

EL SENTIDO DE VIDA EN LA CONSTRUCCIÓN DE LA RESILIENCIA

Stefan VANISTENDAEL

Resumen

Desde la perspectiva de la resiliencia se presenta una manera muy pragmática de buscar el sentido en la vida, y se afirma la importancia de pequeñas cosas cotidianas en este proceso. En este marco se propone una hipótesis sobre la dinámica de la belleza como factor de resiliencia y para descubrir sentido en la vida.

Abstract

The meaning in life in building resilience

The text presents, from a resilience perspective, a pragmatic way of searching sense and meaning in life, and underlines the importance of small everyday things in this process. In this framework the text proposes a hypothesis about how beauty contributes to resilience as well as to the discovery of sense and meaning in life.

Palabras clave: Resiliencia. Sentido. Cimiento. Belleza. Búsqueda.

Key words: Resilience. Sense and meaning. Pedestal. Beauty. Search.

Nota del autor: el origen de este artículo es una conferencia presentada en las Jornadas AESLO sobre “Logoterapia y Resiliencia: un camino compartido” en Valencia, el 16-18 de octubre 2015. Por eso no hay referencias bibliográficas específicas en el texto sino bibliografía al final del artículo.

Introducción

Como no existe una definición universalmente aceptada de la resiliencia humana, es preferible una definición muy pragmática y comprensible como punto de partida de una reflexión enraizada directamente

en la vida: la resiliencia humana es la capacidad, siempre variable y nunca absoluta, de una persona o de un grupo de crecer a través de dificultades muy grandes. Más allá de la sola resistencia contiene también una dimensión de (re)construcción de la vida, y en la práctica no se puede olvidar que la resiliencia siempre implica una dimensión ética: la resiliencia no se construye a cualquier precio, no para sí mismo, tampoco para los demás. El diario de Ana Frank, por ejemplo, es un testimonio que ilustra todas estas dimensiones de resiliencia. Otro ejemplo es el camino de vida de Nelson Mandela. Pero la resiliencia muchas veces es la experiencia de personas no célebres, sin características excepcionales; por ejemplo, tantas personas *ordinarias* que, fuera del campo de batalla, continuaban en la segunda guerra mundial y en otras guerras, con mucha dificultad y pena la vida cotidiana: buscar la seguridad para los suyos, organizar las comidas, educar a los niños, hasta casarse y dar la vida a nuevos niños y miles de otras cosas, pequeñas y grandes, para sostener la vida, a pesar de la presencia en la sociedad de una lógica muy fuerte de destrucción de la vida, una lógica con justificaciones muy diversas.

La vida y la obra de Viktor Frankl son suficientes para ilustrar la importancia del sentido en la construcción de la vida, también en situaciones difíciles y extremas, y de esta manera, casi por definición, para contribuir a la resiliencia. Este texto considera como evidente que el descubrimiento de sentido en la vida es un factor fundamental que contribuye a la resiliencia humana. Por eso no explora tanto la pregunta sobre *si* es así, sino sobre *cómo* es posible y cómo hacerlo de manera práctica.

En el contexto de la resiliencia, la búsqueda del sentido de la vida es casi como una invitación a la vida, más aún, como una *tentación* de la vida. Para facilitar el proceso de esta búsqueda, he aquí tres hipótesis:

1. Una hipótesis que abre la puerta para esta búsqueda;
2. Una hipótesis sobre un fundamento, un cimiento, de sentido en la vida;
3. Una hipótesis sobre la importancia de la belleza como forma de sentido, en diferentes ocasiones, un elemento vital para la resiliencia.

Hipotesis 1: una apertura para buscar el sentido en la vida

Un cambio inesperado

Un episodio en la vida del gran pianista clásico Leon Fleisher (nacido en 1928) nos abre una puerta para buscar el sentido en la vida. Fleisher hace una carrera internacional brillante como joven pianista hasta el momento en que pierde la motricidad fina de los dedos de la mano derecha, a los 36 años. Un fracaso para un pianista al que sigue una depresión profunda.

