

EXPERIENCIA DE ADVERSIDAD: VÍNCULO Y RESILIENCIA

Alejandro ROCAMORA BONILLA

Resumen

En el presente trabajo se analiza la vivencia de adversidad (trauma y crisis) como realidad cotidiana del ser humano y sus posibilidades para el desarrollo del ser del individuo. Partiendo de los “pilares de resiliencia” y la importancia del vínculo (pasando por el concepto de vulnerabilidad), se finaliza enfatizando la importancia del “nosotros” en la resolución de los problemas psicológicos de la persona.

Abstract

Adversity experience: Bond and resilience

This work analyzes the experience of adversity (trauma and crisis) as an everyday reality of human being and its possibilities for the development of the individual being. Deriving from the “pillars of resilience” and the importance of the bound (traversing the vulnerability concept), the reflection concludes emphasizing the importance of “us” in the resolution of the psychological individual problems.

Palabras clave: Vivencia. Adversidad. Resiliencia. Vínculo.

Key words: Experience. Adversity. Resilience. Bond.

Introducción

“¿Quién se ha llevado mi queso?” es el título del libro de Johnson (1999) que relata una fábula sobre cómo afrontar la adversidad y que se relaciona habitualmente con la capacidad de resiliencia. Comienza así:

“Érase una vez, hace mucho tiempo, en un país lejano, donde vivían cuatro pequeños personajes, que recorrían un laberinto buscando el queso que les alimentara y les hiciera sentirse felices” (pg. 10)

Sucedió que, cierto día, el queso desapareció y cada uno de los personajes (dos ratones: Fisgón y Ecurridizo, y dos liliputienses: Hem y Haw) reaccionaron de forma diferente ante esta adversidad: pasivamente, maldiciendo a los que se lo habían llevado o poniendo los medios para encontrarlo. Un día, tras diferentes dudas y cavilaciones, se ponen en marcha en busca del *queso* y, tras superar diferentes obstáculos, encuentran un *nuevo queso*.

Aquí, el *queso*, en una primera aproximación de análisis motivacional a nivel psicológico, puede representar los objetivos que cada uno se programa en el laberinto de su propia vida: ganar dinero, conseguir poder, ser famoso, formar una familia, etc. Y también cómo, tras la frustración por no haberlo conseguido, se produce la angustia por la pérdida. No obstante, esta misma situación puede catapultar hacia nuevos objetivos, o *nuevos quesos*, que, incluso, pueden ser más asequibles y/o placenteros.

Desde tal perspectiva, el relato nos aporta una lección: ante cualquier adversidad (pérdida del queso) lo significativo no es tanto la pérdida en sí, sino la reacción ante la misma: pasivamente, con queja ante la mala suerte, o actuando. Además, podemos afirmar que la adversidad forma parte de nuestras vidas. Unos más que otros hemos pasado por la fragua del sufrimiento. Pero, lo importante, no es la cuantía de las adversidades que hemos pasado, sino cómo las hemos afrontado.

Si el análisis motivacional psicológico lo intentamos ampliar con la integración de la dimensión existencial, nos acerca a cuestionamientos de mayor profundidad y complejidad: ¿qué significa el *queso* para cada uno?, ¿es solo algo material?, ¿qué motivaciones tenemos los seres humanos a diferencia de los animales?, ¿qué relación hay entre éxito y sentido?, ¿y entre bienes materiales y felicidad?, ¿y entre fracaso, adversidad y sentido? , etc.

Esta complejidad ya se intuye en el título del presente artículo donde se relacionan cuatro conceptos fundamentales: **experiencia, adversidad, vínculo y resiliencia**, que constituirán el soporte básico de mi

exposición. Haré una reflexión sobre cada uno de ellos, para finalizar discutiendo cómo contribuyen, en cierta medida, a *una vida saludable*. Todos son necesarios al tiempo que interdependientes. Por último, llegaremos a la discusión de la conclusión que hace el autor de la fábula: “Es más seguro buscar en el laberinto que permanecer en una situación sin queso”.

Experiencia y vivencia

La **experiencia** es algo externo al sujeto, puede ser pública y siempre se produce en los mismos términos. Por ejemplo, la experiencia es que Juan conduce su coche a 200 km/h. La **vivencia**, por el contrario, es subjetiva y privada. Es lo que siente Juan cuando conduce su coche a esa velocidad: miedo, sorpresa, ansiedad, etc. Pero, además, las vivencias repetidas son las que van troquelando el carácter: la forma de estar-en-el-mundo de cada persona.

Experiencia (del latín *experiri, comprobar*) también es una forma de conocimiento o habilidad derivados de la observación. En sentido coloquial se refiere al conocimiento que se logra a través de la práctica (“este médico tiene mucha experiencia”); para la filosofía es un “conocimiento empírico”.

Respecto a la **vivencia**, en el mundo de la psicopatología existen dos autores significativos: Kurt Schneider (1975) y Karl Jasper (1980). El primero define la reacción vivencial normal como la respuesta afectiva y dotada de una motivación plena de sentido a una vivencia; es decir, la respuesta oportuna, motivada y sentimentalmente adecuada a dicha vivencia. Después de señalar que existen reacciones vivenciales externas e internas, afirma que las reacciones vivenciales anormales se apartan sobre todo del promedio de las normales por su extraordinaria intensidad añadiendo que no son adecuadas con respecto al motivo, o bien la anormalidad de la duración.

Por otra parte, Jaspers (1980) respecto a la reacción patológica afirma que tiene una parte de lo comprensible (vivencia y contenido), una parte causal (alteración en lo extraconsciente) y una parte de pronóstico (esta alteración es pasajera).

La adversidad: crisis y trauma

Conceptos

Adversidad, del latín *adversitas*, es la cualidad del adverso. Se refiere a algo o alguien que resulta desfavorable, contrario o enemigo. Es decir, la adversidad es una situación difícil de sobrellevar y que rompe el devenir de la vida cotidiana de un ser humano. En un sentido amplio, podemos considerar como adversidad, además de una situación desfavorable, todas las dificultades o problemas que surgen en la vida de una persona.

