hacer	YO PUEDO Habilidades

Yo tengo apoyo externo:

- Una o más personas de mi entorno familiar en quien confío y me quieren incondicionalmente.
- Personas de fuera de mi entorno familiar en las que puedo confiar plenamente.
- Personas que me ponen límites.
- Personas que me incentivan a ser independiente.
- Buenos modelos a imitar.
- Acceso a la salud, la educación y a servicios de seguridad y sociales que necesito.
- Una familia y entorno social estable.

Yo soy (fuerza interior) y estoy dispuesta a hacer:

- Una persona que agrada a la mayoría de la gente.
- Generalmente tranquila y bien dispuesta.
- Alguien que consigue aquello que se propone y planifica el futuro.
- Alguien que siente empatía por los demás y se preocupa por ellos; una persona que practica su reconocimiento.
- Responsable de mis acciones y acepto sus consecuencias.
- Una persona respetuosa de sí misma y de los demás.
- Una persona segura de sí misma, optimista, confiada y que posee muchas esperanzas.

Yo puedo (capacidades interpersonales y de resolución de conflictos):

- Generar nuevas ideas o nuevos caminos para hacer las cosas.
- Realizar una actividad hasta finalizarla.
- Encontrar el humor en la vida y utilizarlo por reducir las tensiones.
- Expresar mis pensamientos y sentimientos en mi comunicación con los demás.
- Resolver conflictos en diversos ámbitos: académico, laboral, personal y social.

- Controlar mi conducta: mis sentimientos, mis impulsos, demostrar lo que siento.
- Pedir ayuda cuando lo necesito.

### **Los pilares de la resiliencia individual**

- La confianza. Es la base de los otros pilares y la clave principal para promover la resiliencia.
- La autoestima consistente es el fruto de la acción y el cuidado de las personas que son significativas para permitir la superación de las adversidades.
- La introspección entendida como el arte de preguntarse, de conversar con uno mismo y darse una respuesta honesta.
- La independencia definida como el hecho de saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas. También hace referencia a la capacidad de mantener la distancia emocional y física.
- La capacidad de relacionarse. Se trata de la habilidad de establecer vínculos con otras personas. También consiste en equilibrar la necesidad de afecto con la actitud de darse a los demás.
- La iniciativa entendida como el disfrute de exigirse y ponerse a prueba con actividades accesibles.
- El humor que posibilita encontrar el punto medio entre la tragedia y la comedia.
- La creatividad. La capacidad de poder abrir la mente hacia nuevas posibilidades.
- La moralidad entendida como el deseo de querer el bienestar para todos los seres humanos y la capacidad de comprometerse con este valor.
- La capacidad de pensamiento crítico entendido como la comprensión del principio que nos dice que todo puede ser de otra manera, contra todo pensamiento único de cualquier clase.

## *LOS DIEZ CAMINOS PARA CONSTRUIR LA RESILIENCIA*

La Asociación Americana de Psicología (APA) llevó a cabo una campaña para promover la resiliencia que denominó «El camino de la resiliencia». Su objetivo era proveer a la población de las herramientas y la información necesaria para ayudarla a sobrevivir ante las adversidades. Su mensaje básico era el siguiente: la resiliencia puede aprenderse; la resiliencia es un proceso, no una situación especial ni un momento determinado del tiempo; y cada persona presenta su propio proceso.

Según la APA, diez son los caminos para desarrollar la resiliencia:

- Hacer conexiones.
- Evitar ver las crisis como problemas insuperables.
- Aceptar que los cambios son parte de la vida.
- Avanzar hacia sus objetivos: trabaje sobre objetivos realistas.
- Actuar con decisión contra las adversidades.
- Buscar oportunidades para descubrirse a sí mismo.
- Alimentar una visión positiva de uno mismo.
- Mantener la perspectiva de las cosas: prever el largo plazo y saber recontextualizar los acontecimientos.
- Mantener una visión esperanzada.
- Cuidarse: prestar atención a sus propias necesidades y sentimientos.

El folleto divulgativo con los caminos de la resiliencia salió a la luz pública pocos días antes de los ataques terroristas del día 11 de septiembre de 2001.

# Los sistemas que nos envuelven

*No tenemos en nuestras manos las soluciones para todos los retos.  
Pero ante los retos tenemos nuestras manos.*

Arquíloco de Pauros fue un gran poeta griego clásico que encarnó el estilo más opuesto al heroico ideal homérico. Uno de los escasos fragmentos de sus obras que se conservan dice: «Muchas cosas sabe la zorra, pero el erizo sabe una importante». Los estudiosos discrepan sobre el significado de tan enigmáticas palabras, pero el filósofo Isaiah Berlin, llamado el padre del pluralismo, utilizó esta sentencia antigua para diferenciar dos clases de pensadores, dos clases de artistas, incluso dos clases de seres humanos: por un lado, estarían aquellas personas que, como el erizo, poseen una visión central, sistematizada de la vida, a partir de un principio ordenador. Son aquellas personas que creen que no hay alternativas posibles. De otro lado, estarían aquellas personas que, como la zorra, tienen una visión dispersa y múltiple de la realidad y de las personas, que perciben el mundo como una compleja diversidad en la que todo está entretejido.

La resiliencia tiene que ver más con la visión de la zorra que con la del erizo. La resiliencia presenta una naturaleza sistémica. Desde el punto de vista de la ecología social humana, la resiliencia es fruto de la interacción entre los distintos sistemas que envuelven, como a muñecas rusas, a la persona que debe transformarse ante una adversidad.

Decir que la resiliencia tiene una dimensión sistémica quiere decir que el desarrollo y el proceso resiliente se teje a partir de los diversos niveles que engloban a la persona que padece una herida: el ontosistema (las características personales de la persona en cuestión), el microsistema (la familia o la escuela), el exosistema (la comunidad) y el macrosistema (los sistemas sociales y la cultura resiliente).

A partir de esta visión sistémica se empieza a hablar de la resiliencia y su promoción en diversos ámbitos. En este capítulo les ofrecemos una



pequeña cata de las principales ideas que se han desarrollado en el campo de la promoción de la resiliencia en el ámbito familiar, escolar y comunitario.

## *LA FAMILIA RESILIENTE*

La familia resiliente es aquella que posibilita a cada una de sus miembros la capacidad de seguir creciendo ante las adversidades y, aún así, mantienen una coherencia en su pervivencia como unidad. La familia resiliente es aquella que consigue entender los acontecimientos de la vida como parte de un proceso continuo y constructivo de perturbaciones y consolidaciones.

Según la categorización que ya hemos visto de Grotberg, las madres y los padres constituyen el «yo tengo» que ayuda a promover el «yo soy» y el «yo puedo» de cada una de las personas integrantes.

En un sentido más amplio, podemos concebir la familia resiliente como aquella unidad familiar que crea formas activas, saludables y sensibles de satisfacer las necesidades y el desarrollo de cada uno de sus componentes.

Una familia que desea construir la resiliencia debe promover las siguientes condiciones:

### **La familia resiliente**

- Establecer una estructura y unas reglas claras dentro del hogar.
- Darse apoyo mutuo entre los progenitores.
- Diseñar estrategias familiares para afrontar las situaciones eficazmente.
- Llevar a cabo prácticas de cuidado y crianza efectivos.
- Establecer una interacción y vínculo afectivo entre padres e hijos con mucha estima (la presencia de una relación cálida y de apoyo de al menos uno de los padres, protege y mitiga los efectos nocivos de un medio adverso).
- Fomentar las expectativas positivas de los padres sobre el futuro de sus hijos.
- Mantener responsabilidades compartidas en el hogar.

- Dar apoyo a las actividades escolares de los hijos por parte de los progenitores.
- Posibilitar redes familiares fuertemente extendidas y redes de apoyo externas (amistad, vecindario).
- Permitir la participación de toda la familia en actividades extrafamiliares (como asociaciones, clubes).
- Ofrecer oportunidades de desarrollo y responsabilidades extrafamiliares como voluntariado, trabajo, estudio.

## *LA RESILIENCIA EN LAS ESCUELAS*

Las escuelas son ambientes claves para que las personas desarrollen la capacidad de sobreponerse a las adversidades.

Siguiendo la categorización de Grotberg, el profesorado debe proporcionar al alumnado un ambiente estable («yo tengo») que permita el desarrollo de sus fortalezas internas («yo soy») y su capacidad de resolver problemas y establecer relaciones con los otros («yo puedo»).

Las escuelas resilientes son aquellas que promueven un sentimiento de comunidad y proporcionan al alumnado y al profesorado la sensación de pertenecer a un lugar donde normalmente no existe la intimidación, la delincuencia, la violencia o la alienación. Además, las escuelas resilientes aportan a todos sus estamentos las herramientas necesarias para afrontar, superar, fortalecer e, incluso, adaptarse a partir de acontecimientos adversos.