Pero en un momento durante esta depresión le surge una pregunta. ¿Cuál es mi vinculación con la vida? Hasta este momento Fleisher piensa que es el piano y perdiendo el piano pierde esta vinculación. Pero se da cuenta en este momento que esta vinculación no es el piano sino la música. Un pequeño cambio casi sin relevancia intelectual: música es un poco más abstracto que piano. Pero a nivel práctico cambia todo. Si la vinculación es la música, entonces puede hacer diferentes cosas: como profesor de música o director de orquesta. Y además toca la música pianística para la mano izquierda, como el concierto para piano de Maurice Ravel. Así puede reconstruir una vinculación positiva entre su vida y la corriente más larga de la vida. Puede reconectarse con la vida. Tiempo después, recupera también la motricidad de su mano derecha gracias a una intervención médica y masajes muy especializados. Al final puede tocar al piano como antes y redescubre el sentido previo en su vida.

Primer paso

La experiencia de Fleisher sugiere que hay distintas preguntas en relación con el sentido en la vida:

- ¿Qué es el sentido de la vida? Una pregunta muy interesante pero difícil; quizás el tipo de pregunta sin respuesta definitiva que es importante, en primer lugar, como pregunta estimuladora.
- ¿Qué me da el sentimiento, sea consciente o no, de que mi vida tenga sentido? Es una pregunta muy próxima a la anterior, pero distinta, un poco más pragmática.

Si no puedo proponer una respuesta a la primera pregunta, excepto una discusión sin fin, puedo proponer una respuesta a la segunda pregunta y una manera muy práctica de explorar lo que significa esta respuesta.

Es la primera hipótesis que hemos enunciado: las *vinculaciones positivas* entre nuestras pequeñas vidas individuales con sus altibajos de un lado, y la gran corriente de la vida con sus altibajos alrededor de nosotros de otro lado, son las que nos dan el sentimiento, consciente o no, de que la vida tiene sentido. Y eso lo podemos *explorar*, de manera muy práctica, como lo hizo Fleisher.

Más profunda que la comprensión puramente abstracta

Pero a veces la vinculación mencionada es tan evidente que podemos olvidarla o subestimarla. Por ejemplo: nuestro nombre. Ya desde niño es una vinculación importante con la vida. Pero a veces necesitamos una crisis para tomar conciencia de su importancia. Cuando decimos y comprendemos en abstracto que el nombre es importante, no es seguro que realmente capturemos existencialmente esta importancia.

En la poesía neerlandesa hay un pequeño poema que expresa muy bien la importancia del nombre y que, de repente, nos hace consciente de ella. La mujer que escribió el poema se hizo famosa inmediatamente en el mundo de habla neerlandesa tras la publicación del texto. Su traducción es muy difícil pues falta en castellano y en otros idiomas como el inglés o el francés la palabra clave del poema *geborgen* (en neerlandés, o en alemán), una palabra que expresa una condición fundamental para la resiliencia, la “aceptación fundamental de la persona”, pero en una sola palabra, más rica, más completa y más hermosa que dicha expresión. Sin embargo lo presento aquí pues me parece que este pequeño texto, a pesar de una traducción, es muy intenso:

“Mi madre ha olvidado ya mi nombre
mi hijo no sabe aún cómo me llamo
¿Cómo puedo saber quién soy, de donde?
¿Cómo puedo sentirme acogida?
Nómbrame, afirma mi existencia,
haz que sea mi nombre una cadena.
Nómbrame, nómbrame, háblame siempre,
ay, nómbrame, con mi nombre más profundo,
para el que amo, quiero llamarme.”

Neeltje Maria Min (nacida en 1944), “Mijn moeder is mijn naam vergeten”

Este poema tiene una importancia particular para algunas personas confrontadas con problemas muy graves de genealogía en general o de adopción en particular. Pero los demás también comprenden, de manera más profunda con este texto, la importancia del nombre como vinculación con la vida. “Para el que amo, quiero llamarme”. Me parece una contribución, entre otras, a la búsqueda del sentido en la vida.