La adversidad forma parte de la vida; como no podemos concebir un empedrado sin cemento tampoco podemos pensar en una existencia sin adversidades e, incluso, podríamos decir que las adversidades son necesarias para fraguar nuestra personalidad como las olas y las tormentas marinas son precisas para formar a un buen marinerero.

El ser humano es débil y finito pero es ahí donde también se encierra un potencial para crecer. En muchas ocasiones, en la adversidad es donde encontramos nuestra fuerza. Es evidente que no debemos *canonizar el sufrimiento*; el sufrimiento evitable hay que evitarlo; pero, una vez que se produce un sufrimiento realmente inevitable, puede convertirse en una oportunidad para un triunfo humano. Una fortaleza en nuestra vulnerabilidad se encuentra en la capacidad para buscar el apoyo del otro y sentir su respaldo y acogida en la dificultad. Si fuéramos omnipotentes no necesitaríamos al otro, ni descubriríamos nuestras fortalezas ocultas.

La adversidad es como una fragua donde se moldean las emociones, las capacidades de cada uno y sus habilidades para seguir buscando el sentido y obtener, como consecuencia, felicidad. Como el hierro que para ser adaptado a otra situación pasa el fuego de la fragua, así el ser humano a través de la adversidad puede desarrollar sus capacidades para crecer psicológicamente. Además, afrontar con dignidad la adversidad otorga al ser humano profundidad existencial.

Cada una de nuestras biografías está sembrada de encrucijadas, de conflictos, de cambios y, por tanto, también de las resoluciones que hemos dado a esos momentos. De hecho, es frecuente que las personas mayores referencien su vida con relación a los acontecimientos de tensión que han sufrido (operaciones quirúrgicas, muertes, separaciones, etc.).

Desde el punto de vista psicológico podemos considerar dos vivencias, que para toda persona puede considerarse una adversidad: el trauma y la crisis.

El *trauma psíquico* es definido como “un acontecimiento de la vida del sujeto caracterizado por la intensidad, la incapacidad del sujeto de responder a él adecuadamente y el trastorno y los efectos patógenos duraderos que provoca en la organización psíquica” (Laplanche y Pontalís, 1983)

El trauma es toda situación extraordinaria (un terremoto, un atentado terrorista, un accidente aéreo, etc.) compartida por varias personas, que produce una alarma pública y casi siempre es una amenaza para la vida. El trauma, pues, es una adversidad que supone la ruptura de la biografía del sujeto o de sus familiares.

Con Bermejo (2011) podemos afirmar que en el trauma debemos distinguir dos *golpes*, y es evidente que el segundo (el significado que le atribuimos a los hechos) es más fuerte que el primero (el hecho, la enfermedad, la crisis). Para curar el primer golpe es preciso que el cuerpo y la memoria consigan hacer un trabajo lento de cicatrización. De cómo elaboremos y asumamos el *segundo golpe* del trauma dependerá un resultado más o menos saludable, una vivencia de sentido o de desesperación.

Por ello, podemos decir con Cyrulnik (2003), el autor de “Los patitos feos”, que, aún en los traumas flagrantes e hiperconscientes, el resultado final va a depender del sentido que se le atribuye, en relación con nuestra historia y nuestro contexto. Pero además, siguiendo a Frankl (1987, 1990), consideramos que, en última instancia, la superación de un trauma se vincula con una postura existencial de aprender a no dar el valor de absoluto a algo que es relativo.

La palabra **crisis** se utiliza con diversas acepciones. En primer lugar hay que señalar que proviene del vocablo griego *krisis*, decisión, y *krino*, separar, (Diccionario de Psicología, 1978). Implica, pues, ruptura pero al mismo tiempo esperanza y posibilidad (Rocamora, 2012).

Frenck, et al. (1984) refieren que los chinos, para designar la crisis, utilizan el término *wei-ji*, que se compone de dos ideogramas: **peligro** y **ocasión**.

Bellamente lo describe también Pelicier (1981) cuando afirma que la crisis es un signo profundo, cargado de sentido y de proyecto, un paso y una ruptura, un puente y un abismo; pero precisamente es la experiencia de la ruptura y el desgarrar lo que asegura la continuidad, la conmoción emocional posibilita el modo de unificar de nuevo la persona—lidad dividida.

La crisis psicológica se puede definir de muchas maneras, pero existe una palabra que sintetiza todo el significado: **desequilibrio** entre un antes y un después. Una crisis siempre supone una inflexión en el contexto al que haga referencia. Es una amenaza de pérdida de las metas conseguidas que se presenta revestida de angustia. Podemos, pues, afirmar que toda crisis situacional, biográfica o espontánea es un punto de inflexión en la existencia humana. Toda crisis es un **peligro** de ruptura e incluso puede conducir a la enfermedad mental propiamente dicha, pero también es una **oportunidad** que puede posibilitar el desarrollo de nuestras propias capacidades. Por esto afirmamos que la crisis no necesariamente tiene que significar retroceso, desesperación o abismo.

Existencialmente, en una situación de crisis, se transita desde *el ayer del ser y del mundo al hoy*, al momento presente que es *momento de respuestas*, es tiempo que necesita que se dé la respuesta actual posible orientada también al futuro.

Posibilidades de valor en la adversidad

Decíamos anteriormente que, por definición, la adversidad no es deseable, pero que si aparece un destino inevitable, si vivimos una situación adversa ineludible, podemos *sacar partido de ella*, convirtiéndola en oportunidad para un triunfo humano. Podemos aprender a posibilitar el desarrollo psicológico desde la propia angustia. He aquí algunos posibles *valores del desequilibrio*, o **puentes** para el crecimiento personal, enfrentados a la posibilidad de que ante la adversidad la persona caiga en un **abismo**.

- **Potenciar nuestra creatividad:** Toda situación conflictiva puede potenciar nuestra creatividad ya que nos impulsa a buscar otras soluciones y nuevas alternativas a la adversidad. Se dice que la necesidad agudiza el ingenio, y es cierto. En los contratiempos, sobre todo, es en donde conocemos todos nuestros recursos para hacer uso de ellos.