El profesorado que promueve la resiliencia defiende un modelo que enseña e incentiva al alumnado a mejorar y desarrollar aún más sus capacidades académicas, físicas y sociales.

La *Rueda de la Resiliencia* de la terapeuta clínica Nan Henderson es un diagrama muy ilustrativo que recoge los seis pasos necesarios para promover la resiliencia en las comunidades escolares:

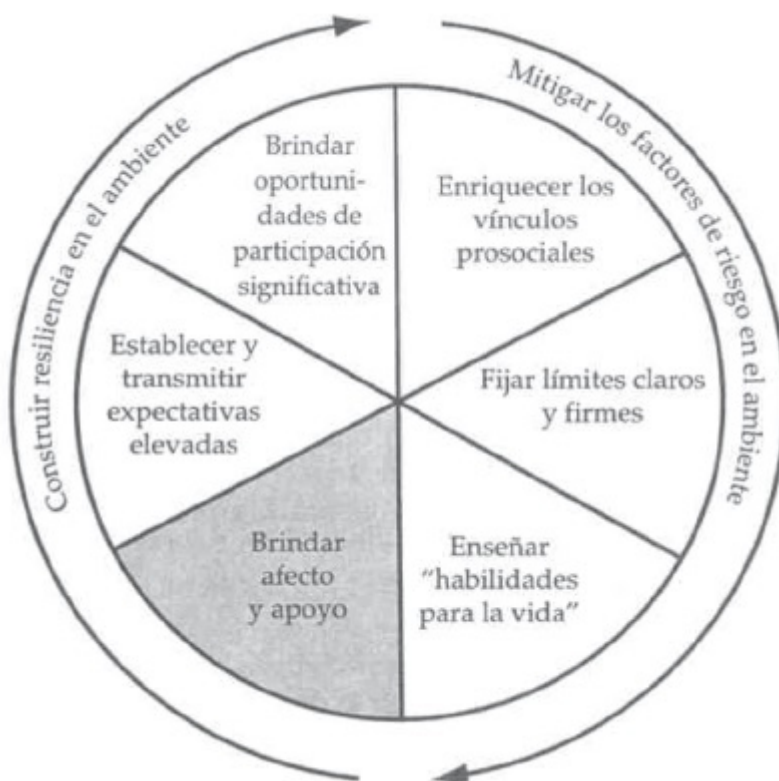
Los pasos 1 a 3 mitigan los factores de riesgo:

1. Enriquecer los vínculos. Eso supone fortalecer las conexiones entre las personas presentes en la vida cotidiana de la escuela.
2. Fijar límites claros y firmes.

3. Enseñar las habilidades para la vida. Entre otros, incluye la resolución de conflictos, la cooperación y las habilidades comunicacionales.

Los pasos 4 a 6 tienen que ver con la construcción de la resiliencia:

4. Aportar afecto y apoyo. Implica proporcionar apoyo incondicional. En la rueda está sombreado porque se considera el elemento fundamental.
5. Establecer y transmitir expectativas elevadas. Se trata de proporcionar una esperanza de futuro factible.
6. Dar oportunidades de participación significativa. Eso supone otorgar a todas las personas una alta cuota de responsabilidad en lo que sucede en el centro escolar, y dar la posibilidad de participar en las decisiones, la planificación, la resolución de conflictos.



*Diarios de la calle* es una de las historias resilientes más notables e impresionantes en el ámbito educativo. Y lo es además porque recoge los hechos reales de los Freedom Writers [Los escritores de la libertad] y su profesora Erin Gruwell. Sobre esta realidad de hace menos de una década en Estados Unidos se ha escrito el libro y también se ha rodado la película que lleva el mismo título: *Diarios de la calle*.

El aula 203 representa el aula de los adolescentes que han fracasado en el sistema educativo: jóvenes con vidas sacudidas por abusos sexuales, pobreza, exclusión, drogas y con las armas como elemento de compañía.

En un contexto donde las bandas marcan los territorios e imponen sus leyes, negros, asiáticos, latinos y blancos amenazados de muerte en la calle, se encuentran conviviendo en una misma aula.

En este contexto llega la recién licenciada maestra Erin Gruwell al Instituto Wilson y a su aula 203. Erin Gruwell es el claro reflejo de una auténtica educadora que cree en el potencial de sus estudiantes, escuchándoles y descubriendo que a través de la escritura podrán expresar todas sus vidas, y les proporcionará la lectura y la escritura de sus propios diarios, puentes de unión de los unos con los otros. A través de la lectura de diversos libros, pero especialmente de los diarios de Ana Frank y Zlata Filipovic, los estudiantes del aula 203 descubren lo que significó el Holocausto y comprenden la fuerza de la discriminación, de las bandas y de las «guerras» entre iguales.

Mediante la lectura y la escritura aprenden a ir superando su situación personal, familiar y consiguen con su empeño traer al aula no sólo a Zlata sino a personas que sobrevivieron al Holocausto.

La energía de Erin Gruwell trasciende el aula 203 y el Instituto Wilson, consigue crear la *Freedom Writers Foundation*, organización sin ánimo de lucro basada en métodos de «Los escritores de la libertad» ([www.freedomwritersfoundation.org](http://www.freedomwritersfoundation.org)).

«Los escritores de la libertad» que representan la *rebelión del bolígrafo* se han convertido en embajadores de la tolerancia, llegando a la universidad cuando nadie antes creía en ellos, ni siquiera ellos mismos. Ahora enseñan a otros adolescentes que hay otros caminos distintos a la violencia. La lectura del libro es la lectura de los fragmentos de sus diarios, tanto de la educadora como de «Los escritores de la libertad». Una lectura llena de intimidad y que invita a reflexionar sobre los modelos educativos, las bandas y la sociedad. Es un auténtico canto a la esperanza.

## *LA RESILIENCIA COMUNITARIA*

La resiliencia comunitaria parte del principio de que, de la misma manera que el individuo puede superar y resurgir de una adversidad, la comunidad también es capaz de utilizar los recursos y las capacidades necesarias para afrontar las adversidades colectivas que afectan a una parte considerable de la comunidad o a su conjunto. A menudo, en la

comunidad, las personas comparten muchas cosas y actúan recíprocamente. Esto propicia la posibilidad de tejer vínculos y potenciar factores que permiten superar estas adversidades colectivas.

Las comunidades son resilientes y responden a situaciones adversas como las catástrofes naturales, las crisis económicas, la delincuencia o la drogadicción, un régimen dictatorial o los abusos de los derechos humanos. Cada desastre de origen humano o natural puede significar el desafío para movilizar las capacidades solidarias de la población y emprender procesos de renovación, que modernizan el entramado social de la comunidad.

El médico psiquiatra Fernández de Adam ha llevado a cabo una adaptación de la metáfora de la «casita» para explicar los factores que promueven la resiliencia comunitaria:



### *Necesidades físicas básicas*

#### **Una comunidad resiliente**

- La autoestima colectiva entendida como el orgullo por el lugar donde vive una persona.
- El sentido de comunidad. Forman parte de una comunidad y comparten los valores que la inspiran.

- c. La identidad cultural. Se trata de la persistencia del ser social. Cuanto más arraigada esté la identidad de un pueblo, mayor será su capacidad para afrontar la interculturalidad sin perder la identidad.
- d. El humor social. Es la capacidad de algunos grupos para encontrar la comedia en la propia tragedia. Al destacar los elementos incongruentes e hilarantes de la situación, se promueve un tipo de pensamiento divergente que implica una mayor capacidad de encontrar respuestas originales y soluciones innovadoras.
- e. La honestidad estatal. Implica la existencia de una conciencia de grupo que condena la deshonestidad del funcionariado y valora el ejercicio honesto de la función pública.
- f. La capacidad de generar liderazgos auténticos y participativos.
- g. El ejercicio de una democracia efectiva en la toma de las decisiones cotidianas.
- h. La solidaridad de una sociedad que no discrimine.

Una sociedad resiliente es aquella en la que sus instituciones no humillan a las personas sujetas a su autoridad, donde sus ciudadanos no se humillan los unos a los otros. Una sociedad resiliente es aquella que tiene la capacidad de captar que las diferencias tradicionales (de religión, de raza, de costumbres) no tienen importancia ante las similitudes referentes al dolor y la humillación.