Muchas posibilidades

Existen incontables posibilidades de vincularnos con la vida de manera positiva. En muchas situaciones, no todas, podemos explorarlas y ver lo que ayuda o no en una situación.

Como ejemplos podemos referir:

- Las relaciones positivas (familia si funciona bien, amigos, vecinos, colegas...)
- Proyectos constructivos (profesionales, hobbies, hacer juntos música o deporte...)
- Aprender nuevas competencias positivas...
- La exploración de la vida misma a través de la ciencia y de otras mediaciones, como la espiritualidad si tiene raíces en la vida concreta...
- Varias formas de asumir responsabilidad, en relación con las cosas (objetos), pero particularmente con respecto a todo lo que vive, las flores y plantas, los animales, las personas...
- Poder integrar un acontecimiento, también si es difícil, en la propia historia de vida, como el compromiso de los padres con los niños con discapacidad, inspirado por el nacimiento de su propio hijo...
- Humor constructivo, que reconstruye la vinculación positiva con la vida cuando algo va mal y que abre nuestra mirada hacia un punto positivo de la vida cuando vemos solamente problemas. Por ejemplo, la reacción del papa Juan XXIII a la traducción de una de sus alocuciones improvisadas y muy confusas: “Muchas gracias, pues con su traducción comprendo mejor lo que quería decir yo mismo”...
- Una fe, religiosa o no, pero *no* sectaria...
- La belleza, que analizaremos abajo...

Esto sugiere dos comentarios:

1. Encontramos aquí algunas ideas claves de Viktor Frankl sobre lo que permite descubrir sentido: la responsabilidad y el encuentro. Y aparecen

también algunas maneras concretas para sostener la búsqueda de sentido en una situación sin salida: una perseverancia valorada por Viktor Frankl. 2. En el corazón de internet y de los medios “sociales” (facebook, twitter y otros) encontramos el deseo de conectarse. Tienen un *gran potencial positivo*. Pero todo depende de la calidad de la relación y del uso correspondiente de internet. La tentación de velocidad a cualquier precio y de superficialidad es grande. Y a veces internet no sirve a las personas y las relaciones, sino se pone como objetivo en sí mismo. Y además, como tantas tecnologías, tiene sus propios problemas y puede pervertirse. En la antigua mitología el diablo es un ángel caído, una sabiduría siempre actual. Necesitamos una verdadera cultura positiva, también no comercial, de internet. Es un desafío enorme.

Hipotesis 2: un cimiento de sentido en la vida

Cosas “pequeñas”

El descubrimiento de sentido, muchas veces de manera inconsciente, empieza ya en la *vida sencilla cotidiana*, en muchos actos y muchas palabras, pequeños, aparentemente sin mucho significado, como por ejemplo:

- Preparar una cena
- Compartir un café o una copa con un amigo
- Compartir un chiste y reír juntos
- Escuchar a una persona triste
- Visitar a una persona enferma
- Jugar con niños
- Limpiar en la casa
- Una pequeña fiesta, realmente fiesta, con alegría y sin arrogancia
- Una palabra de apoyo, positiva y realista
- Escribir una postal o una carta a una persona sola
- Contemplar una puesta del sol magnífica
- Escuchar una música muy inspiradora o pacificadora.

Es una especificación de la primera hipótesis, cuando focalizamos las vinculaciones positivas con la vida sobre cosas sencillas en la vida cotidiana.

Monumento y cimiento

Podemos pensar que todo eso no tiene nada que ver con el gran sentido en la vida, pero me parece que es un error. Es el cimiento -tan inconsciente que muchas veces es casi “invisible” para nosotros - de un “monumento” más grande e importante de sentido en la vida. El monumento son entonces las cosas “más importantes” que normalmente asociamos con sentido: un gran proyecto o compromiso, una fe profunda, la gran belleza artística, una gran celebración...