- **Posibilitar el pedir ayuda:** En la adversidad nos sentimos más vulnerables y más frágiles y podemos encontrar una salida en tender la mano pidiendo ayuda. Es una forma de reconocer nuestras limitaciones y descubrir nuestras verdaderas capacidades y recursos. Como dice un dicho popular: “Somos como bolsas de té; no conocemos nuestra verdadera fuerza hasta que estamos en agua caliente”.

- **Apertura de otros caminos:** Las situaciones vitales que nos cierran unas posibilidades nos sitúan a la vez en una encrucijada que nos mueve a reorientarnos para buscar nuevos caminos. Por ejemplo, un familiar me decía hace unos días: “Si no hubiera perdido aquel empleo no habría conseguido este buen puesto de trabajo”.

- **Valorar lo que tenemos:** Así lo manifiesta un proverbio griego: “No es bueno que todos nuestros deseos se satisfagan; a través de la enfermedad conocemos el valor de la salud; a través del mal conocemos el valor del bien; a través del hambre, el valor del alimento; a través del esfuerzo, el valor del descanso”. Es decir, así como la sequía nos provoca una valoración del agua, también la adversidad (la posibilidad de perder algo) nos conduce a apreciar en su justa medida lo que tenemos: salud, equilibrio emocional, estabilidad en la pareja, etc.

- **Cambio en la escala de valores:** no es infrecuente constatar que tras un acontecimiento adverso (muerte de un ser querido, enfermedad mortal, ruptura sentimental, etc.) la persona se replantee su existencia y comience a dar importancia a lo que realmente lo tiene: la familia, la salud, etc., al mismo tiempo que se puede producir un cambio en la percepción de uno mismo. Como apuntábamos arriba, afrontar una adversidad nos puede ayudar a aprender a no dar el valor de absoluto a algo que es relativo.

- **Crecimiento y madurez personal:** La persona consigue una fuerza que le permite afrontar las más duras situaciones asumiendo el propio dolor con dignidad; puede alcanzar mayor libertad interior y profundidad existencial (cfr. Noblejas, 2000).

- **Fortalecimiento de los vínculos:** las personas, en ocasiones, se unen más al grupo y a la familia en un intento por minimizar los daños psicológicos, emocionales, económicos, sociales... del acontecimiento adverso. Pero el mayor logro personal se produce cuando, tomando posición contra la situación adversa, con valor y sentido de humanidad, las

personas se constituyen en ejemplos para los otros (prestación o servicio de su sufrimiento), permitiendo activar también en ellos todas sus posibilidades de sentido. Es decir, el padecimiento de una persona puede ayudar a otro a emprender un camino diferente, a poner en marcha un cambio existencial... Igualmente, se puede potenciar la vivencia de solidaridad por parte de la comunidad (cfr. Noblejas, 2000).

Resiliencia y vulnerabilidad

La resiliencia

Resiliencia es una palabra que proviene del latín *resiliere*, que significa *volver a saltar*. Es un concepto utilizado en las ciencias físicas para describir “la capacidad que tiene un material para recobrar la forma original, después de someterse a una presión deformadora”. En los años setenta, del siglo pasado, fue utilizado en sociología para describir a las personas que pese a haber sufrido graves trastornos económicos eran capaces de recuperar una estabilidad psicológica que les permitía afrontar la situación crítica de una forma sana y creadora. Fue en los años ochenta y noventa cuando el concepto se retomó por la psicología para definir la aptitud de las personas que tras haber sufrido graves conflictos (malos tratos en la infancia, pérdidas traumáticas, situaciones familiares claramente disfuncionales, etc.) eran capaces de mantener un equilibrio mental, que les proporcionaba paz y tranquilidad. Así, pues, con esta palabra queremos señalar a todas las personas que afrontando la adversidad han sabido crecer en la crisis (cfr. Rocamora, 2012)

De aquí podemos concluir que la capacidad resiliente del ser humano, tiene dos aspectos: uno, la resistencia a la destrucción y otro, la capacidad para reconstruir sobre circunstancias adversas (Manciaux et al., 2001). Ello nos está indicando que la persona tiene un aspecto positivo, que la hace acreedora para superar los *tropezones* que se produzcan en su existencia. Es una visión optimista de las posibilidades del ser humano, que se centra más en lo que tiene que en lo que le falta.

La resiliencia no la podemos confundir ni con una resistencia total y absoluta al daño, ni mucho menos supone una aptitud para evitar toda situación conflictiva, ni tampoco es una cualidad inalterable del individuo. Es una capacidad de toda persona, que puede desarrollarse o no, y

por lo tanto, es susceptible de modificación, tanto en el sentido de fortalecerse como en el de llegar al debilitamiento casi total.

Desde el *modelo salutógeno* podemos decir que la persona puede salir fortalecida de las adversidades. Esto dependerá fundamentalmente de su gradiente de resiliencia, en el cual intervienen variables tanto personales como familiares, de redes sociales, de servicios de la sociedad, de desarrollos institucionales saludables, etc. Así, la resiliencia supone un giro copernicano en la concepción del enfermar.

Resiliencia y logoterapia

Acevedo (2002), al hablar de resiliencia humana afirma que es “la capacidad de una persona o de un sistema social de vivir bien y desarrollarse realmente, a pesar de las difíciles condiciones de vida y más aún, de salir fortalecidos y ser renovado por ellas” (p. 24). Es decir, afecta no solo a las dimensiones del ser personal, sino que también está referida a los sistemas sociales.

Dicho autor integra, por tanto, dentro de la concepción de resiliencia, lo personal, lo social y lo institucional. Así, dice:

“La resiliencia consiste en la capacidad de mantenerse integrado a pesar de la adversidad y lograr un desarrollo positivo de acuerdo a las metas de la propia cultura y como actores sociales frente a otras. Se refiere a una forma de nombrar lo personal, la creatividad, la potencia de lo espiritual en la conducta humana personal o grupal, en su impredecible devenir cuando dan como resultado conductas sanas frente a situaciones adversas (resultados inesperados de acuerdo a la predicciones basadas en riesgos)” (Acevedo, 2002, p.23).