Es conveniente decir que esta visión comunitaria de la resiliencia tiene sus raíces en las formulaciones latinoamericanas. En las antípodas de los factores resilientes encontramos los siguientes elementos negativos: el «malinchismo» (entendido como la admiración por todo lo que es extranjero), el fatalismo (la actitud pasiva frente la desgracia), el autoritarismo (dictaduras largas), la corrupción, el paternalismo, la burocracia, el racismo, la violencia, la manipulación, el egoísmo.

# El realismo de la esperanza

*Hay un único lugar donde el hoy y el ayer  
se encuentran, se reconocen y se abrazan.*

*Este lugar es el mañana.*

Eduardo Galeano

La biografía de Yaser Kemal es una de aquellas historias impresionantes. Kemal era un turco de origen kurdo que vivía en una familia muy pobre en el sur de Turquía. Padebió una dura infancia. Perdió el ojo derecho en un accidente cuando su padre estaba degollando una oveja. Cuando tenía cinco años, también vio como su padre era apuñalado hasta la muerte por un hijo adoptivo, mientras oraba en una mezquita. Esta experiencia traumática le afectó tanto que no habló hasta que cumplió los doce años.

Yaser Kemal es una persona resiliente. Con el tiempo se sobrepuso a las experiencias traumáticas de la infancia y llegó a ser un novelista de renombre. Como muchos resilientes, Kemal cuenta historias. Una de las más bonitas es aquella que explica sobre el impactante ritual de la cacería de lobos, en la cual participó cuando era un periodista principiante: «Los lobos son un animal común en la estepa de Anatolia. Cuando los propietarios de un rebaño padecen un ataque de los lobos, empieza una cacería sin escrúpulos. Salen detrás de los lobos sin llevar pistolas ni escopetas. Los cazadores siguen a los lobos durante días y días. Cuando, ya exhaustos, los pueden rodear, no les dañan ni les hieren ni les malmeten. Con la ayuda de correas y cuerdas los capturan para poderles atar al cuello un collar con un cencerro que hace un ruido que se oye desde muy lejos. Aquellos lobos están condenados a morir de hambre. Ningún animal se acerca porque es advertido por el tintinear agudo del cencerro. Además, cuando sin fuerzas se aproximan a las puertas de los pueblos, los campesinos no los matan. Los vuelven a dejar en medio de la estepa para que se alargue su sufrimiento.»

Con el paso del tiempo, Kemal ha comprendido que el lobo era sometido a una tortura. Este bárbaro ritual le ha acompañado durante muchas etapas de su vida porque a él también le han anudado un dogal al cuello. Yaser Kemal no sólo padeció una infancia durísima, también ha padecido durante toda su vida porque ha estado acorralado, detenido, encarcelado y torturado por el régimen turco. Él también fue un lobo con cencerro. Pero salió de ello, se quitó el cencerro y dejó de tintinear. Yaser Kemal fue consciente de la realidad. Éste es el primer paso hacia la liberación.

La resiliencia, según Cyrulnik, tiene mucho que ver con los oximorones. Se trata de una figura retórica que consiste en la presentación consecutiva de palabras que tienen significados que se excluyen mutuamente. Por tanto, un oxímoron es un imposible, un milagro, algo que tiene que ver con la magia.

Uno de estos juegos de palabras antitéticos con los cuales se explica la resiliencia es el del realismo de la esperanza. Se trata de un oxímoron que alecciona a la persona resiliente sobre el hecho de que no podrá afrontar una adversidad ni salir fortalecido si primero no se da cuenta de su realidad, pero, al mismo tiempo, no vislumbra la esperanza de un futuro mejor.

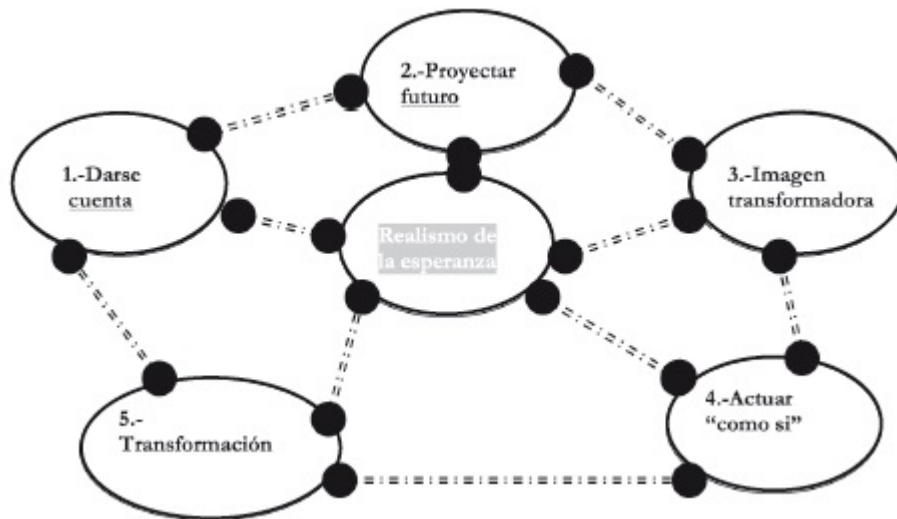
Todos recordamos el cuento del patito feo que da lugar al título de un libro de Boris Cyrulnik sobre la resiliencia. El patito es un claro ejemplo de realismo de la esperanza. Al principio, se ve diferente del resto de la familia, básicamente porque no es un pato, sino un cisne. El patito es consciente de lo que está pasando. Darse cuenta es el primer paso en el camino que va del realismo hasta la esperanza. Recordemos el caso de Alexandre Jollien que acepta crudamente que nunca será una persona normal, pero no se ha resignado a manipular cigarros toda su vida. Se ha proyectado como pensador y escritor.

Una vez aceptada la realidad, una persona resiliente debe proyectarse hacia el futuro. El patito feo debe hacerlo, y lo consigue cuando se puede mirar en el espejo de una familia de cisnes.

Viktor Frankl también fue consciente de su situación cuando estaba interno en el campo de concentración. Frankl explica que una vez que estaba transportando material desfalleció y un guardia nazi se le aproximó. Tuvo el presentimiento que su hora había llegado, pero sacó fuerzas de flaqueza y se levantó. El resorte que le aguijoneó a seguir fue su imagen futura de conferenciante explicando al mundo las barbaridades de los campos de exterminio. Encontró un porqué y eso lo mantuvo vivo.



Dani Vidal perdió el brazo izquierdo y parte del derecho cuando era pequeño a causa de una descarga eléctrica. Él era consciente de su situación, pero tenía un sueño: el de cruzar los 18 kilómetros del estrecho de Gibraltar nadando. Él mismo afirma que sólo tenía dos posibilidades, quejarse y amagarse la vida o luchar y hacer lo que quería. Ésta ha sido su elección. Como él dice: «La gente tiene que darse cuenta que la meta está allá donde uno la quiere colocar». Proyectó su futuro



y cruzó el estrecho en seis horas y veinte minutos. Vidal es campeón paralímpico de natación.

Un tercer paso necesario es tener esta imagen transformadora. El patito feo se ve como un maravilloso cisne, Frankl se ve impartiendo la conferencia, y Vidal se ve llegando al otro extremo del estrecho de Gibraltar, disfrutando de su lucha personal y recibiendo las felicitaciones de todas las personas que han creído en él.

Una vez que nos hemos visto alcanzando lo que queremos, debemos actuar «como si». Mahatma Gandhi decía que «para llevar a cabo un cambio, lo hemos de encarnar». ¡Y él sabía mucho de ello! Así es como la energía que tenemos se transforma y nos dirige hacia aquello que hemos deseado. Es entonces cuando alcanzamos la esperanza. Ya nos hemos metamorfoseado y hemos creado algo nuevo. Entonces, volvemos a la vida como un cisne bello. La magia, un vez más, ha hecho acto de presencia.

El realismo de la esperanza nos recuerda que el trabajo nos concierne a todos y cada uno de nosotros, debemos saber enfocar bien nuestras cualidades y potencialidades, hemos de ser conscientes del poder que tenemos para poder tener éxito.

El sabio Laozi (conocido como LaoTse que significa «sabio viejo» en chino) decía que «todo gran viaje empieza con un primer paso». Empecemos, por tanto, a caminar del realismo hacia la esperanza.

# Los peligros de la resiliencia mal entendida

*Una narración no sometida a crítica no merece existir.*

DONALD N. McCLOSKEY

En uno de los viajes narrados por el escritor Jonathan Swift, el médico Gulliver visita la isla flotante de Laputa (o Lupata en versiones censuradas). Este país está dirigido por un monarca y un equipo de gobierno que son expertos en matemáticas y música. A pesar de este dominio científico, Gulliver descubre que el país está depauperado porque los laputencos no saben utilizar sus conocimientos con finalidades prácticas; piensan en muchos proyectos, pero no los ejecutan o proponen ideas que son disparates. No todo el país es yermo, Gulliver se sorprendió por la riqueza de las tierras de Munodi, un noble desterrado por sus escasos conocimientos matemáticos y musicales, pero con un gran sentido práctico.