Y estas pequeñas cosas cotidianas realmente funcionan como un cimiento de un monumento: son en parte olvidadas, no atraen mucha atención pero, a pesar de todo eso, muchas veces constituyen el fundamento necesario para sostener el monumento de *sentido más grande*. Y nos ofrecen una posibilidad de buscar sentido en la vida, de manera muy práctica.

Es como la refugiada que escribe una carta para dar gracias al trabajador social que le ha ayudado en el proceso de integración en su nuevo país. El trabajador lee esta carta con gran gozo y alegría y con un orgullo profesional justificado, pero al fin escribe la refugiada: “Quiero dar gracias particularmente porque cada vez que estuve en su oficina me ha ofrecido un café, y eso ha sido muy importante para mí, me ha hecho mucho bien”. Es un ejemplo de cómo el modesto cimiento y las cosas más grandes van juntos.

Y en condiciones muy extremas

Algunas experiencias en condiciones extremas son coherentes con esta idea de *cimiento* de sentido, sin asumir la idea como verdad absoluta. Por ejemplo, una mujer muy fuerte y equilibrada, muy educada, que en una dictadura fue encarcelada en una celda de aislamiento. Era un lugar en el cual se eliminaba casi totalmente este *cimiento* de sentido. La mujer comentaba: “Es increíble como vienen en esta situación rápidamente ideas de suicidio”. ¿Caso único o una realidad fundamental?

O la experiencia de varios visitantes de la Cruz Roja Internacional trabajando con presos políticos que viven encarcelados en condiciones sumamente difíciles. Dan testimonio de la importancia de *las pequeñas*

cosas como compartir con un preso, si es posible, un vaso de agua o una bella postal. El efecto *humanizador* de este gesto no lo es solamente para el preso, sino, a veces, también para el visitador mismo.

Así, me parece que es peligroso el desprecio de estas pequeñas cosas en la vida. Son parte de la vida y del sentido, sin exageración, sin transformarlas en una obsesión, sin ahogar la vida en detalles. El desprecio de las pequeñas cosas positivas cotidianas es en cierto modo comparable con un millonario que asegura que el dinero no tiene ninguna importancia en su vida. Lo puede decir fácilmente porque tiene bastante dinero, pero en el fondo es superficial y probablemente no sea verdad.

Hipotesis 3: la importancia de la belleza

Observaciones convergentes

En varias situaciones difíciles, también extremas, se puede observar la importancia de la belleza aunque parezca algo *inútil*. Esta observación no resulta de un estudio estadístico, sino de la convergencia de varias observaciones en situaciones, culturas y problemáticas muy distintas. Y probablemente existen muchas excepciones. Pero vale la pena explorar este campo, y verificar si esta convergencia puede inspirarnos en algunas situaciones.

Recogemos algunos ejemplos significativos:

- Un hombre que viviendo en una región ocupada y oprimida (Oriente Medio) dice: “¿Como es posible que se dude de la importancia de la belleza para personas en nuestra situación?”
- En un país rico (Suiza), un padre de familia muy pobre con cuatro niños recupera en la basura de un vertedero un viejo armario de madera deteriorado. Repara el armario para ponerlo en la habitación de sus cuatro niños. Su primera reflexión no es que será útil en la habitación de sus niños para ordenar cosas, sino que, con mucha alegría, es: “Finalmente puedo dar a mis niños una cosa bella”.
- Mujeres en un centro de cuidados paliativos (Inglaterra), todas en el final de su vida, que en un proyecto común y con el apoyo de un profesional de

la moda, conciben, cosen y producen su propia ropa de fiesta. El centro organiza una fiesta no solamente para las personas del centro y sus familias, sino para todo el barrio, con un desfile de moda de esta ropa, presentada por las mismas mujeres enfermas. Al final, cada una de las mujeres que muere es enterrada con la ropa que ella misma ha creado. Quizás totalmente inútil pero no sin sentido.

