



# Resiliencia

POR JOSÉ LUIS FERNÁNDEZ IGLESIAS

La palabra adversidad se relaciona siempre con situaciones desgraciadas a las que se tiene que enfrentar el ser humano a lo largo de su vida. Su connotación negativa es evidente, y el temor a que ésta llegue nos asusta a la mayoría de los mortales. Sin embargo, no todos tenemos el mismo concepto de adversidad, ni la enfrentamos de la misma manera. Hay quién considera que tener el más leve defecto físico, carecer de algún bien material no necesario o ser rechazado en un casting para un programa de tele-realidad es una tremenda desgracia. Vivimos unos tiempos en los que el nivel de frustración es verdaderamente alto en una parte nada desdeñable de la población. Vemos estadísticas que nos hablan de una plaga de adolescentes operadas de cualquier parte de su cuerpo, con el beneplácito y el dinero de sus padres, con excusas tan inverosímiles como la baja autoestima o la frustración de no tener un físico acorde a los actuales cánones de belleza, conceptos que, como todos sabemos, han variado considerablemente a través de los tiempos y las culturas. También asistimos a enormes frustraciones en nuestros niños o adolescentes por no tener un móvil, carecer de ropas o complementos en grandes cantidades o no poder ir a una playa caribeña como viaje de fin de estudios obligatorios. Claro, que ellos no tienen la culpa. La principal responsabilidad es de sus progenitores,

que les dan ejemplo frustrándose si no tienen un coche muy grande o muy potente (o ambas cosas), si no pueden disfrutar unas vacaciones propias de un potentado o si sus ingresos no les permiten tener una segunda residencia. Nada de lo dicho anteriormente es adversidad. Por mucho que se magnifiquen no dejan de ser más que simples frustraciones debidas a una visión frívola de la vida. Obviamente no todo el mundo es así. Hay mucha gente normal que está contenta con lo que tiene, que no envidia a nadie y que no se frustra por carecer de bienes materiales innecesarios. Pero tampoco son pocos los que piensan lo contrario en esta sociedad de nuevos ricos que nos ha tocado vivir. Ante estas nimiedades que no frustraban a nuestros antepasados porque sus prioridades, economías y escala de valores eran bastante diferentes a las de ahora, también existen situaciones en la vida que son de una dureza extraordinaria: la pérdida de un ser querido; enfrentar en la madurez un despido laboral; un fracaso matrimonial; la ruina económica y vital por ludopatías o drogadicciones; la experiencia de vivir una situación dramática, como un accidente o un atentado terrorista; una discapacidad sobrevenida; el deterioro paulatino de la salud por la edad o por una enfermedad crónica; o la soledad en la ancianidad. En ocasiones las adversidades se encadenan, siendo unas consecuencia de otras.

En psicología se acuñó el término

resiliencia (con una cierta correspondencia con el concepto de entereza) para tratar el efecto y la forma de enfrentar la adversidad de las personas. El concepto fue introducido en el ámbito psicológico hacia los años 70 por el paido-psiquiatra (paidopsiquiatría es lo mismo que psiquiatría infanto-juvenil) Michael Rutter, directamente inspirado en el concepto de la física (en ingeniería, la resiliencia es una magnitud que cuantifica la cantidad de energía por unidad de volumen que absorbe un material al deformarse elásticamente debido a una tensión aplicada). En la opinión conductista de Rutter, la resiliencia se reducía a una suerte de "flexibilidad social" adaptativa. El concepto se profundizó al transcender al conductismo, por ejemplo, con las investigaciones del etólogo Boris Cyrulnik, quien amplió el concepto de resiliencia observando a los supervivientes de los campos de concentración o a los niños de los orfanatos rumanos. Resiliencia, en pocas palabras, es la capacidad humana para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y salir de ellas fortalecido e incluso transformado.

Sobre este asunto, recuerdo un libro muy interesante que leí hace unos años y que, por supuesto, recomiendo: "Desde la adversidad: Liderazgo, cuestión de carácter", de Santiago Álvarez de Mon (editorial Financial Times-Prentice Hall), donde el autor relata las experiencias, en algunos casos trau-

máticas, de personas que han sufrido a lo largo de su vida algún infortunio. El libro cuenta la historia de superación y de cómo han sabido sacar partido a la adversidad personajes como Nelson Mandela, Lance Armstrong, Andrea Bocelli, Vaclav Havel, Andrew Grove, Josep Carreras, Helen Keller o Christopher Reeve. Todas sus páginas están impregnadas de optimismo, ejemplaridad y espíritu de superación.

En muchas ocasiones suelo comentar que una parte de la sociedad debería aprender de esa parte del mundo de la discapacidad y de sus familias (digo una parte porque no todos lo consiguen) que han sabido enfrentar la adversidad con entereza e inteligencia, asumiendo lo inevitable con sabiduría y adaptándose a una dura nueva realidad con optimismo y mirando el futuro de frente. Sí, se puede vivir dignamente después de sufrir los duros embates que te da la vida en ocasiones, y desde la discapacidad hay muchos ejemplos de ello. Sólo tenemos que abrir nuestra mente y dejar de pensar que de ese mundo tan desconocido, como es el de las personas con discapacidad, sólo pueden salir cosas negativas. Nada más lejos de la realidad.

José Luis Fernández Iglesias  
[www.joseluisfernandeziglesias.com](http://www.joseluisfernandeziglesias.com)



OJOS de moda

Óptica Man te acerca a todas las primeras marcas



C/ Cava de San Miguel 2 - 28013 Madrid

(semiesquina C/ Mayor 49)

Tel. 91 559 83 38

LOEWE

VERSACE

Ray-Ban

GIORGIO ARMANI

S.T. Dupont

DOLCE & GABBANA

JAGUAR

Calvin Klein