Imaginen que Gulliver vuelve a la isla de Laputa veinte años después de su primer viaje. Ahora, a pesar de que su viejo amigo Munodi ha muerto, sus ideas prácticas rigen y las matemáticas y la música no tienen el papel preponderante que tenían antes. Aún así, las tierras lupatencas continúan empobrecidas.

La moraleja que se puede extraer de ambos viajes de Gulliver es evidente: lo peor que le podría pasar a la resiliencia es que se anquilosase y se inmovilizara en un conjunto de prácticas definitivas y universalmente «buenas» (como las ideas de Munodi o las matemáticas de los lupatencos), aplicables a cualquier persona concreta, sin tener en cuenta su entorno. Entonces, la resiliencia dejaría de ser aquella mirada renovadora para la intervención educativa, social y sanitaria.

La resiliencia no se puede convertir en la única receta correcta, en la verdad en mayúsculas, en un proceso estereotipado no susceptible de permitir la crítica. Ningún modelo, técnica o intervención es útil o inútil

*per se*. Sólo vale la pena si tiene resultados. Si funciona, no la cambies; si no, haz algo diferente aunque vaya contra tus principios.

Hablar de la resiliencia en términos individuales también es un fundamental error. La construcción de la resiliencia en una persona no es atribuible sólo al desarrollo de sus atributos personales; más bien se teje en la relación con las demás personas, como si de un punto de cruz se tratara. La promoción de la resiliencia es una tarea colectiva. La resiliencia tiene una dimensión comunitaria.

Esto quiere decir que una persona no se puede convertir en resiliente ella sola. Una persona resiliente no es un superhéroe que gracias al despliegue de sus fuerzas titánicas sale bien librado de las adversidades que se encuentra en su camino. Cuando hablamos de la resiliencia, no estamos hablando de una versión edulcorada del hombre que se hace a sí mismo (*self made man*).

Es cierto que hay versiones anglosajonas de la resiliencia que defienden esta peligrosa visión individualista. Se trata de variantes esencialistas. Así entendida, la resiliencia llega a ser una magnífica excusa y una excelente justificación teórica para reducir e incluso eliminar toda política social. Las personas son resilientes o no lo son. Las que lo son, resurgirán, y las que no lo son, no hay nada que hacer. En cualquier caso, nos podemos ahorrar lo que gastamos en apoyo educativo, social o sanitario. Esto puede significar la carencia de compromiso de los poderes públicos. Este enfoque desvirtuado de la resiliencia también es peligroso porque puede significar la carencia de solidaridad social. Además, hay el riesgo de juzgar con desprecio a quien no consigue salir adelante.

Hay un último peligro en la aplicación de la resiliencia: crear una demarcación estricta y estigmatizadora entre los resilientes y los no resilientes, de tal manera que las intervenciones y recursos sólo se dirijan a los supuestos colectivos de riesgo.

Tal vez la aportación más importante que se ha hecho hasta ahora en las investigaciones de la resiliencia es aquella que ha intentado extrapolar la aplicación de los resultados hacia las personas que no padecen adversidades. La conclusión es demoledora: los principales factores y ejes que favorecen la resiliencia son los mismos que favorecen la felicidad. Por tanto, el principio de acción que se desprende es simple: no se tiene que restringir las intervenciones ni los recursos a las personas que padecen adversidades porque cualquier persona verá incrementada su felicidad si las familias, las escuelas, las comunidades, las sociedades, promueven los factores que promueven la resiliencia.

# La locura de amar

*Educación es narrar historias que valgan la pena ser vividas.*

RICCARDO TONELLI

Las buenas historias nos cautivan. Lo mismo pasa con las buenas sentencias, con los mitos y las metáforas. A lo largo del libro hemos proporcionado un abanico amplio de historias, de mitos y metáforas sobre la resiliencia. Hemos empezado con cuatro historias introductorias. Hemos conversado alrededor de relatos resilientes, testimonios reales, impresionantes pero esperanzadores. Queremos acabar, o prolongar según se quiera, esta conversación con otra historia que vale la pena ser vivida o, al menos, ser narrada.

Maggy es una maestra tutsi que adoptó siete niños, cuatro *hutus* y tres *tutsis*. Cuando estalló la guerra civil en Burundi, nadie quiso saber nada de ella, tampoco su familia que era terrateniente y pertenecía a la realeza. Para escapar de las atrocidades que se iban cometiendo, se refugió en el edificio de un obispado con más de setenta personas que fue recogiendo por el camino, entre ellas veinte intelectuales *hutus* que no querían participar en las matanzas protagonizadas por los radicales de su etnia.

Un día, un grupo de *tutsis* llegó al edificio del obispado, le ataron las manos, la golpearon y fueron matando las setenta y dos personas que allí había, una por una, delante suyo, mientras la agredían. Imploró que también la matasen, pero nadie lo hizo.

Marguerite Barankitse es una persona resiliente. En lugar de hundirse, cogió los veinticinco niños *tutsis* y *hutus* que sobrevivieron escondidos debajo de la sacristía y construyó un hogar, la casa Shalom, en cuarenta hectáreas que heredó de su familia.

En su país, Maggy, como le gusta que la llamen, es conocida como la «Loca de Burundi» (Maggy *la Foule*) porque no entienden su actividad social entre etnias. En el mundo entero es conocida como el «Ángel de Burundi»: más de diez mil niños huérfanos ya han sido recogidos en sus

hogares. Algunos de ellos obtienen carreras universitarias y vuelven como médicos, abogados, psicólogos, a ayudar a sus hermanos.

Como ella misma dice: «Cuando enterré aquellas setenta y dos personas, no me quedé amargada. Amo la vida. Me levanto por la mañana y canto porque pienso que estos pocos días que tengo que vivir los tengo que vivir en pie. Estar alegre es un regalo para los demás. Tengo la vocación de hacer feliz a los demás y esto me mantiene. ¿Por qué sigo viva? Porque cuando una persona ama a la vida, la vida también la ama a ella». Para Maggy, las personas que no aman son unas fracasadas.

Uno de los grandes científicos de los últimos siglos, Albert Einstein, decía: «Sólo existen dos maneras de vivir tu vida: una es como si nada fuera un milagro; la otra es como si todo fuera un milagro».

Si alguna persona desea cambiar la palabra «milagro» por «magia» la frase conserva el mismo sentido. La gente que decide aprender y promover la resiliencia afronta la vida con una moneda de dos caras o va por la vida creyendo que todo es milagro o que todo es magia.

Las personas que construyen la resiliencia están locas, locas de amor y llenas de magia como Maggy *la Foule*. Como ella misma dice: «Nunca el mal ha de tener la última palabra, el amor siempre debe acabar ganando».

Sentados cerca del fuego, observando el crepitar de las chispas, nos podemos imaginar siendo cautivos de buenas historias. ¿A quién le toca explicar la siguiente?

# Bibliografía

BICE, *La resiliència o el realisme de l'esperança. Ferit però no vençut*. Claret, Barcelona, 1999.

CYRULNIK, BORIS, *La maravilla del dolor. El sentido de la resiliencia*. Granica, Barcelona, 2001.

—, *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Gedisa, Barcelona, 2002.

—, *El amor que nos cura*. Gedisa, Barcelona, 2005.

—, *El realismo de la esperanza. Testimonios de experiencias profesionales en torno a la resiliencia*. Gedisa, Barcelona, 2004.

FORÉS, ANNA; GRANÉ, JORDI. «Tejiendo la red. La resiliencia» en BACH, EVA; FORÉS, ANNA, *E-mociones. Comunicar y educar a través de la red*. CEAC educación, Barcelona, 2007.

GROTBERG, EDITH HENDERSON (COMP.), *La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar las adversidades*. Gedisa, Barcelona, 2006.

GUÉNARD, TIM, *Más fuerte que el odio*. Gedisa, Barcelona, 2003.

HENDERSON, NAN; MILSTEIN, MIKE M., *La resiliencia en la escuela*. Paidós, Barcelona, 2003.

MANCIAUX, MICHEL (COMP.), *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Gedisa, Barcelona, 2003.

MELILLO, ALDO; SUÁREZ OJEDA, ELBIO NÉSTOR (COMP.), *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Paidós, México, 2001.

VANISTENDAEL, STEFAN; LECOMTE, JACQUES, *La felicidad es posible. Despertar en niños maltratados la confianza en sí mismos: construir la resiliencia*. Gedisa, Barcelona, 2002.