Señala que la logoterapia y la resiliencia tienen en común el reconocimiento de los factores protectores y la transformación de los comportamientos negativos en nuevas posibilidades. Así, citando a Frankl (1983, p. 44), transcribe: “Sabemos que si existe realmente algo que permite a los hombres mantenerse en pie en las peores circunstancias y condiciones interiores y afrontar así aquellos poderes del tiempo que a los débiles les parecen tan fuertes y fatales, es precisamente el saber adonde va, el sentimiento de tener una misión”.

Igualmente, piensa que la resiliencia requiere un marco ético que la logoterapia promueve y favorece, al “acompañar a la persona a descubrir los valores existentes allá, atrás de lo psicógeno” (Acevedo, 2002, p. 38). La logoterapia acompaña al ser humano en la indigencia espiritual y, desde su momento histórico personal, favorece la búsqueda de sentido en su vida y un vivir según su escala de valores. Cada ser humano tiene la posibilidad de vivir valores de creación (dar), de experiencia (recibir) y de actitud (ante una circunstancia inevitable). Es una experiencia intransferible que tiene cada persona, por el valor y la posibilidad de desarrollo en su existencia.

El hombre, como ser-en-el-mundo, jamás estará acabado, realizado, clausurado definitivamente. Siempre constituirá un proyecto que exige realización abierta a un futuro incierto, y por ello irá siendo permanentemente definido y redefinido por cada actor, de acuerdo a cada situación. Lo pasado -afortunadamente- está establecido y asegurado, mientras que lo futuro -afortunadamente- está abierto y, por lo tanto, depende de la responsabilidad del hombre.

Este mismo autor en otra obra (Acevedo y Battafarano, 2008) afirma que el “crecimiento se realiza desde la toma de conciencia de la imperfección del ser, este reconocimiento del límite es el punto de partida para comprender al ser en su indigencia como gerundio, un “ser-siendo”, y este ser parcialmente perfectible puede y quiere mejorarse, pero no puede ser perfecto, no es totalmente perfeccionable (posibilidad de ser perfecto)” (p. 63).

Concluyo con un pensamiento de Caponnetto (2008): “...la resiliencia es un fenómeno íntegramente humano que abarca todas las dimensiones del ser hombre. Aparece, pues, otra vez aquella clave antropológica de la logoterapia: el hombre es un ser espiritual en busca de sentido. Espiritualidad y sentido son los fundamentos de la logoterapia (...) Por ser espiritual, el hombre posee una voluntad de sentido que actúa a modo de causalidad eficiente de la resiliencia; y, a su vez, el sentido hallado- iluminado por la conciencia-hace las veces de causalidad formal que guía y conduce el impulso de la voluntad” (p.17).

La vulnerabilidad

El concepto de vulnerabilidad, tal como lo describe el Diccionario de la Real Academia Española (2005), se refiere a la cualidad de vulnerable, es decir, la posibilidad de ser herido o recibir alguna lesión física o moral. La vulnerabilidad es una cualidad inherente al ser humano. No existe la persona invulnerable, pues todos somos finitos e imperfectos, pero lo que sí es cierto es que existen gradientes de vulnerabilidad. Es decir, existen sujetos más vulnerables que otros, y también la esencia de la vulnerabilidad es diferente: así, por ejemplo, uno puede ser más vulnerable a la depresión y otro a la esquizofrenia y un tercero puede ser más vulnerable a las enfermedades psicosomáticas.

El concepto de vulnerabilidad se utiliza en sociología, en medicina, en el ejército y en psicología. En esta última acepción es donde nosotros nos situamos. De alguna manera la vulnerabilidad (genética, psicológica o social) es la base de la enfermedad mental: en las psicosis la vulnerabilidad tiene un soporte más genético y en los cuadros neuróticos más psicosocial.

Como bien dice Boné (2010) “conviene destacar también que en su uso correcto con la vulnerabilidad se expresa una posibilidad y no un hecho consumado. No es equivalente, desde luego a herido o ‘vulnerable’, pero tampoco a algunos términos propuestos en los mismos diccionarios como sinónimos. Endeble, indefenso, inerme, desvalido, delicado, débil... no son equivalentes a vulnerable porque no respetan la connotación de posibilidad y casi todos marcan lo que podríamos llamar el polo ‘negativo’ del concepto”.

Desde esta perspectiva abierta y con posibilidad, que implica toda vulnerabilidad, el ser humano es vulnerable pero no está abocado a la destrucción sino que siempre tiene la opción de crecer.

En este sentido, cobra importancia el concepto de *vulnerabilidad psicológica*, tomada no solo como la insuficiencia de recursos de afrontamiento, sino como una fragilidad determinada por la relación entre la importancia que las circunstancias estresantes tienen y los recursos de que se disponga para evitar la amenaza de sus consecuencias. De esta forma, la susceptibilidad a reacciones con manifestaciones de estrés está asociada con un conjunto de factores personales entre los que se incluyen los

intereses, las creencias, los afectos y los recursos (cfr. Lazarus y Folkman, 1986).

La condición de vulnerabilidad está indicando la dificultad que la persona puede tener ante alguna vivencia de adversidad y la resiliencia es la capacidad para sobreponerse a esa situación. Podemos considerar, pues, que la vulnerabilidad y la resiliencia son las dos caras de una misma moneda: la existencia humana.

Desde el punto de vista de la logoterapia, y siguiendo a Acevedo (2002), diríamos que: “Es importante realizar la tarea no solo de intentar identificar la vulnerabilidad en lo psicofísico, sino también de capitalizar las fuerzas de la persona (la resiliencia en lo espiritual) y los auxilios de la resiliencia comunitaria; no cejar en la pregunta sobre los efectos resilientes de la búsqueda de "sentido" en nuestra vida, personal y social” (p. 23).