- Un hombre pobre en una favela de Rio (Brasil). Quiere dar gracias al padre Arrupe (en esa época superior mundial de los jesuitas) por su visita a la favela. Pero no tiene nada que ofrecer. Entonces invita al padre Arrupe a su cabaña para contemplar juntos a través de una ventana la puesta del sol sobre la bahía de Rio. En un silencio total. Compartir la belleza. Un momento muy profundo de gracias para los dos.

- Y profundizando un ejemplo introducido antes en el texto, presos políticos que reciben de un representante de la Cruz Roja Internacional una postal con una imagen bella. Pueden seleccionar la postal en un paquete con muchas imágenes preciosas. Si puede, el preso utiliza la postal que tanto le gusta para escribir a su familia, o para ofrecerla al representante de la Cruz Roja, ofreciendo esa belleza para dar gracias por la visita. Un gesto muy emocionante y de gran dignidad. Como dice el representante, pueden crecer los dos en humanidad, no solo el preso, sino también el representante mismo.

- El gran pianista clásico Dinu Lipatti se encuentra una noche con un grupo de refugiados bloqueado en una casa cerca de Berlin (Alemania) durante la segunda guerra mundial. Las fuerzas aliadas bombardean Berlin. El grupo espera, con mucha angustia en silencio. En un momento dado, Lipatti va al piano y empieza a tocar, y poco a poco se pacifica el grupo. Lipatti toca durante toda la noche, dando paz a cada una de las personas del salón de esa casa. Pudo reconectar corazón y espíritu con la vida.

Muy bonito pero... inutil

Muchas veces consideramos la belleza como un complemento cuando todo va bien, como un lujo. O al menos para las clases medias acomodadas. Pero en este tipo de ejemplos, recogidos arriba, la belleza aparece en el corazón mismo de la vida, de la resiliencia, de la construcción

de la vida. Sin embargo, la belleza no es *útil*. Pero puede ser, en ciertas circunstancias, una vinculación sumamente fuerte y positiva con la vida. ¿Permite descubrir sentido? ¿Cómo explicar esta fuerza de la belleza?

En un mundo que exige que casi todo y cada persona sea útil, que sirva para algo, casi nada tiene un valor en sí mismo sino solamente como medio para alcanzar otra cosa. Un enorme contraste con la belleza. Esta tiene valor en sí misma. No sirve para nada. Ni siquiera las cantatas de Bach: sirven para la liturgia como cantata, pero la belleza intrínseca de la cantata vale también fuera de la liturgia, trasciende su utilidad. Al mismo tiempo la belleza es una afirmación muy fuerte del valor de la vida, una afirmación *incondicional* que vale también para personas con alguna limitación, discapacidad, pobreza, culpabilidad, condena...

Compartir esta belleza es como compartir la afirmación incondicional del valor de la vida; una vida en sus condiciones concretas, sean las que sean. Esta afirmación puede ser una contribución sumamente importante para la resiliencia de tantas personas sufrientes. De esta manera se da una paradoja: es la inutilidad de la belleza la que la hace... útil para la vida; ¿una forma de utilidad transcendental?

La belleza contribuye así a la exploración de la vida más allá de los límites del utilitarismo, hasta los límites extremos de la vida. Me parece que es una exploración sumamente importante para preservar nuestra humanidad y que nos hace descubrir mucho sentido.

Hay varias categorías de personas en la sociedad que por vocación o por su posición pueden explorar así la vida, más allá de la sola utilidad: algunos artistas (no muy egocéntricos ni comerciales), los contemplativos (una vocación que no se comprende en términos de utilidad), los niños pequeños, antes de ir a la escuela, que exploran la vida de manera tan abierta, más allá del solo utilitarismo, varias personas con discapacidad... Sería un sueño articular alianzas positivas entre grupos así...

¡Pero ha de tenerse cuidado! Se dice que los jefes de los nazis estaban muy emocionados por la grandeza de la música clásica; sin cambiar de actitud frente a los presos, los judíos... Hay una diferencia; su apreciación de la belleza no acepta una afirmación incondicional del valor de la vida. Ellos niegan esta afirmación; por tanto, viven con una fachada de belleza pervertida por dentro, cortada de sus raíces con la vida.