# **Pinceladas de resiliencia**



# Salir de la mancha negra

*Cristina Durán  
y Miguel A. Giner Bou*

El 15 de enero de 2003 nace nuestra primera y única hija, Laia. Todo va bien en un principio, pero al cabo de dos días sufre una trombosis que le provoca un derrame cerebral.

Cuando los médicos nos dan las primeras noticias no podemos evitar sentir que el mundo se viene abajo, todo queda paralizado y empezamos a sentir cómo una enorme masa negra, absoluta, sube hacia nuestra garganta y lo va cubriendo todo. Las expectativas iniciales son tremendas; su vida pende de un hilo y, si logra sobrevivir, las consecuencias del derrame cerebral afectarán gravemente su calidad de vida. Prácticamente la convertirán en un vegetal. El hecho de pensar que el futuro de nuestra hija va a ser complicado, difícil y diferente a lo esperado, nos hace sentir un miedo y un dolor terribles. Pero no nos podemos someter a la voluntad del miedo. El miedo y el dolor son la mancha intensa, viscosa y pegajosa que lo va envolviendo todo poco a poco. Y nuestra vida, sin querer, ha empezado a pertenecer a esa gran mancha negra.

En los primeros momentos incluso llegamos a pensar que lo mejor es que la naturaleza siga su curso, que si su vida tiene que ser tan corta, pues que así sea. La mancha nos cubrirá por completo durante un tiempo, pero luego, suponemos, podremos salir de ella y empezar de nuevo.

Al cabo de unos días algo cambia. Laia mejora y empieza a demostrarnos a todos que ella no va a dejar de luchar. Su vida, de momento, ya no corre peligro. Una nueva etapa se abre para nosotros: el proceso de aceptación de nuestra nueva realidad: tenemos una hija diferente. Acudimos diariamente al hospital con un nudo en la garganta, expectantes ante cada parte médico ya que siguen ahí el peligro y la incertidumbre de una recaída.

Sin embargo, empezamos a darnos cuenta de varias cosas.

Lo primero es que partimos de cero. Es decir, que tomamos conciencia de que nuestra hija va a ser discapacitada, que va a tener menos posibilidades que el resto de niños y que va a necesitar más cuidados. La plena aceptación de este hecho supone que cualquier pequeña mejora o avance se va a convertir en una buena noticia y en un estímulo para seguir adelante. Cada paso adelante va a suponer salir un poco de la mancha. Cada paso atrás va a suponer meternos dentro de la mancha.

Cuando Laia sale del hospital empieza el intenso calendario de visitas médicas y el duro proceso de rehabilitación. En cada sesión de ejercicios, el llanto de la niña hace resurgir la mancha negra, que nos ataca con renovadas fuerzas. Sabe que ahora somos presas fáciles. Pero nos agarramos entonces a nuestro principal objetivo: hacer todo lo que esté en nuestra mano por mejorar la calidad de vida de nuestra hija. Y ese objetivo empieza a repeler la viscosidad de la mancha, impidiendo que esta nos cubra del todo y nos hunda en el abismo de la tristeza. Si queremos salir de ella va a ser paso a paso, lentamente. Es poderosa, pero nosotros jugamos con otros elementos a favor. El más importante es que nuestra hija nos necesita, así que ella se convierte en nuestro motivo principal de lucha y en el motor de nuestro día a día. Y ella responde con tremenda alegría, lo que también nos ayuda mucho.

Lo segundo es que nos damos cuenta de la cantidad de gente que nos rodea y de la que recibimos un apoyo incondicional y fundamental. La familia y los amigos pasan a ser nuestro refugio y fuente de energía en los momentos de flaqueza. Son las manos que van a tirar de nosotros en los momentos de debilidad. Nos envuelven de tal forma que redescubrimos el valioso vínculo que nos une a todos ellos, dando una nueva perspectiva a la relación con las personas que nos acompañan. También nos damos cuenta de que algunos que creíamos imprescindibles y cercanos no lo son tanto. Tampoco lo juzgamos. Nadie está preparado para una situación así y cada uno acepta las circunstancias de una manera diferente.

Lo tercero es que un hecho así afecta directamente a la relación de pareja, pudiendo minarla o, por el contrario, fortalecerla. En nuestro caso, el hecho de remar los dos en el mismo sentido desde un principio y estar pendientes el uno del otro en todo momento ha fortalecido y enriquecido la relación.

Y el último, pero no menos importante, es que la energía positiva va a ser fundamental. Desde el inicio vemos claramente cómo este hecho, mirar el lado bueno de las cosas y mantener la esperanza, nos ayuda claramente a afrontar lo sucedido y a sentirnos lo más felices posible

dentro de la complicada situación. Además, es importante transmitir esa felicidad y tranquilidad a la familia y a los amigos; a los profesionales sanitarios (médicos, enfermeras, fisioterapeutas...), y a la que más nos interesa y quien más lo necesita: nuestra hija.

Y para acabar, empezamos a leer libros y novelas gráficas, y a ver películas que hablan sobre el mismo tema o parecido, y que nos ayudan a enfrentar situaciones semejantes. Al mismo tiempo nos sirven de inspiración y decidimos crear nuestra propia obra. En aquellas largas esperas en el hospital empezamos a germinar la historia de nuestro propio libro. Escribir sobre todo ello nos sirve de terapia y nos hace expulsar de nuestras vidas los restos que nos quedan de la viscosidad de la mancha negra. Sacar fuera todas estas vivencias se convierte así en una auténtica catarsis. Tenemos la sensación de que, al transcribir nuestra experiencia a un libro que puede ser leído y disfrutado por otras personas, hemos podido convertir esta experiencia en algo positivo.

# Resiliencia y belleza

*Stefan Vanistendael*

Texto inspirado por una conferencia organizada por el servicio cultural del Consulado de Francia en Jerusalén para protagonistas palestinos y extranjeros en el marco de un ciclo de formación sobre la resiliencia.

Fecha de la conferencia: 31 de octubre de 2007. Tema: Resiliencia y belleza. Por: Stefan Vanistendael, encargado de investigación y desarrollo de Bice en Ginebra, Suiza. Dirección: Bice, 11 rue de Cornavin, CH-1201 Ginebra, Suiza. [stefan.vanistendael@bice.org](mailto:stefan.vanistendael@bice.org).

Ginebra, 18 de noviembre de 2009

## *UNA GRAN LECCIÓN DE LA HISTORIA*

La belleza suele ser una de esas cosas especiales que nos llegan de nuestros antepasados por medio de la expresión artística: estatuas, joyas, cerámicas para uso diario pero agradablemente decoradas... Nos encontramos a veces ante objetos espléndidos que han sido testigos silenciosos, pero impresionantes, de la vida humana hace millares de años. Incluso muchas cosas consideradas importantes en su época desaparecieron, pero su belleza permanece y sigue conmoviéndonos e inspirándonos en nuestros días.

Se trata de un puente que nos vincula, a lo largo de las épocas y generaciones, con antepasados a menudo desconocidos. Este puente que tantas culturas nos han tendido gracias a la expresión artística es, al mismo tiempo, misterioso e íntimo, frágil pero persistente; una fuente inagotable de inspiración. Pensándolo bien, este vínculo creado por la expresión artística simboliza en sí mismo la resiliencia, este dinamismo que resiste a las fuerzas destructivas superando al mismo tiempo la única resistencia y contribuyendo con algo de positivo a la vida, aquí la belleza. Con el retroceso de los siglos, hasta podríamos decir que esta

belleza que alimenta corazón y espíritu se burla un poco de las fuerzas que quisieron destruir la vida.

Aunque nos ceñimos al presente, podemos maravillarnos ante los puentes que lanzamos a otros pueblos por medio de su expresión artística. Este mensaje de humanidad que es llevado por la expresión artística es tanto más potente cuanto que es concreto, a veces personificado, y afecta varias dimensiones de la vida a la vez, más allá de las únicas abstracciones: la dimensión física, la inteligencia, las emociones, e incluso la relación y el sentido. Por eso el gran pianista Barenboim, uno de los que se comprometen para las relaciones constructivas entre israelíes y palestinos, pudo afirmar en una entrevista que la música penetra en la persona a una profundidad extraordinaria.