Los pilares de la resiliencia

Algunos pilares sobre los que se asienta una buena salida de la adversidad son: educar en la tolerancia a la frustración, la creatividad del sujeto y un *nosotros* acogedor. Ellos nos ayudan a resistir llegado el momento, al tiempo que promueven nuestro crecimiento.

Además, la logoterapia postula que la base central que fundamenta la resiliencia humana es aprender a vivir en un proceso continuado de búsqueda y realización de sentido en el desarrollo de la existencia personal y social (actualización de posibilidades de sentido).

Educar en la tolerancia a la frustración

Un cierto nivel de frustración es saludable: no podemos meter a nuestros hijos en una *urna psicológica*, evitando todo sentimiento negativo de ansiedad, angustia, tristeza, temor, etc. La vida es lucha, tensión y de ella forma parte el sufrimiento. El niño debe ir aceptando las frustraciones diarias (el olvido de un compañero, la carencia de un juguete, etc.) para que de adulto no sea excesivamente vulnerable a cualquier situación conflictiva de paro, ruptura sentimental, etc. Es una forma de fortalecer el

yo y consecuentemente de contemplar al otro no como un enemigo sino como un compañero de camino (con sus más y sus menos) en el arduo viaje de la vida.

Un buen objetivo será no exigir más de lo que el niño pueda dar (ni por supuesto tampoco menos) a nivel académico, deportivo, de responsabilidad, etc. El mismo debe ir aceptando sus propias limitaciones, no como un defecto sino como su realidad, que le puede producir felicidad y bienestar. El niño desde que nace está inmerso en una frustración frecuente (falta de alimento, no atención inmediata, frío o calor, etc.), que deberá asumir como algo humano e incorporado en su devenir como persona.

Así como existe una vacuna contra la meningitis y otras enfermedades, deberíamos aprender a *vacunar* a nuestros hijos contra el afrontamiento inadecuado de la adversidad. ¿Cómo? No sobreprotegiéndoles de tal manera que parezca que viven en el paraíso terrenal, al tiempo que se genera un medio familiar tolerante y flexible donde el niño se siente querido y valorado, y donde las reglas son claras y asequibles.

Desde la logoterapia podemos decir que, en las distintas etapas del desarrollo humano, se necesita la existencia de normas en el entorno como un factor de resiliencia; pero en el transcurso de la vida de la persona, la percepción del valor desde la conciencia, da origen a la decisión libre y la obligación pasa a ser poder y deber (cfr. Acevedo y Battafarano, 2008, p. 70)

Potenciar la creatividad

La creatividad es una capacidad de todos los seres racionales y es también una actitud ante la vida; los animales, por el contrario, no crean, sino repiten las conductas impresas en su código genético.

La creatividad en la vida cotidiana supone capacidad para hacer comparaciones y analogías; búsqueda de respuestas diferentes, estar abierto a nuevas experiencias y tener el valor de arriesgarse. El que siempre reflexiona y busca la seguridad total y absoluta, desgraciadamente no podrá disfrutar de las nuevas experiencias. La persona creativa está en constante proceso de autodescubrimiento.

La creatividad está relacionada con el *pensamiento divergente* (Guilford, 1950) que se puede definir como la posibilidad de llegar a una solución de un problema o situación de un modo no consensuado con otras personas. Este pensamiento divergente supone: **flexibilidad**, capacidad para cambiar y modificar nuestras propuestas de solución cuando no se pueden llevar a la práctica; **fluidez**, capacidad para generar nuevas ideas; **originalidad**, es decir, ser capaz de asociar diferentes ideas de un modo propio. Esta capacidad interna está condicionada por procesos cognitivos, emocionales, estado de la personalidad, elementos inconscientes y el encuadre sociofamiliar.

No existe un patrón convencional en relación con las variables psicológicas presentes en las personas creativas, pero sí podemos apuntar las más frecuentes: capacidad de observación, fantasía, flexibilidad y valor (para recorrer el propio camino que uno va elaborando).

Favorecer un “nosotros” fuerte

Desde la dimensión óptica psicosocial, en la adversidad se constata que cuanto más cohesionado esté el grupo menos perturbación producirá la tragedia. En estas situaciones una cosa es evidente: las razones sirven poco, lo que ayuda es la proximidad, la solidaridad, la transferencia positiva. Por esto es necesario crear un clima de comprensión, no de razones, para abortar la angustia. Debemos pasar de un tú, y un yo, a un nosotros, que potencie un clima de confianza y seguridad. Por esto podemos afirmar que toda conducta que favorezca la cohesión del grupo y fortalezca los valores de solidaridad y comprensión será una buena fórmula para paliar la angustia en estas situaciones.

El sufrimiento nos acompaña a lo largo de toda nuestra vida: podemos perder un trabajo, la salud, una relación sentimental, etc. La vida es como un tobogán con logros y fracasos; caminamos en un mundo donde la frustración siempre se vive en clave de malestar, pero la vida nos enseña, que en muchas ocasiones, tras un desamor aparece el amor definitivo o que la misma enfermedad nos hace replantearnos la vida de otra manera más realista y más satisfactoria.

La adversidad es una situación de indefensión que en su estructura más íntima reproduce la vivencia del bebé ante el mundo: no puede

existir sin el otro. En estas circunstancias los demás se constituyen en el soporte imprescindible para seguir viviendo. Esto no solamente en el plano biológico sino sobre todo en la dimensión emocional. El apego emocional, según Bowlby (1979), es ese encuadre imprescindible para desarrollarse el individuo de forma adecuada.

También *los otros* son los que pueden apuntalar nuestro maltrecho edificio psíquico. Por este motivo, cuando tenemos una preocupación corremos a compartirla con un amigo, padre o madre, para que la desesperanza y la depresión no aparezcan. Una familia saludable y funcional, una escuela preocupada por los alumnos no por las notas o una empresa donde lo que prima son los intereses de los trabajadores, no la cuenta de resultados, son la mejor vacuna contra el sufrimiento.