Reflexiones finales

Muchas veces existe una confusión entre *sentido* y *éxito*. Desde esta perspectiva, una acción tendría sentido si tiene éxito. A veces es correcto, pero la tendencia extrema de reducir el sentido al solo éxito es peligrosa. Son dos realidades que se solapan, pero también son distintas. Es importante defender la distinción entre las dos realidades. Es una variante de la idea anterior, debemos explorar la vida también en los campos más allá del mero utilitarismo.

Sin embargo, muchas veces podemos pensar que lo que hacemos no es suficiente, que no somos bastante útiles, pues hay tanto sufrimiento en el mundo y las necesidades de los desfavorecidos son enormes. Quizás podemos inspirarnos en una frase muy humilde pero muy profunda y consoladora del gran humanista Albert Schweitzer (1875-1965) que lo dice muy bien, articulando un gran realismo con una esperanza modesta: “Todo lo que puedes hacer siempre se queda como una gota y no es un río, considerando todo lo que hay que hacer; pero esta gota da a tu vida el único sentido que puede tener, y da mucho valor a tu vida”.

Me gusta mucho esta frase, aunque quizás es una exageración decir que es el *único* sentido que se puede encontrar en la vida. Sin embargo esta frase es coherente con la idea de que cosas pequeñas y grandes, todas juntas, pueden contribuir al sentido de una vida, y nos invita a buscar de esta manera el sentido en la vida.

Encontramos así la expresión *esperanza realista*. Es una expresión del profesor Friedrich Loesel (Universidad de Erlangen, Nürnberg, Cambridge, UK), que improvisó en un debate sobre la utilidad de la resiliencia en 1993, pero que permanece hasta hoy como un resumen sumamente concentrado de la resiliencia, y de la dinámica de vida de la resiliencia. Quizás el descubrimiento de sentido en sí mismo es una forma particular de descubrir una esperanza realista, un factor esencial de la resiliencia. Y la belleza es una forma particular de buscar y de descubrir sentido. ¿No es la belleza profunda la que nos inspira una forma concreta de articular realismo y esperanza?

Stefan VANISTENDAEL es sociólogo y demógrafo. Es encargado de investigación y desarrollo en el BICE (Oficina Internacional Católica de la Infancia), Ginebra, Suiza. www.bice.org

Bibliografía

Bouvier, P. (2012). Humanitarian Care and Small Things in Dehumanised Places. *International Review of the Red Cross*, 94 (888), 1537 – 1550.

Frank, A. (1947 – 1978). *Het achterhuis. Dagboekbrieven*. Amsterdam: Contact. (En castellano: El diario de Ana Frank).

Frankl, V. (1983). *Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute*. Freiburg-Wien: Herder. (En castellano : Ante el vacío existencial. Hacia una humanización de la psicoterapia).

Jollien, A. (2002). *Le métier d'homme*. Paris: Seuil.

Lipatti, M. (1970). *In memoriam Dinu Lipatti 1917-1950*. Genève: Labor et Fides.

Madariaga, J. M. (2014). *Nuevas miradas sobre la resiliencia*. Barcelona: Gedisa.

Manciaux, M. (2001). *La résilience. Résister et se construire*. Genève : Médecine et Hygiène.

Monroe, B. y Oliviere, D. (2007). *Resilience in Palliative Care*. Oxford: Oxford University Press.

Vanistendael, S. (2012). *Résilience et spiritualité : le réalisme de la foi*. Genève: Bice

Vanistendael, S. (2015). *La résilience ou le réalisme de l'espérance. Blessé, mais pas vaincu*. Paris-Genève: Bice.

Vanistendael, S. y Lecomte, J. (2000). *Le Bonheur est toujours possible. Construire la résilience*. Paris: Bayard.

Vanistendael, S., Gaberan, Ph., Humbeeck, B., Lecomte, J., Manil, P., Rouyer, M. (2013). *Resiliencia y humor*. Barcelona: Gedisa.