## *RESILIENCIA*

Los procesos de resiliencia se desarrollan en una dinámica de resistencia o reparación, completada por una dinámica de construcción. Sin esto último, podríamos simplemente hablar de resistencia o de reparación. Pero la construcción no se realiza sin un punto de apoyo positivo. Este punto puede ser pequeño, aparentemente poco más importante, pero debe ser positivo: una familia, una amistad, un trabajo, un proyecto, un objeto (grande o pequeño) portador de sentido para al menos una persona... La belleza puede ser hasta tal punto positiva y tiene la ventaja de poder declinarse bajo un número infinito de formas en la naturaleza o ser creada por el hombre, tanto por profesionales como por aficionados, tanto por adultos como por niños. Esta belleza se sitúa incluso en el centro de una dinámica emparentada: por eso el monje-médico Antoine Bloom, de origen ruso, refugiado en Francia, donde murió en 2003, pudo descubrir que solamente viendo la belleza en otro podemos hacer algo de bien para este otro, aunque esta belleza fuese dañada por el odio, por los acontecimientos dolorosos de la vida; en estos casos deberemos buscar lo que permanece de esta belleza.

A menudo la belleza pretende componer la vida integrando nuestras fragilidades. Esta es la razón por la que la belleza se inscribe tan bien en una dinámica de resiliencia. No obstante, un trabajo con nuestras fragilidades supone pudor y prudencia. En otras ocasiones la división de la belleza, en la naturaleza o en la expresión artística, crea fuertes y profundos vínculos entre los seres humanos, como si la belleza nos acogiese juntos y nos envolviese, dándonos así el mensaje de que la vida puede ser bella, a pesar de todo.

## *UN ELEMENTO VITAL*

A pesar de su importante potencial, tanto para las personas dotadas como para la gente llamada «ordinaria», la belleza permanece a menudo un poco descuidada, apartada. Se trataría de una diversión, de una fuga ante la realidad, de un refugio, de un lujo reservado a una élite, de algo del orden de la distensión que se produce solamente después de las cosas esenciales de la vida... Ciertamente, la belleza no es una panacea, ni una solución mágica a todos los problemas, no más que la propia resiliencia. No puede reducirse a una técnica aplicable en todas las situaciones. Se sitúa, sin embargo, en el centro de esta dinámica de resiliencia como un elemento importante y vital, para muchos individuos, para grupos y comunidades, y ciertamente no exclusivamente para élites. ¿La revolución para liberar Estonia no fue apoyada por el canto de las masas populares? Lejos de ser una diversión, la belleza constituye un enriquecimiento esencial de la vida, precisamente de esta vida de desamparo. En algunos casos se trata incluso de una defensa última de la dignidad humana, un último punto positivo en el cual podemos basarnos.

## *DEMOS DOS EJEMPLOS*

El primer ejemplo viene de una cárcel en Francia. Los presos me habían invitado a dar una conferencia sobre la resiliencia, un tema considerado vital por ellos mismos. Uno de los detenidos llega a la sala de la conferencia de la prisión con un enorme ramo de flores que coloca sobre la pequeña mesa para el conferenciante. Pequeño milagro: ¿de dónde sacó estas flores dentro del recinto? Saluda así mi presencia. Al final de los intercambios devuelve estas flores a su celda. En realidad, las había sacado unos días antes del altar, después de una misa en prisión, con el acuerdo de la administración penitenciaria. La belleza de estas flores era para él como un vínculo con la vida. Había desarrollado incluso una maravillosa economía de la belleza en medio de las fuertes dificultades; la clase de acción difícil de imaginar cuando se está en paz y en libertad... El segundo ejemplo ilustra cómo los vínculos entre belleza y resiliencia toman forma en la vida de un gran artista; un artista refugiado. Se trata de Dinu Lipatti, pianista rumano refugiado durante la Segunda Guerra Mundial y muerto en 1950, a los 33 años, en Ginebra, tras una larga enfermedad. Existen algunos CD de su arte con el piano. Se le considera uno de los mejores pianistas del siglo xx. Al estudiar su vida

encontramos un número de escenas que ilustran la frágil fuerza de una música que abre los corazones a la esperanza, en situaciones a veces aplastantes por la desesperación. Un ejemplo entre otros: refugiado en una casa a las afueras de Berlín, se encuentra con otras personas. El salón está iluminado por dos velas, las cortinas están echadas y las persianas, cerradas. Cada uno espera, en silencio. Se bombardea la ciudad. ¿Sobrevivirán? Dinu se levanta, va al piano y comienza a tocar, suavemente, Bach, Chopin, Brahms... Melodías tranquilizadoras más allá de la violencia y los conflictos. Toca hasta las cuatro de la madrugada. Una extraña paz se instala. Había superado sus miedos para ayudar a los demás.

## *UN SOBRESALTO DE DIGNIDAD*

Estos ejemplos ilustran hasta qué punto la belleza puede convertirse en un último sobresalto de la dignidad humana. Sería útil que cada uno de nosotros reflexionara sobre qué otros elementos pueden constituir tales sobresaltos en situaciones extremas. Una vez más, no se trata de técnicas que deban generalizarse sin discernimiento, sino de elementos que deben explorarse, aplicarse, de distintas maneras, con inteligencia. La belleza se sitúa en este lugar de la vida que supera la estricta utilidad. Se trata de una parte de la vida que (sobre todo en Occidente) es obstruida cada vez más por una visión utilitarista, materialista y estrecha de la existencia. Pero, como vimos, todo aquello que no es estrictamente útil puede ser extrañamente necesario y vital, también en situaciones difíciles. Así, la belleza tiene valor en sí misma, ya se trate de una sonata de Mozart o de una puesta de sol, sin que resulte útil para un objetivo concreto. De esta forma la belleza nos recuerda, como en un espejo, que la vida tiene un valor intrínseco y trascendental.

# El humor y la resiliencia

*Eduardo Jáuregui  
y Jesús Damián Fernández*

Existe una idea muy extendida de que la risa y el humor fomentan la salud. En las últimas décadas algunos casos célebres de «curaciones» mediante el consumo y/o producción de material cómico, la proliferación de diversas terapias e intervenciones clínicas relacionadas con el humor, y el estudio científico de estos fenómenos ha generado un considerable interés mediático y público en torno al tema. Sin embargo, las pruebas empíricas de que la risa es «la mejor medicina» escasean, al menos si hablamos de salud física. Como han señalado algunos investigadores, por ejemplo, no todos los estudios médicos apoyan la tesis de un efecto terapéutico; a menudo estos estudios presentan deficiencias metodológicas, la mayoría de ellos han sido de pequeña escala y, en cualquier caso, no está claro cuál es el mecanismo preciso que produce los hipotéticos beneficios (Martin, 2007).

Es menos controvertido afirmar, sin embargo, que el humor proporciona importantes beneficios en relación a la salud mental, ayudando a las personas a afrontar los problemas, ser más resilientes y disfrutar más de la vida (Jáuregui, 2007; Martin, 2007). Diversos investigadores han observado en el campo la tendencia de las personas en situaciones traumáticas a buscar la compañía de otros que comparten la situación, y a bromear sobre ella. Y algunos indicios sugieren que se trata de una técnica eficaz. Sabemos que el humor puede reducir el estrés e, incluso, que el disfrute de la comedia es capaz de elevar la tolerancia al dolor subjetivo. También algunos experimentos recientes indican que ciertos estilos de humor resultan más beneficiosos para la salud mental, concretamente aquellos no agresivos y autoirónicos, que podemos definir como «humor positivo». Estos estudios justifican el empleo de proyectos de humor aplicado para promover la resiliencia en distintos ámbitos, desde la salud hasta la educación o los negocios. También explican la inclusión del humor como estrategia de defensa madura en el manual oficial de la American Psychiatric Association empleado por los



psiquiatras y psicólogos clínicos en Estados Unidos para las diagnósis (American Psychiatric Association, 1994).

En el campo de la salud, el humor es una buena manera de reforzar la paciencia del «paciente». Profesionales de la enfermería como Begoña Carbelo recomiendan la aplicación del humor positivo en el entorno hospitalario (Carbelo, 2005), con intervenciones como los payasos de hospital o los «carritos de la comedia» (que llevan libros, tebeos, juegos, videos, etc., a la habitación de cada paciente). Tales estrategias refuerzan prácticas espontáneas de los propios pacientes (y sus familiares y amigos) que son más habituales de lo que pudiera parecer. Puede resultar sorprendente, pero existen sitios web que recopilan anécdotas divertidas y chistes relacionados con el cáncer que las mismas víctimas se intercambian (un humor sin duda muy negro, pero que en ciertas circunstancias resulta necesario).<sup>1</sup> Decía Freud que la risa (y en especial el humor negro) representa un triunfo del ego, que consigue sobreponerse a cualquier adversidad y reducir los mayores monstruos a ridículos fantoches. Los chistes sobre la quimioterapia, las intervenciones quirúrgicas y la muerte asociada con el cáncer sin duda son ejemplos llamativos de este principio:

- ¿Cómo se le llama a una joven que contrae linfoma una y otra vez?
- Una linfómana.