Toda situación de pérdida o frustración precisa de un reforzamiento del vínculo con la familia, amigos o compañeros. Un vínculo sano ayuda a superar cualquier contrariedad en la vida. De hecho cada uno de nosotros tiene la experiencia de que se supera mejor el conflicto si podemos compartirlo con un interlocutor válido: padre, madre, hermanos o el mismo terapeuta, por señalar solamente los más significativos. Por esto, en la adversidad el individuo se muestra indefenso y lanza una llamada de socorro en forma de dolor o angustia, para ser atendido.

Actualización de posibilidades de sentido

La resiliencia se fundamenta en la capacidad de afrontar el sufrimiento, reconstruirse y “no perder la capacidad de amar, de luchar, de resistir”; “no es una destreza a dominar, sino una realidad a descubrir, a crear... (...) es aprender a vivir” (Acevedo, 2002, p. 32). No sucede sólo en el interior de la persona; tampoco solo en su entorno. Es una fuerza interactiva que, sin negar los problemas, descubre un potencial valioso existente tanto en el interior de la persona como en los espacios de crecimiento de los seres humanos (familia, sociedades y países) y mueve a actuar desde el cultivo de una esperanza realista. En palabras de Acevedo (2002):

“Hay que capitalizar las fuerzas de la persona, y los auxilios de la resiliencia comunitaria, partiendo de la centralidad, unicidad y libertad de la persona, en el proceso de desarrollo de conductas resilientes como o son enfrentar, aceptar, responder, buscar sentido.

Hay *factores y acciones resilientes*, pero la resiliencia sólo se hace presente en la acción. Tanto los factores como las acciones son dinámicos interactúan entre sí y están relacionados con los períodos de la vida y sus circunstancias” (p.71-72).

Acciones resilientes son la búsqueda de sentido (saber que hay algo valioso en la vida capaz de dar coherencia y orientación), el humor (potenciador de la libertad interior y dinamizador del potencial humano en situaciones límite), la introspección (preguntarse a sí mismo y dar una respuesta honesta), el autodistanciamiento (no soy lo que me sucede), la independencia, la capacidad de relacionarse, la afectividad, la autoestima, la calidad de los vínculos, la capacidad valorativa, la iniciativa, la creatividad, etc. (cfr. Acevedo, 2002, p. 35-36).

Resiliencia y vínculo

El vínculo

Para que el patito feo se convierta en cisne, nos viene a decir Cyrulnik (2002), es preciso que encuentre un contexto sano y acogedor, o al menos una persona (padre, madre, profesor, amigo, etc.) que sea capaz de ayudar a poner en acto todas las potencialidades del sujeto. Además, este autor defiende la teoría de que una infancia traumática (como el mismo padeció) no tiene que determinar negativamente la vida del sujeto y pone de manifiesto que podemos cambiar y progresar. Como en el cuento de Andersen podemos pasar de *patitos feos* a *cisnes*. Por esto Cyrulnik (2003) insiste en que en la historia de una vida, solo tenemos un único problema que resolver: el que da sentido a nuestra existencia e impone un estilo a nuestras relaciones. Y como ejemplo negativo señala a Marilyn Monroe que no pudo encontrar ni **vínculo** ni **sentido**. Concluye que estas dos palabras son las que permiten la resiliencia.

Este autor ilustra la importancia del vínculo en el trauma con una investigación realizada con niños (entre 3-6 años) que habían perdido en los seis meses anteriores a uno de sus padres, concluyendo que los niños más afectados eran aquellos cuyo padre superviviente se había visto más afectado y el pequeño no había encontrado apoyo afectivo. Por tanto, el sufrimiento del padre superviviente contribuía a alterar al niño.

Por lo tanto, podemos afirmar, desde una óptica psicosocial, que lo que provoca el hundimiento no es el golpe (el trauma), sino que es la falta de apoyo afectivo y social, que consecuentemente impide encontrar un *tutor de resiliencia*.

La logoterapia, por su parte, centrará su mirada en el encuentro con el otro, cómo vía por excelencia para que la persona puede encontrar el sentido a su nueva situación.

De todo esto se desprende la importancia, aunque no determinante, de los primeros vínculos en la infancia. La esperanza aprendida posibilita una aptitud para soñar el porvenir; dado que me han amado, conseguiré que me amen (cfr. Cyrulnik, 2003).

En palabras de Bowlby (1979) sería constituir un *apego seguro* entre el niño y sus progenitores (como figuras más representativas de su desarrollo psicológico). Esto lo realizan no con ansiedad (padres sobreprotectores), ni tampoco con indiferencia (padres *pasotas*) sino con un estilo próximo y, al mismo tiempo, dejando al niño que tome conciencia de sus propias limitaciones y también de sus posibilidades y del entorno. No se es mejor padre/madre porque se satisfagan al instante los requerimientos del hijo, sino cuando transmitimos seguridad y confianza pese a las dificultades.

Un vínculo sano con los progenitores además de tener una función de protección favorece el desarrollo emocional del niño y permite que éste reconozca sus limitaciones pero también todas sus posibilidades. Cyrulnik (2002) señala cuatro tipos de estilos de familia: las familias cooperadoras, las estresadas, las que caen en el abuso y las desorganizadas, que dan lugar al establecimiento de otros cuatro vínculos: de protección, de evitación, ambivalente y desorganizado. Y concluye afirmando que un niño que ha desarrollado un vínculo protector tiene una perspectiva de desarrollo y resiliencia mejor, ya que tenderá a establecer bases de relación encaminadas a la seguridad. Los niños con vínculos afectivos de evitación tienden a mantener a distancia a las personas que podrían ayudarles. Los vínculos afectivos ambivalentes o desorganizados tienden a provocar desapego o rechazo.

Toda esta realidad se complica pues no estamos solos. Nuestras vidas confluyen y se entrecruzan con nuestros hijos, hermanos, padres,

compañeros de trabajo o con el portero de nuestra finca, por poner algunos ejemplos. Todos, de una manera directa o indirecta, estamos colaborando en el modo de cómo se va configurando la personalidad del otro, al mismo tiempo que nuestra estructura yoica se cristaliza.

Los seres humanos somos como esos cantos rodados que van limando sus aristas al contacto continuo con los otros y con la propia agua del riachuelo. El riesgo es que ese contacto no sea el adecuado y se produzca la ruptura o la destrucción.

Para evitar ese desenlace, la vida, nuestra gran escuela, nos enseña que debemos respetar nuestros límites y los de los demás. Es decir, la convivencia enriquecedora es el resultado de saber conjugar nuestros derechos y deberes con los de los otros. Una buena convivencia es la que sabe armonizar, en cada momento, renunciar, en pro de la paz familiar, vecinal o laboral, con las necesidades inexcusables para una persona en concreto.

Si algo necesita el hombre para existir es el vínculo. Así lo demostró Bowlby (1982) partiendo de observaciones con bebés-monos, desde donde llegó a elaborar su teoría de la *pulsión de apego*. Esta trasciende la teoría oral de Freud, pues parte de otros presupuestos. La felicidad del ser humano no se basa en su capacidad para reducir tensiones (teoría energética de Freud) sino en encontrarse consigo mismo y posibilitar la relación con el otro sin desaparecer (teoría vincular de Bowlby). En este aspecto, la conexión con las figuras parentales (fundamentalmente con la madre) será decisiva para determinar una evolución correcta. Separación y vinculación serán los dos raíles por donde discurra el devenir de cada sujeto, llamados a mantener un adecuado equilibrio entre esas dos tendencias.

Se ha comprobado, también, que los seres humanos son más felices en tanto en cuanto tienen a alguien como punto de referencia para poder compartir: penas, alegrías y proyectos. La necesidad del otro es imprescindible no sólo para vivir, sino también para crecer psicológicamente; no sólo para intercambiar sino que es una forma de reconocer/se en la mirada del otro. Sin los demás, llevados a las últimas consecuencias, no existiríamos.

No obstante, reconociendo la importancia del condicionamiento que supone para el desarrollo de las personas los procesos vinculares (y

especialmente con la madre y el padre), podemos decir con Acevedo y Battafarano (2008) que:

“Desde la logoterapia puede entenderse el concepto de resiliencia como la capacidad del ser humano de no estar sometido exclusivamente a la circunstancias, podría decirse: es hijo de su pasado, pero no esclavo de su pasado, es padre de su porvenir” (p. 69).

El instinto de vinculación y adversidad

Lo esencial según Fromm (1975) no es el instinto de vida o instinto de muerte (Freud, 1915) sino el **instinto de vinculación**: el hombre necesita sentirse integrado en algún sistema (familiar, laboral, etc.). Pero además, simultáneamente el hombre ha tenido que ir armonizando las tendencias del yo para conseguir ese *equilibrio inestable* que es la salud psíquica. Es decir, la salud mental debe conjugar un doble movimiento: la sintonización consigo mismo y una interrelación adecuada con el entorno. Cuando alguna de estas posiciones falla, se produce la angustia, que puede llegar a la autodestrucción.

Por esto, algún autor (cfr. Caparrós, 1992) ha definido el vínculo como "la expresión esencial" en el nivel psicológico de integración, "de la condición humana en tanto sistema abierto". El vínculo es fundante y estructurante. Es por ello, que podemos afirmar que el vínculo es imprescindible para el proceso dinámico de maduración (hacia dentro y hacia fuera) del individuo; es decir, para que se vaya configurando el yo y el *no-yo* como dos realidades distintas, pero complementarias y necesarias para la existencia de ambas.

La estabilidad de las fuerzas de integración del yo, como las fuerzas vinculares con el no-yo, son las que dan estabilidad al sujeto. Su carencia o déficit produce la soledad, que puede llevar al suicidio. Por esto podemos afirmar, que cuando falla el instinto de vinculación el hombre puede llegar a transformar su necesidad de crecimiento en autodestrucción.

La importancia del otro. Dos pensadores: Kunkel y Lévinas

Kunkel (1940), psicólogo del siglo pasado, es el psicólogo del *nosotros*. Superando la teoría energética e individualista de Freud, defiende que la persona humana se va construyendo a través de una doble dialéctica: como **sujeto** y como **objeto**, al mismo tiempo. Como sujeto es libre y creador; como objeto está implicado en la relación con los otros. El equilibrio armónico, nos dice Kunkel, de esas dos dimensiones se consigue a través de un nosotros, donde la persona tiene la obligación de ser **sujeto** de su propia conducta y es **objeto** en el contexto de su vida socio-relacional. En otras palabras, si no conseguimos un nosotros maduro existe el peligro de un desequilibrio de fuerzas y por lo tanto el riesgo de aparición de un trastorno mental, leve o grave. Incluso para Kunkel el desarrollo más sano del nosotros apunta en última instancia hacia Dios, dando a su psicología una orientación teocéntrica.

Por otra parte, Lévinas (2000), filósofo también del siglo pasado, pasa de un *yo cerrado* (ego cartesiano) a un *yo abierto*. En sus reflexiones llega a afirmar la primacía del *otro*, pues si nadie nos nombra no existimos. Por esto concluye que podemos sustituir el “pienso luego existo” (Descartes) por el “soy amado, soy nombrado, luego soy”. Desde esta perspectiva la relación y cuidado del otro toma una significación específica: ¡estamos favoreciendo su existencia!

Parafraseando a Séneca “no importa qué, sino cómo se sufre”. Si embargo, con relativa frecuencia nos centramos en lo que ha producido el sufrimiento (una muerte, la pérdida de trabajo, diagnóstico de una enfermedad mortal, etc.) y nos olvidamos del estado anímico del sufriente; muchas personas están más interesadas en las circunstancias de cuándo se produjo el acontecimiento, en los detalles de su desarrollo (“desde cuando lo sabía”, “cuantos iban en el coche”, “murió solo en el hospital”, “cuánto tardó en llegar el médico”, etc. son algunas de las cuestiones que se repiten en la vivencias traumáticas) o en cómo reaccionaron las enfermeras, los médicos, los vecinos o un pariente lejano. Pero lo verdaderamente importante es cómo reacciona el grupo familiar y de amigos.