Albert Espinosa, guionista de la película *Planta cuarta*, cuenta en su ficción muchas experiencias reales que él mismo vivió en el hospital de adolescente, junto con otros jóvenes que se enfrentaban al cáncer con todo tipo de bromas, travesuras y salidas «de marcha» por los pasillos del centro médico. Espinosa suele bromear que tiene «un pie en el cementerio» porque realmente enterró su pierna después de que se la amputaran, tras una fiesta en la que invitó a toda la gente que tuvo una relación especial con la pierna: el portero de un equipo de fútbol, una chica con la que hacía «piececillos» bajo la mesa, un compañero de senderismo... (Espinosa, 2008).

En el mundo del trabajo, la resiliencia humorística puede ser una capacidad importante de cualquier profesional, y especialmente de quienes tienen responsabilidades directivas (Jáuregui y Fernández, 2008). De hecho, hay numerosas empresas que han tratado de proporcionar vías de escape al estrés de sus empleados mediante recursos lúdicos disponibles en las mismas instalaciones en las que trabajan. La «punto.com» Myspace tiene una cancha de baloncesto interior en sus

oficinas. Berkeley Systems montaron un tobogán de tres vueltas y media que conectaba el segundo piso con la cocina. Un director de ventas de Dun and Bradstreet Software diseñó un kit para su equipo compuesto de aspirinas, chicle, cintas de audio de comedia, juegos, pelota antiestrés, nariz de payaso, bolígrafos divertidos y, por supuesto, instrucciones detalladas sobre cómo y cuándo ponerlo todo en práctica. Recientemente la empresa española El Pozo Alimentación ha creado un Área Social en su central que incluye una sala de juegos. Otra variante es organizar campeonatos recurrentes de mus, o incluso de hockey sobre patines (como hacen en el parking de la central de Google).

Incluso en las situaciones más extremas, el humor puede ser un mecanismo de resiliencia de última instancia. Se cuenta que, durante la Guerra Civil, durante el juicio sumarísimo que precedió a su fusilamiento, el genial escritor cómico Pedro Muñoz Seca declaró a sus carceleros: «Podréis quitarme las monedas que llevo encima, podréis quitarme el reloj de mi muñeca y las llaves que llevo en el bolsillo, podréis quitarme hasta la vida; solo hay una cosa que no podréis quitarme, por mucho empeño que pongáis: el miedo que llevo encima» (Quintano, 2009). Evidentemente, tampoco pudieron quitarle el ingenio. Otro célebre fusilado fue Miguel Gila, pero afortunadamente, en este caso su pelotón estaba borracho, y como él solía contar, le «fusilaron mal». Gracias a tal disparate (nunca mejor dicho), dedicó el resto de su vida a mostrar el lado cómico de un conflicto nada divertido: «Oiga, ¿es la guerra? Pues que se ponga el enemigo. Que hoy no ataquéis de cuatro a seis porque dan el Tour...».

Otro ejemplo es el del legendario explorador de la Antártida, Ernest Shackleton. En el momento de abandonar definitivamente el buque *Endurance*, inutilizable ya por el hielo, pidió a sus hombres que redujeran al mínimo los objetos personales, arrojando él mismo al mar casi todas sus pertenencias, incluida su Biblia. Pero cuando Leonard Hussey, el meteorólogo, se preparó para abandonar su banjo, Shackleton le detuvo, diciendo: «Ese banjo lo vamos a necesitar si nos quedamos sin comida, es una medicina mental vital». A lo largo de los interminables meses de dura lucha contra los elementos, consiguieron mantener el buen humor del equipo con las hilarantes canciones con las que cada miembro de la expedición, acompañado por el banjo, tomaba el pelo a alguno de sus compañeros (NMMC, 2009).

Según escribimos estas líneas, los periódicos y los telediarios centran buena parte de su información en la recesión económica, más conocida por su nombre más dramático: «crisis». A pesar de las diversas

consecuencias negativas que tiene y pueda tener, o quizá precisamente por ellas, la crisis es un tema recurrente de la comedia y del humor callejero. Por ejemplo, se cuenta que van a declarar 2010 «Año del Consumismo», o sea, con su mismo coche, con su mismo abrigo, con su mismo par de zapatos... Con estas bromas cotidianas, volvemos a darle la razón a Goethe cuando afirmaba que: «El hombre siempre conserva el suficiente sentido del humor como para reír de los males que no puede evitar».

## BIBLIOGRAFÍA

- American Psychiatric Association (1994): *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4ª ed.). Washington DC: American Psychiatric Association.
- Carbelo, B. (2005): *El humor en la relación con el paciente. Una guía para profesionales de la salud*. Barcelona: Editorial Masson.
- Espinosa, A. (2008): *El mundo amarillo*. Madrid: Grijalbo.
- Jáuregui, E. y Fernández, J. D. (2008): *Alta diversión: los beneficios del humor en el trabajo*. Barcelona: Alienta.
- Jáuregui, E. (2007): *El sentido del humor. Manual de instrucciones*. Barcelona: RBA.
- Martin, R. A. (2007): *La psicología del humor*. Madrid: Orión Ediciones.
- NMMC (2009): «Leonard Hussey's Banjo». *National Maritime Museum of Cornwall*. Online: <http://www.nmmc.co.uk/index.php?page=Collections&type=&id=191&choiceid=90>
- Quintano, I. R. (2009): «¿Por qué mataron a Muñoz Seca?». *ABC*, Sección Firmas, 10/10/2009.

---

1. Ver, por ejemplo, [www.learningplaceonline.com/illness/humor/jokes-intro.htm](http://www.learningplaceonline.com/illness/humor/jokes-intro.htm).

Su opinión es importante.  
En futuras ediciones, estaremos encantados de recoger sus comentarios  
sobre este libro.

Por favor, háganoslas llegar a través de nuestra web:

[www.plataformaeditorial.com](http://www.plataformaeditorial.com)



Sobre la resiliencia generativa  
o el arte de generar oportunidades  
desde la incertidumbre

## Los patitos feos y los cisnes negros

Grané, Jordi

9788417622428

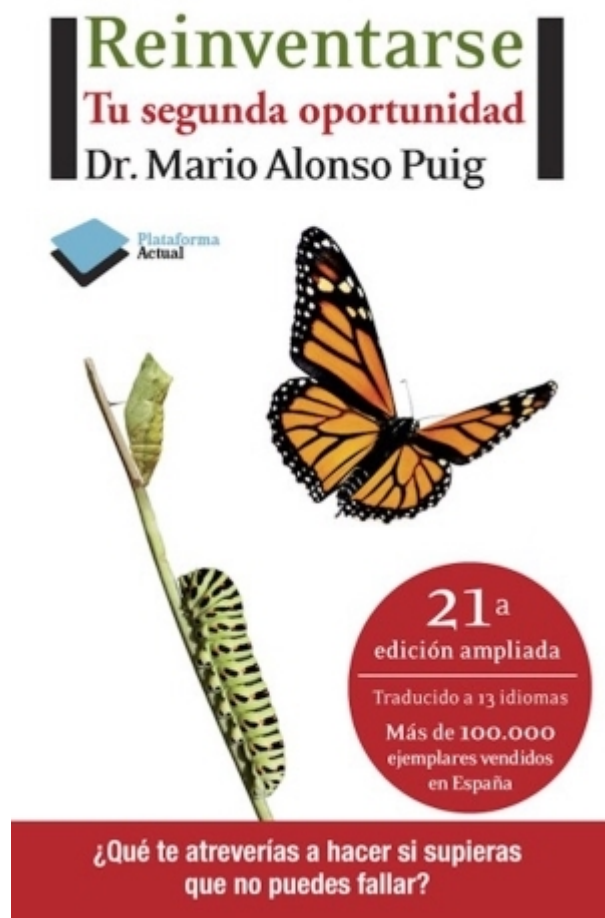
168 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Diez años después de La resiliencia, Jordi Grané y Anna Forés exploran nuevamente este término a la luz de los más recientes estudios en neurociencia. En Los patitos feos y los cisnes negros, los autores analizan la resiliencia concebida como un desafío vital repleto de fragilidad, belleza, altibajos y plenitud. Basándose en la

ciencia, la ética e incluso la espiritualidad, esta obra invita al lector a trabajar su capacidad de adaptación e ir siempre un paso más allá.

[Cómpralo y empieza a leer](#)



# Reinventarse

Alonso Puig, Dr. Mario

9788415577744

192 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El Dr. Mario Alonso Puig nos ofrece un mapa con el que conocernos mejor a nosotros mismos. Poco a poco irá desvelando el secreto de cómo las personas creamos los ojos a través de los cuales observamos y percibimos el mundo.