Conclusiones

La adversidad forma parte de la vida; el sufrimiento evitable hay que evitarlo, pero si realmente no es posible, puede convertirse en una

oportunidad para un triunfo humano a través de la búsqueda y realización del sentido.

El problema no es tanto el contenido de la adversidad, sino cómo respondemos a ella.

En la adversidad existen **puentes** para posibilitar el crecimiento de la persona, pero también puede caer en el **abismo**, cuando no ha podido encontrar el sentido.

No podemos evitar todas las adversidades; es necesario posibilitar a cada sujeto los aportes precisos para que pueda superarlas. La logoterapia y la resiliencia tienen en común el reconocimiento de los factores protectores y la transformación de los comportamientos negativos en nuevas posibilidades.

La resiliencia es una fuerza interactiva que ayuda a descubrir el potencial valioso tanto en el interior de la persona como en los espacios de crecimiento de los seres humanos (familia, sociedades y países) y mueve a actuar desde el cultivo de una esperanza realista.

Tenemos necesidad de educarnos para reconocer nuestras fortalezas y nuestras carencias. Además, la logoterapia postula que la base central que fundamenta la resiliencia humana es aprender a vivir en un proceso continuado de búsqueda y realización de sentido en el desarrollo de la existencial personal y social (actualización de posibilidades de sentido).

El encuentro con el otro y la construcción del nosotros, se muestra cómo vía por excelencia para que la persona puede encontrar el sentido a su nueva situación.

Las vivencias infantiles no son determinantes en la vida del sujeto.

Durante la adversidad el individuo experimenta una intensa necesidad de ayuda. La intervención psicoterapéutica puede intentar responder a esa necesidad, facilitando el aprender a actualizar las posibilidades de sentido en situación de crisis, viviendo en un proceso continuado de búsqueda y realización de sentido en el desarrollo de la existencial personal y social.

Alejandro ROCAMORA BONILLA es psiquiatra; ha trabajado en un Centro de Salud Mental, como profesor en la Universidad Pontificia Comillas y en el Centro de Humanización de la Salud (CEHS). Es miembro fundacional del Teléfono de la Esperanza y vicepresidente de la Asociación de Investigación, Prevención e Intervención del Suicidio (AIPIS) en España.

Referencias

- Acevedo, G. (2002). Logoterapia y resiliencia. *NOUS*, 6, 23-40.
- Acevedo, G., y Battafarano, M. (2008). *Conciencia y resiliencia*. Buenos Aires: Centro Viktor Frankl.
- Bermejo, J. C. (2011). *Resiliencia*. Madrid: PPC.
- Boné, I. (2010). *Vulnerabilidad y enfermedad mental*. Madrid: Universidad Pontificia Comillas.
- Bowlby, J. (1979). *Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida*. Barcelona: Morata.
- Bowlby, J. (1982). *El Apego y la Pérdida. 1. El apego*. Barcelona: Paidós. (2ª ed.).
- Caparrós, N. (1992). *Psicopatología analítica vincular*. Madrid: Quipu.
- Caponnetto, M. (2008). Presentación. En: G.Acevedo y M. Battafarano, *Conciencia y resiliencia*, pp. 13-18. Buenos Aires: Centro Viktor Frankl.
- Cyrulnik, B. (2002). *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Barcelona: Gedisa.
- Cyrulnik, B. (2003). *El murmullo de los fantasmas*. Barcelona: Gedisa.
- Cornejo, C.A. (Ed.). (1978). Diccionario de psicología. En: C.A. Cornejo (Ed.). *Enciclopedia de la Psicología y la Pedagogía*, vol. VII. Madrid: Sedmay-Lidis.

- Frankl, V. E. (1987). *El hombre doliente. Fundamentos antropológicos de la psicoterapia*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. E. (1990). *Logoterapia y análisis existencial*. Barcelona: Herder.
- Frenck, A. y Frenck, N. (1984). Más allá de la medicina holística. *Psicopatología*, 4, 3, 310-314.
- Freud, S. (1915). Los instintos y sus destinos. En S. Freud, *Obras completas*, Tomo II, pp. 2039-2052. Madrid: Biblioteca Nueva. (3ª Ed, 1973).
- Fromm, E. (1975). *Anatomía de la destructividad humana*. Madrid: Siglo XXI.
- Guilford, J.P. (1950). *La Creatividad*. Madrid: Narcea.
- Jaspers, K. (1980). *Psicopatología general*. Buenos Aires: Beta. (4ª edición).
- Johnson, S. (1999). *¿Quién se ha llevado mi queso? Cómo adaptarnos a un mundo en constante cambio*. Barcelona: Empresa Activa
- Kunkel, F. (1940). *Del yo al nosotros*. Barcelona: Luis Miracles
- Laplanche, J. y Pontalis, J.B. (1983). *Diccionario de psicoanálisis*. Barcelona: Labor.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1986) "El concepto de Afrontamiento. En: R. S. Lazarus y S. Folkman, *Estrés y procesos cognitivos*, pp. 140-244. Barcelona: Martínez Roca.
- Lévinas, E. (2000). *Ética e infinito*. Madrid: A. Machado Libros.
- Manciaux, M. et al. (2001). *La résilience: résister et se construire*. Genève: Médecine et Hygiène.
- Noblejas, M. A. (2000). *Palabras para una vida con sentido*. Bilbao: Desclée De Brouwer.

Pelicier, Y. (1981). "La crisis y el hombre". *Psicopatología*, 1, 3, 183-190.

Rocamora, A. (2012). *Intervención en crisis en las conductas suicidas*. Bilbao: Desclée De Brouwer.

Schneider, K. (1975). *Patopsicología clínica*. Madrid: Paz Montalvo.

Vanistendael, S. (2000). *Le bonheur est toujours possible. Construire la résilience*. Paris: Bayard Editions.

Zukerfeld, R Y Zonis, R. (2011). Vicisitudes traumáticas, vincularidad y desarrollos resilientes: un modelo de investigación dimensional. *Clínica e investigación relacional*, 5, (2), 349-369.