[Cómpralo y empieza a leer](#)



# Entendiendo las metabolopatías

Una guía sencilla con ejemplos

ISIDRO VITORIA MIÑANA



editorial  
Tierra

## Entendiendo las metabolopatías

Miñana, Isidro Vitoria

9788418285264

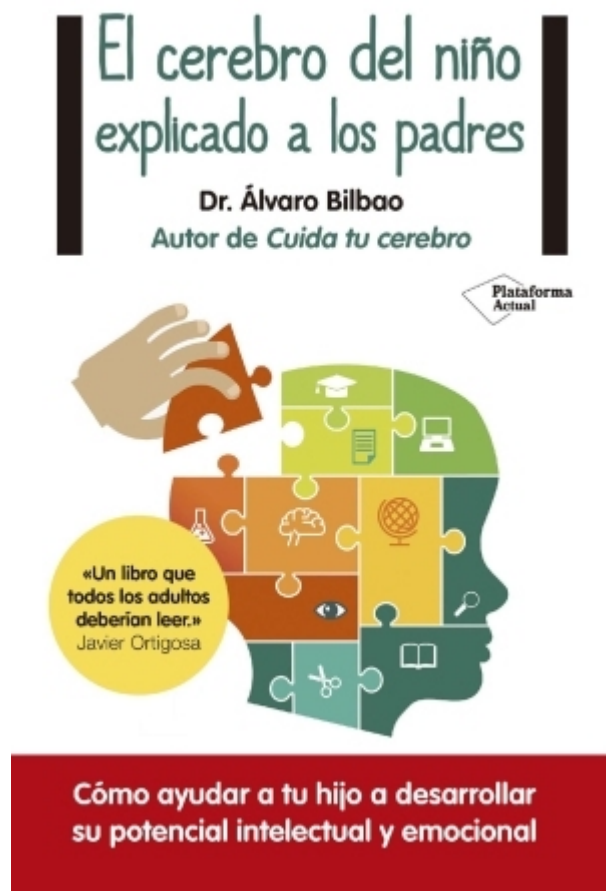
304 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Las enfermedades raras son aquellas cuya frecuencia es menor de cinco casos por cada diez mil recién nacidos y hay descritas más de tres mil. De entre ellas, las metabolopatías suponen un 15 o un 20 %. El objetivo del presente texto es tratar de exponer de

la manera más sencilla posible la causa de algunas metabolopatías, los síntomas que producen y la herencia, el tratamiento, la calidad de vida y las posibilidades de la investigación en un futuro próximo. Creemos que este esfuerzo de divulgación científica puede ser aprovechado por los propios pacientes y sus familiares, por los estudiantes de Medicina y por los profesionales sanitarios que los atienden, así como por la sociedad en general. Si queremos que las metabolopatías como enfermedades raras sean más visibles, hay que darlas a conocer de la forma más amena posible. Por eso se han elegido las metabolopatías más representativas o conocidas y se las ha descrito con la ayuda de esquemas, dibujos y casos clínicos contados por los padres. Además, se han incluido guiños a la historia del cine, de la literatura y de la medicina para hacer más amena su lectura.

[Cómpralo y empieza a leer](#)



## El cerebro del niño explicado a los padres

Bilbao, Álvaro

9788416429578

296 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar su potencial intelectual y emocional. Durante los seis primeros años de vida el cerebro infantil tiene un potencial que no volverá a tener. Esto no quiere decir que debemos intentar convertir a los niños en pequeños genios, porque además de resultar imposible, un cerebro que se

desarrolla bajo presión puede perder por el camino parte de su esencia. Este libro es un manual práctico que sintetiza los conocimientos que la neurociencia ofrece a los padres y educadores, con el fin de que puedan ayudar a los niños a alcanzar un desarrollo intelectual y emocional pleno.

"Indispensable. Una herramienta fundamental para que los padres conozcan y fomenten un desarrollo cerebral equilibrado y para que los profesionales apoyemos nuestra labor de asesoramiento parental." LUCÍA ZUMÁRRAGA, neuropsicóloga infantil, directora de NeuroPed "Imprescindible. Un libro que ayuda a entender a nuestros hijos y proporciona herramientas prácticas para guiarnos en el gran reto de ser padres. Todo con una gran base científica pero explicado de forma amena y accesible." ISHTAR ESPEJO, directora de la Fundación Aladina y madre de dos niños "Un libro claro, profundo y entrañable que todos los adultos deberían leer." JAVIER ORTIGOSA PEROCHENA, psicoterapeuta y fundador del Instituto de Interacción "100% recomendable. El mejor regalo que un padre puede hacer a sus hijos." ANA AZKOITIA, psicopedagoga, maestra y madre de dos niñas

[Cómpralo y empieza a leer](#)



Por el autor del *best seller Vivir la vida con sentido*

Este libro recoge las conferencias impartidas  
por el autor en los últimos años

## Vivir y trabajar con entusiasmo

Küppers, Victor

9788418285363

176 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

¿Por qué hay personas que van por la vida como bombillas con patas y otras que siempre están enredadas en un bucle de negatividad? La psicología positiva tiene la explicación y Victor Küppers nos la acerca de la manera más amena y divertida. En este nuevo libro, el autor recoge las 10 ideas para vivir con

alegría de una de las conferencias más inspiradoras de los últimos años. La mayoría de quienes vivimos en la sociedad occidental estamos cansados, agobiados, estresados, presionados o, como sintetiza Küppers de manera tan clara, tarados. No hay más que ver la cantidad de psicofármacos que consumimos. Hemos confundido lo habitual con lo normal: el desánimo es lo habitual; sin embargo, no debería ser así. Y para sacarnos de esta confusión, nos hace falta reaccionar y realizar algunos pequeños pero significativos cambios en nuestro día a día. Como lo hiciera un buen amigo que nos dice las cosas sin rodeos pero con cariño, el autor nos acompaña a lo largo de estas páginas para demostrarnos que cambiar nuestra vida y la de las personas que nos rodean está en nuestras manos, y solo en las nuestras. Con su particular estilo fresco y directo, Küppers ha conseguido darnos la inyección de ánimo y entusiasmo que todos necesitamos en estos tiempos.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

# Índice

Portada	1
Título de la Página	3
Copyright	4
Un mundo mágico	6
Tejiendo palabras, construyendo historias	7
EN MANOS DEL DESTINO	7
MÁS FUERTE QUE EL ODIO	8
MI VUELTA A LA VIDA	9
OTRAS PERSONAS RESILIENTES	10
Los antecedentes y los orígenes	11
CÓMO SUPERAR LOS CONTRATIEMPOS	11
DOS GENERACIONES DE INVESTIGACIONES	13
CÓMO PROMOVER LA RESILIENCIA	15
EL HECHO DE APAÑARSE Y LA INVULNERABILIDAD	16
EL VALOR DE LA IMPERFECCIÓN	17
La noción de adversidad y adaptación	21
ENTRE EL TROPIEZO Y EL TRAUMA	21
ADAPTARSE PARA TRANSFORMARSE	22
Una teoría del trauma	24
LA DOBLE HERIDA	24
UN MANTO DE PALABRAS	27
EL BUEN USO DE LA MEMORIA Y EL OLVIDO	28
Los tres giros transgresores	30
EL FUTURO NO ES UN REGALO, ES UNA CONQUISTA	31
NACIDOS PARA CAMBIAR	36
HACIA EL PENSAMIENTO APRECIATIVO	38
«La casita» y la bicicleta	45
LA «CASITA» DE VANISTENDAEL	45
UNA BICICLETA MUY ESPECIAL	50

El sentido del sinsentido	52
CONSTRUYENDO UNA CATEDRAL	54
Los factores protectores	55
LAS FUENTES DE LA RESILIENCIA	55
LOS DIEZ CAMINOS PARA CONSTRUIR LA RESILIENCIA	58
Los sistemas que nos envuelven	59
LA FAMILIA RESILIENTE	60
LA RESILIENCIA EN LAS ESCUELAS	61
LA RESILIENCIA COMUNITARIA	63
El realismo de la esperanza	66
Los peligros de la resiliencia mal entendida	70
La locura de amar	72
Bibliografía	74
Pinceladas de resiliencia	75
Salir de la mancha negra	76
Resiliencia y belleza	79
UNA GRAN LECCIÓN DE LA HISTORIA	79
RESILIENCIA	80
UN ELEMENTO VITAL	81
DEMOS DOS EJEMPLOS	81
UN SOBRESALTO DE DIGNIDAD	82
El humor y la resiliencia	83
BIBLIOGRAFÍA	86